



GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

NÚMEROS VS. REALIDAD

Algunos de nosotros somos gente de números- queremos calcular exactamente qué deberían consumir nuestros atletas. Otros queremos conocer la ciencia detrás de la recomendación pero no queremos crear una crisis de números. Este documento da las recomendaciones de nutrición deportiva basadas en la ciencia para los atletas de deportes de equipo, la traducción de cómo esos números pueden ser aplicados y los productos Gatorade que se pueden utilizar para ayudar a cumplir la recomendación.



| EL MOMENTO | LOS NÚMEROS | APLICACIÓN PRÁCTICA | PRODUCTOS GATORADE |
|---------------------------------------|---|--|---|
| 1-4 horas previas al ejercicio | 1-4 g/kg de carbohidratos 5-7 mL/kg de líquido | Muchos atletas de deportes de equipo están limitados por fijar los horarios de las comidas antes del juego u horarios de práctica en relación a los horarios de clase. Asegúrate de que esta comida/refrigerio sea en su mayoría de carbohidratos y baja en fibra, proteína y grasa (especialmente cerca del comienzo del ejercicio). Asesora a los atletas a beber líquidos durante el día para que el color de su orina sea amarillo claro antes de que comiencen. | Gatorade Thirst Quencher. Enfócate en los alimentos ricos en carbohidratos.  |
| Dentro de la hora previa al ejercicio | Comienza a cubrir las necesidades del "durante", ~25-30 g | Esta es una buena práctica si los atletas tienen hambre o no pueden/no quieren comer carbohidratos durante el ejercicio. Busca una pequeña cantidad de carbohidratos de fácil digestión para ayudar a evitar el malestar gastrointestinal. | 1 paquete de Gatorade Prime Energy Chews (gomitas) o Gatorade Prime (pouch), o ~14-17 oz. (400-500 mL) de Gatorade Thirst Quencher  |
| Durante el ejercicio | 30-60 g/h de carbohidratos (para ejercicio > 1 h) Líquidos con sodio basado en la tasa de sudoración | La forma más fácil para hacer frente a esta necesidad es proporcionar las bebidas deportivas y alentar el atleta que beba durante los descansos. Se pueden utilizar carbohidratos sólidos si el atleta prefiere beber agua. Durante los juegos, el medio tiempo es una buena oportunidad para usar formas sólidas. | Gatorade Thirst Quencher, o Energy Chews (gomitas)/Gatorade Prime (pouch) más agua  |
| Poco después del ejercicio | 1.0-1.2 g/kg de carbohidratos 0.25-0.30 g/kg de proteína 1.3-1.5 L de líquido con sodio por kg (20-24 oz. por libra) de peso corporal perdido | Ayuda a los atletas a planificar o a proporcionarles nutrición para la recuperación en el vestidor. Productos como batidos de proteínas y barras (¡no versiones bajas en carbohidratos!), consumidos con agua, son una manera conveniente de obtener los nutrientes suficientes para iniciar la recuperación en los vestidores. Dado que algunos atletas no tienen hambre justo después del ejercicio, los batidos son a menudo una forma "amigable para el estómago" para cumplir con esta recomendación. | Gatorade Recover Protein Shake (Batido o Malteada) Recover Whey Protein Bar (Barra de proteína)  |