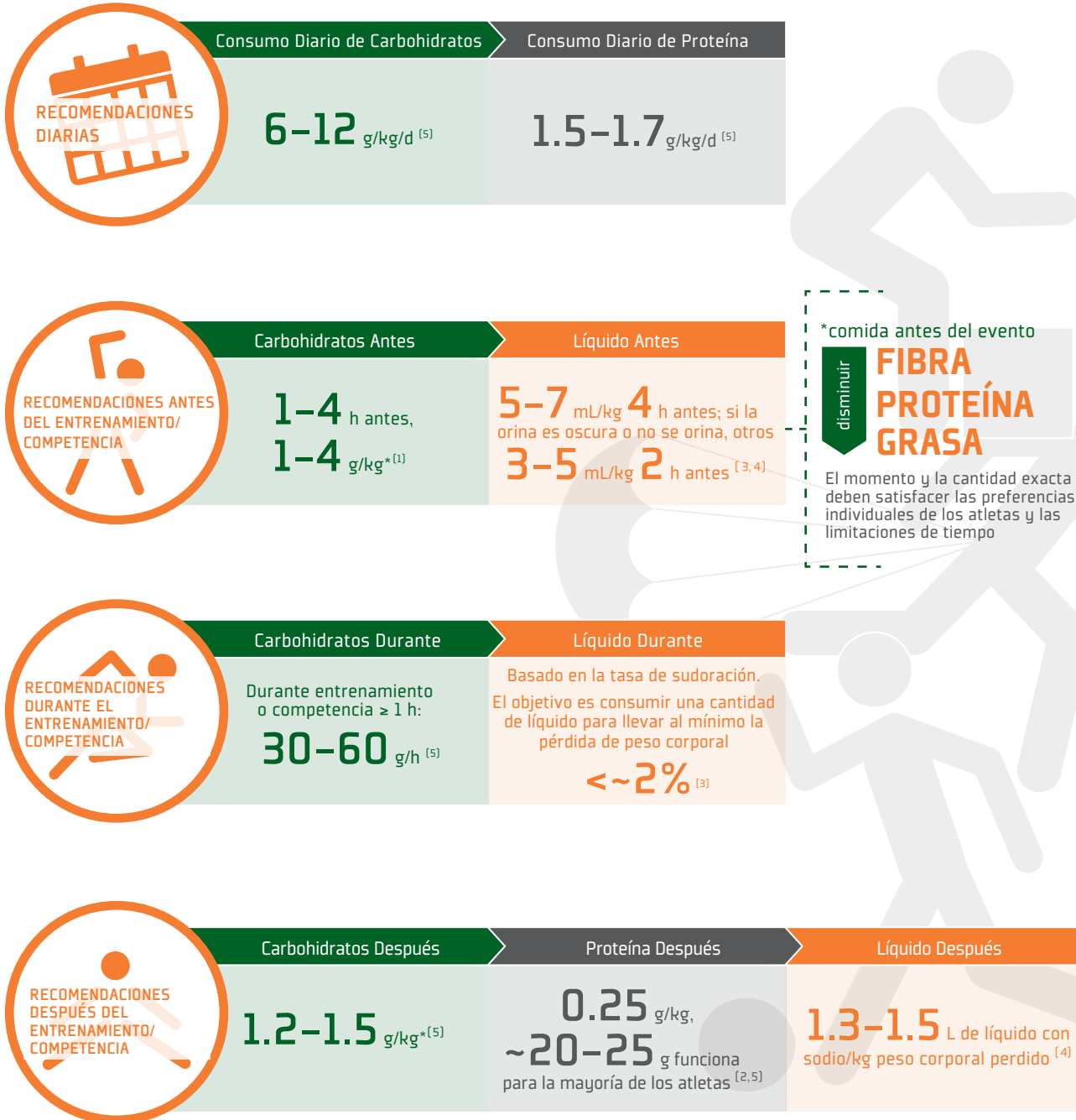


# EN NÚMEROS | DEPORTES DE FUERZA EXPLOSIVA

## 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. *Los deportes de fuerza explosiva requieren de un esfuerzo máximo. Salto de altura, carrera de velocidad, lanzamiento, atletismo, ciclismo, lucha, gimnasia, patinaje de velocidad, canotaje, kayak y natación de velocidad son algunos eventos que requieren velocidad, potencia explosiva y fuerza.*



Para obtener más información, consulta Alimentos y Líquidos para Deportes de Fuerza Explosiva en [www.GSSIweb.org/es](http://www.GSSIweb.org/es).

### Referencias:

- <sup>(1)</sup> Burke, L., Hawley, J., Wong, S. & Jeukendrup A. (2011). Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences, 29 Suppl 1, S17-27.
- <sup>(2)</sup> Phillips, S. & Van Loon, L. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. Journal of Sports Sciences, 29 Suppl 1, S29-38.
- <sup>(3)</sup> 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.
- <sup>(4)</sup> Shirreffs, S. & Sawka M. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. Journal of Sports Sciences, 29 Suppl 1, S39-46.
- <sup>(5)</sup> Stellingwerff, T., Maughan, R. & Burke, L. (2011). Nutrition for power sports: Middle-distance running, track cycling, rowing, canoeing/kayaking, and swimming. Journal of Sports Sciences, 29 Suppl 1, S79-89

