



FACTIBILIDAD DE LA CREACIÓN DE UNA BEBIDA POST ENTRENAMIENTO A BASE DE HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNA PARA CORREDORES DE ALTO RENDIMIENTO, 2017

Marcela Hernández Sánchez¹, Martha Liliana Palacios Jaimes¹, Imelda García Argueta¹, Carmen Juárez Gonzalez¹, Carmen Fuentes Cuevas¹, Anarzaering García Abarca¹ y Ana Laura García Zarza¹

¹ Universidad Autónoma del Estado de México. mlpalaciosmx@yahoo.com.mx

Introducción: El desarrollo de productos alimenticios dirigidos a deportistas se puede considerar una de las áreas más específicas y especializadas ya que cada disciplina tiene necesidades diferentes según la etapa del entrenamiento en la que se encuentre el deportista, razón por la cual es importante proveer opciones que cubran sus necesidades muy específicas. El consumo de suplementos alimenticios, aumenta día con día entre las personas que realizan entrenamiento en un intento de aumentar la masa corporal y obtener mayor resistencia en una forma rápida y disminuyendo el esfuerzo. Los corredores al estar sometidos a inestabilidades y fricciones en las articulaciones, deben prestar gran atención a la protección y cuidado de cartílagos, para evitar su desgaste. Las lesiones articulares o traumatismos (luxaciones, esguinces y fracturas) también producen la inestabilidad de las articulaciones y en consecuencia afectaciones en el cartílago de estas. **Método:** se formuló una bebida a base de glucosamina y proteína para corredores de largas distancias y se evaluó el nivel de aceptación de la bebida desarrollada post entrenamiento. **Resultado:** El producto que se propone resultó con una buena aceptación por los deportistas, comparado con otro tipo de suplemento por ejemplo, las barras y los geles. La glucosamina en este producto como bebida ya preparada y lista para consumir fue preferida por los corredores, la cantidad de proteína en este producto permite incrementar y recuperar el depósito de glucógeno después de la fatiga y evitar el catabolismo muscular. **Conclusiones:** La bebida desarrollada ofrece una alternativa a deportistas post entrenamiento con un sabor aceptable y ofrece beneficios a su rendimiento y protección a las articulaciones previniendo futuras lesiones; además de que el costo del producto resulta ser bastante aceptable.