

ESENCIALES PARA EL ENTRENAMIENTO

Carbohidratos y entrenamiento deportivo



Por: Javier Gutiérrez, académico de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, Sede Concepción.

Los carbohidratos son esenciales para el rendimiento físico y mental. Proveen energía inmediata a los músculos durante el ejercicio, alimentan al cerebro para mejorar la concentración y mantienen niveles óptimos de glucosa en la sangre, evitando la fatiga. Su consumo balanceado es clave para la salud y el desempeño diario.

Al ser una de las principales fuentes de energía para el cerebro, los músculos y la sangre, en el ejercicio, especialmente en entrenamientos de intensidad moderada a alta, estos tejidos dependen en gran medida de los carbohidratos para obtener energía.

Existe el mito de que consumir este tipo de alimentos incrementa la masa corporal. Si bien es cierto que puede producirse un aumento de peso, esto puede ser principalmente a la hidratación necesaria para almacenar glucógeno en músculos e hígado o por una inadecuada y excesiva ingesta de este macronutriente. Al mantenerse hidratada esta reserva energética durante este proceso fisiológico implica la retención de líquidos, ya que, por cada gramo de glucógeno acumulado, el cuerpo acopia aproximadamente tres gramos de agua.

Los carbohidratos son esenciales para los deportistas, ya que proporcionan la energía necesaria para afrontar las demandas de tiempo e intensidad de cada sesión de entrenamiento. Se recomienda consumir alimentos ricos en carbohidratos entre 30 minutos y 1 hora antes de la práctica deportiva, ajustando la cantidad según las necesidades individuales, que dependen de factores como el tipo de ejercicio, duración e intensidad y la tolerancia alimentaria de cada persona.

Además, es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos.

Para aumentar la masa muscular o lograr hiper-

trofia, es importante considerar que los músculos están compuestos en más del 75% por agua. Esto implica que, además de consumir suficientes proteínas y carbohidratos antes y después del ejercicio, es esencial mantener una hidratación adecuada durante todo el día, especialmente si el objetivo requiere un superávit calórico.

Este proceso no genera resultados inmediatos; se necesita un enfoque integral. Es crucial coordinarse con un entrenador para diseñar un plan de entrenamiento adecuado, garantizar una alimentación que favorezca la recuperación y asegurar un descanso suficiente para que el cuerpo pueda regenerar los tejidos afectados durante la actividad deportiva.

"Es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos".