



HIDRATOS: 1^{er} parte

PARA QUÉ y PORQUE?

La función principal de los hidratos es energética, o sea ser **“nafta”** para nuestro cuerpo, especialmente para la masa muscular y el único capaz de nutrir a nuestro cerebro. Razón por la cuál se debe consumir este nutriente diariamente y en todas las comidas.

La proporción de la distribución diaria va a estar determinada por el gasto energético (gimnasio, trote, descanso, estudio, trabajo, etc.) en horario, cantidad y calidad.

CUANDO?

Lo ideal es fraccionarlos a lo largo del día y especialmente que nunca falten en la comida previa y posterior a cualquier entrenamiento o partido.

Recomendación:

Preferirlos o prepararlos bajos en grasa, especialmente si hay que cuidar la masa adiposa o no queremos que ésta suba.

CUANTOS?

- Dependen de tus demandas energéticas (calidad y cantidad de entrenamiento, por ejemplo) y de tu tamaño corporal.
- Nunca menos de 4g/kg de peso, y por lo menos de 6-7g/kg de peso en etapas muy intensas de entrenamiento (Ej. Pretemporada).
- Es importante saber que para una óptima recuperación del glucógeno muscular se debe consumir ingesta adecuada de calorías, además de este nutriente.

DONDE ESTAN?

- Frutas frescas y deshidratadas
- Cereales en barras, copos, turrone
- Panes (lactal, francés, árabe, baguete, etc.), vainillas, bay biscuits, bizcochuelos, madalenas
- Choclo, arroz blanco/integral, maíz, arvejas
- Papas, batatas, mandioca
- Fideos, quinoa, trigo burgol, cous cous
- Legumbres: porotos, lentejas, soja, garbanzos



HIDRATOS: 1^{er} parte

EJEMPLOS EN ALIMENTOS PARA APORTAR 50g DE HIDRATOS

- Bebidas deportivas : 600-800 ml
- Geles deportivos: 2 sachets
- Bebidas gaseosas: 500 ml
- Licuados, malteadas 250-350 ml
- Leche chocolatada: 500 ml
- Azúcar, miel: 50 g
- Mermelada, dulce de leche: 70-80 g
- Fruta fresca (Ej: 2 bananas) o 350 ml de jugo
- Frutas secas (ej. Pasas de uvas): 80 g
- Copos de cereales azucarados: 60 g
- Barritas de cereales o turrone: 2-3 unidades
- Barra Egrancrak: ¾ de unidad
- Bay biscuits or vainillas: 4-5 unidades
- Panes (blanco e integral, frescos o tostados): 80 g
- Papas, batatas (hervidas, vapor, horno, en puré): 300 g
- Arroz cocido: 300 g
- Fideos cocidos: 300 g
- Verduras: 500g

NOTA: Es importante agregar otros alimentos para proporcionar al cuerpo de una óptima recuperación como proteínas de alto valor biológico (Ej: leche, yogur, carnes magras) y micronutrientes (Ej: Calcio, hierro). Estos intervienen en otros procesos como ayudar al incremento muscular y mantenerte saludable.

Tabla de cálculo rápido de tus necesidades de hidratos según peso corporal

		gr HC/kg/día				
		4	5	6	7	8
Peso corporal en kg	60	240	300	360	420	480
	65	260	325	390	455	520
	70	280	350	420	490	560
	75	300	375	450	525	600
	80	320	400	480	560	640
	85	340	425	510	595	680
	90	360	450	540	630	720
	95	380	475	570	665	760
	100	400	500	600	700	800
	105	420	525	630	735	840
	110	440	550	660	770	880
	115	460	575	690	805	920
	120	480	600	720	840	960
125	500	625	750	875	1000	
130	520	650	780	910	1040	

Gran número de jugadores de rugby NO suelen cubrir su requerimiento diario en cantidad y calidad en cuanto a los hidratos de carbono y su distribución diaria peor aún es!