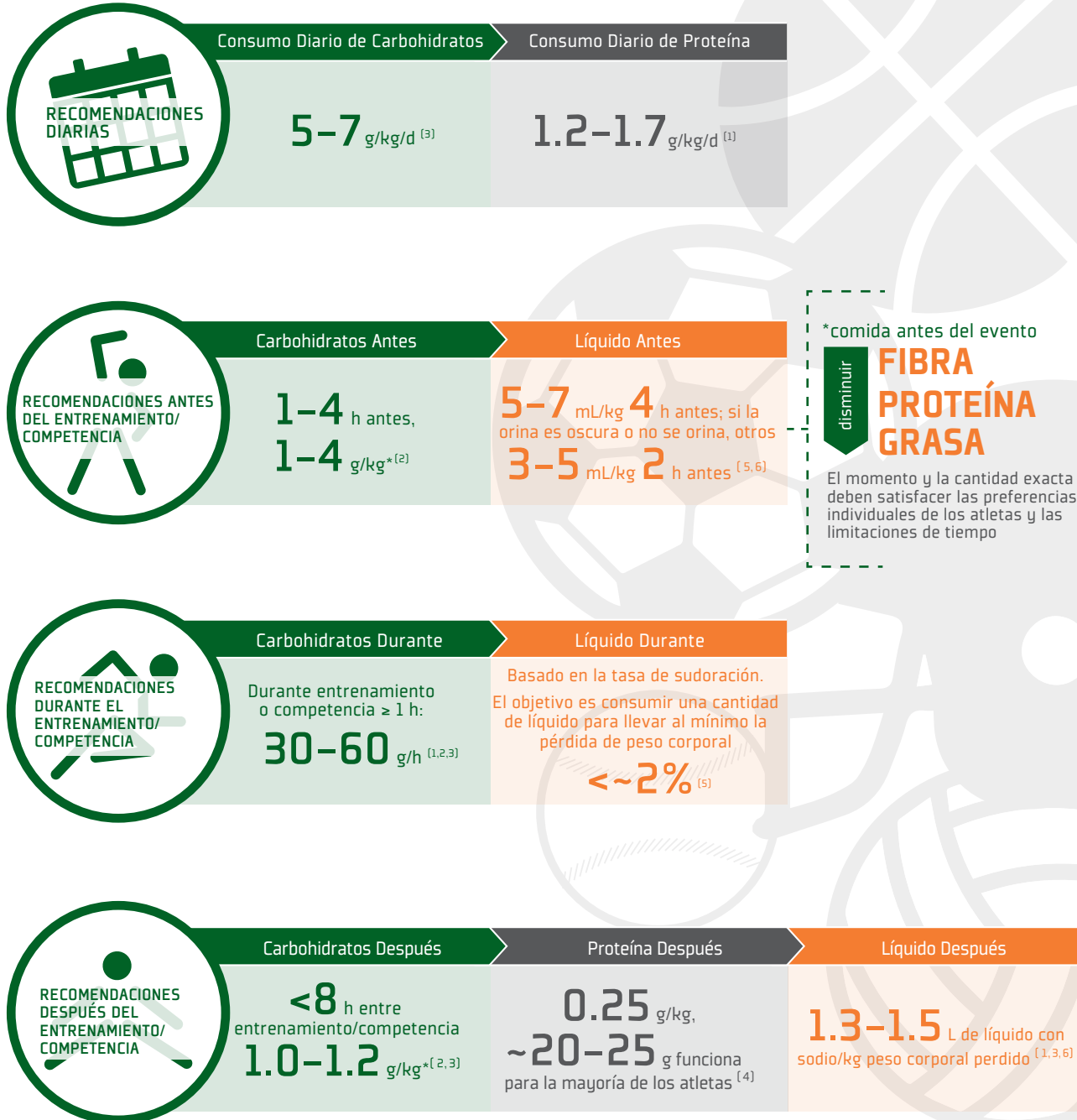


EN NÚMEROS | DEPORTES DE EQUIPO

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. *Cada deporte es diferente y existen diversos factores como las reglas de juego, la frecuencia de los partidos, la duración de la temporada y las necesidades específicas para la posición de juego que alteran los planes nutricionales.*



Para obtener más información, consulta **Alimentos y Líquidos para Deportes de Equipo** 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) Holway, F. & Spriet, L. (2011). Sport-specific nutrition: Practical strategies for team sports. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S115-125.
- (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.

