



ALIMENTOS PARA DEPORTISTAS

La ingesta de alimentos diseñados para deportistas es una manera práctica para cubrir la energía que un atleta necesita, así como reponer los electrolitos perdidos durante la sudoración, o el consumo de proteína para evitar el desgaste muscular.

Además, al ser una ingesta fácil, rápida y práctica pueden adecuarse a los horarios de cada atleta. Así como dar mayor conformidad al intestino al no tener que ingerir cantidades exageradas de alimento para cubrir con sus requerimientos, ya que los alimentos para deportistas tienen grandes cantidades de nutrimentos en una pequeña porción.

Hay distintos tipos de alimentos para deportistas, cada uno con sus propias características, lo que los hace adecuados para cierto momento durante el día o etapa de entrenamiento. Es importante adecuarlos a las preferencias y necesidades de cada atleta, personalizando los requerimientos.

LOS ALIMENTOS PARA DEPORTISTAS MÁS COMUNES SON:



Bebidas deportivas: Utilizadas para rehidratar, reponer electrolitos y dar energía.



Bebidas energéticas: Bebidas con cafeína (utilizadas antes del ejercicio), que también contienen carbohidratos. *Pueden tener algunos componentes que no han sido estudiados con detenimiento, por lo que se debe cuidar el consumo.



Geles deportivos: Aportan energía a partir de carbohidratos durante ejercicio.



Suplementos de electrolitos: Utilizados para reponer pérdidas de sodio en actividades de alta intensidad o larga duración.



Suplementos protéicos: Recuperación post-ejercicio.



Suplementos líquidos de alimentos: Utilizados para las dietas altas en energía (calorías), alimentos pre-competencia, así como para la recuperación post-ejercicio.



Barras deportivas: Las que son mayormente de carbohidratos se utilizan durante la competencia y entrenamiento, mientras que las que contienen proteína se recomiendan para la recuperación post-ejercicio.



Alimentos enriquecidos con proteínas: Son alimentos con alto contenido de proteína, recomendados para alcanzar la cantidad recomendada durante el día o consumirlas en el momento adecuado.