

NECESITO CARBOS CON PROTES EN EL EJERCICIO, ALGUNOS EJEMPLOS

Autor: Curiel, C Vianney MC. (toda información expuesta es propiedad intelectual de quien la escribe, la reproducción total o parcial se considera plagio y está bajo licencia de Creative Commons). **Escríbenos:** vitalezza.nutricion@gmail.com



¿Cuánta proteína debo consumir antes de hacer ejercicio? o es mejor después? debe ir combinada con carbohidratos? ¿o solo debo comer carbohidratos?

Estas preguntas esperan respuestas concretas, un sí o un no o un número en específico tal vez olvidando que todo esto depende de varios factores individuales. De entre los más importantes tenemos:

- a) **El estado metabólico y la composición del individuo,** por supuesto que para una persona con diabetes necesita equilibrar su glucemia, lo mismo que una persona con triglicéridos elevados sería mejor no consumiera carbohidratos simples antes o durante el ejercicio, o bien una persona con hipercolesterolemia y sobrepeso omitiera la proteína con suero de leche, etc.
- b) **Tipo de ejercicio, especialmente de la intensidad y duración.** La degradación de proteína y la baja en el glucógeno dependen exclusivamente del tipo de ejercicio. Si haces una sesión de musculación por supuesto que es fundamental un aporte de proteína. De igual manera si la sesión tienen un costo energético alto por hora, es crucial combinar carbohidratos con proteína.
- c) **De la hora en que se hace.** La necesidad de proteína se incrementa en ejercicios que se realizan por la mañana o en la tarde-noche pasando unas 3-4 horas de haber ingerido una comida “balanceada” con buen aporte de proteína. Y de igual manera en ejercicios cuyo requerimiento de proteína se incrementa: tal es el caso de sesiones de hipertrofia muscular o fuerza máxima o sesiones largas con períodos de intensidad.

Basado en lo anterior podemos comentar las siguientes situaciones:

- (1) **1 hora de trote –carrera suave en ayuno a las 6am.** Asumamos que es una chica con peso y composición corporal aceptables. Si tuvo una cena promedio con carbohidratos complejos, muy probablemente no sea necesario que la persona ingiera algo antes de ir a trotar.
- (2) **2 horas de entrenamiento en gimnasio por la noche.** Si comió a las 3-4pm, necesitará una carga de carbohidratos con algo de proteína alrededor de las 6-7pm 1 hora previo al entrenamiento, al igual que posterior al mismo. Ahora bien, si es un hombre de 80kg comió un corte de 400-500g de carne, con una carga de carbohidratos complejos será suficiente.
- (3) **2 horas de entrenamiento de basquetbol a las 8am.** Esto genera la necesidad de ingerir una combinación de proteína con carbohidratos antes de hacer ejercicio, especialmente si el entrenamiento incluirá una sesión de fuerza con entrenamiento técnico-táctico.
- (4) **2 horas de entrenamiento natación en agua, etapa especial vespertino.** La recomendación sería similar al caso 2, solo tomando en cuenta la hora en que comió; en general no se recomienda hacer una comida voluminosa un par de horas

Como ves, es fundamental la individualización de cada recomendación.

Pide asesoría: vitalezza.nutricion@gmail.com

Notas: la información no sustituye a una asesoría personalizada.

Recuerda que la **nutrición** y el **ejercicio ADECUADOS** son una **INVERSIÓN** a largo plazo.

-Por una divulgación y asesoría responsables-