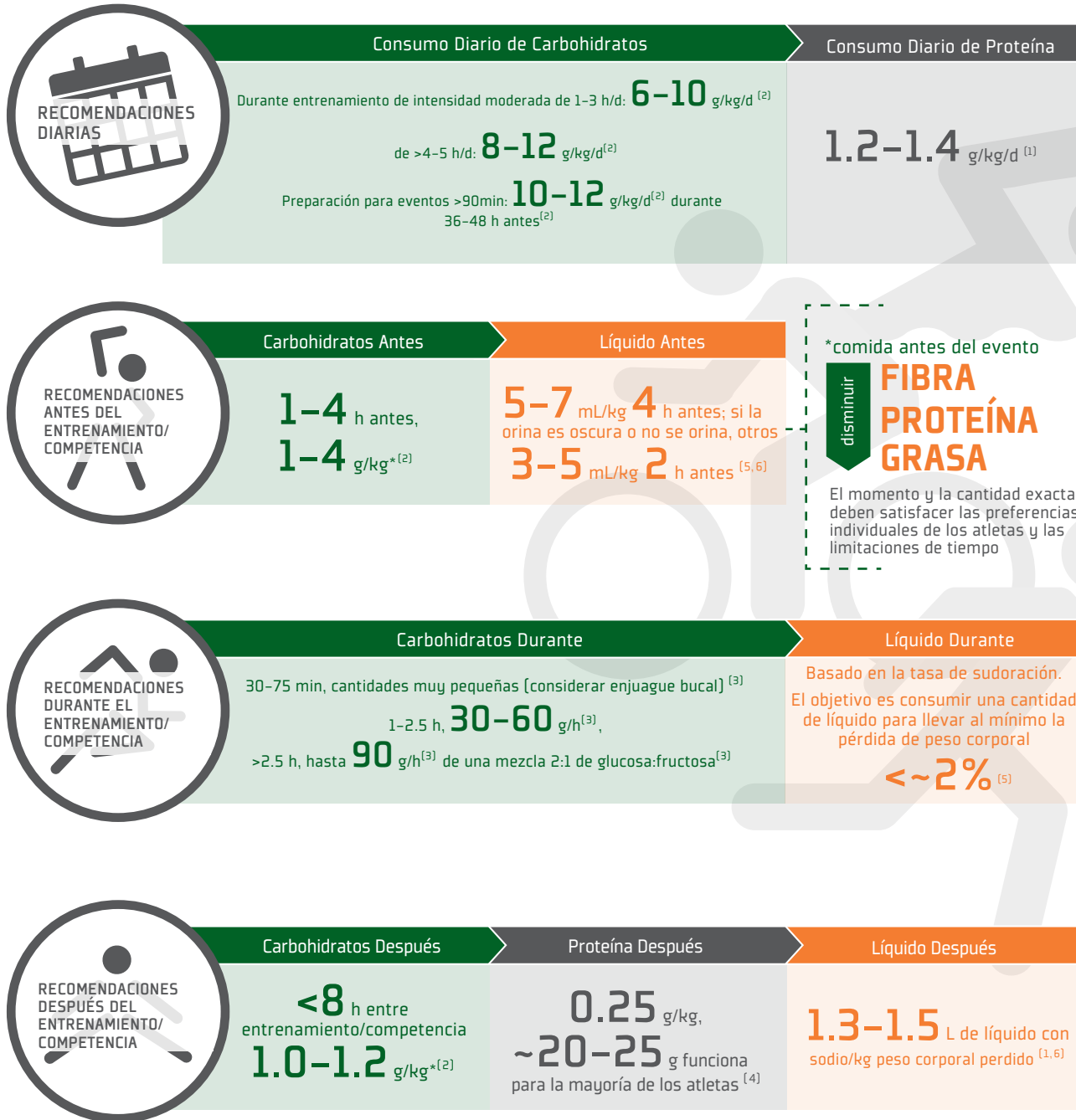


EN NÚMEROS | ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA LA TEMPORADA DE COMPETENCIA

Recomendaciones actuales a partir de las publicaciones científicas. Este documento está diseñado como una referencia rápida de las recomendaciones publicadas para adultos. Estos números se deben usar como una guía, tomando en cuenta los factores individuales y las metas del atleta.



Para obtener más información, consulta Alimentos y Líquidos para Deportes de Resistencia en www.GSSIweb.org/es.

Referencias:

- (1) American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. (2009). Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41, 709-731.
- (2) Burke L., Hawley J., Wong S., & Jeukendrup A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S17-27.
- (3) Jeukendrup A. (2011). Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S91-99.
- (4) Phillips, S. & Van Loon, L. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S29-38.
- (5) Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 377-390.
- (6) Shirreffs, S. & Sawka M. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S39-46.



GATORADE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA