

CARGA DE HIDRATOS

¿QUÉ ES?

Se trata de una herramienta nutricional que consiste en ingerir una cantidad de hidratos de carbono por encima de lo habitual 24-48h antes de una carrera. Los carbohidratos proporcionan el combustible clave para el sistema nervioso central y la contracción muscular, tanto en ejercicios aeróbicos como anaeróbicos. Bajos niveles de glucógeno almacenado en músculos e hígado se traduce en una cantidad baja de glucosa en sangre, lo que se relaciona con un menor rendimiento deportivo y una mayor sensación de fatiga. Por lo tanto es muy importante llegar a la prueba con los depósitos de glucógeno lo más llenos posible, para poder asegurarnos un rendimiento deportivo adecuado y prolongarlo durante todo el recorrido de la prueba.

Os presentamos un ejemplo de carga de hidratos de carbono:

- Desayuno: leche semidesnatada con copos de maíz, 1 cucharada de cacao en polvo azucarado y 1 plátano.
- Media mañana: Bocado de pan blanco con un poco de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada de miel y 2-3 lonchas de pechuga de pavo.
- Comida: Bol grande de pasta blanca con 1 lata de atún y salsa de verduras triturada con especias. Postre: fruta.
- Merienda: Batido de leche semidesnatada con un par de cucharadas de harina de arroz, plátano y copos de maíz.
- Cena: Bol de arroz a la cubana con huevo a la plancha y salsa de tomate. Postre: yogur natural con una cucharada de mermelada.

****Este ejemplo no es válido para todo el mundo, en Centro Activa-T contamos con diferentes nutricionistas especializados que pueden ayudarte a sacar tu máximo rendimiento en las carreras con el diseño de una buena carga de hidratos junto con la suplementación correspondiente y las pautas de alimentación necesarias en tu día a día según tus objetivos.**

Si estás interesado puedes ponerte en contacto con nosotros en el 690048227 y te buscaremos una cita con nuestros nutricionistas lo antes posible.