



IMPACTO DE LA NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

Rebeca Vega Pérez¹, Karla Estefania Ruiz Hurtado¹, Olivia Torres Bugarín¹, Jocelyn J. Macías González¹ y María Dolores García Peña¹

¹ Universidad Autónoma de Guadalajara. rebeca.vega@hotmail.com

El deportista tiene como objetivo mejorar su rendimiento y obtener de mejores resultados, para esto utiliza diferentes tácticas durante el entrenamiento, técnicas de recuperación y también se apoya en la nutrición. Durante la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y el sudor, esto puede alterar la homeostasis del volumen intra y extra celular del organismo. La dieta en el deportista afecta su salud, peso y composición corporal, disponibilidad de sustratos, tiempo de recuperación post-esfuerzo y su rendimiento. La ingesta energética correcta le permite mantener el peso corporal apropiado para el óptimo rendimiento físico y aumenta los efectos del entrenamiento. La deshidratación es un elemento importante en el declive del rendimiento deportivo, para la rehidratación eficaz es necesario que tanto el vaciado gástrico de los fluidos ingeridos como la absorción en el duodeno sean lo más rápido posible. Para reducir efectos de la deshidratación y beneficiar los mecanismos involucrados en la defensa de la homeostasis a nivel intra y extra celular, el deportista debe ingerir líquidos antes de la competencia, para hacer frente a la competencia, durante ésta para conservar el volumen sanguíneo, los sistemas cardiovascular y termorregulador en las condiciones óptimas y después de ésta para asegurar una correcta reposición de los líquidos perdidos durante el ejercicio. La suministración de carbohidratos después del esfuerzo físico provoca aumento en la glucemia y la insulinemia que aseguran la reposición de glucógeno muscular y hepático.