

La hidratación como base de una óptima forma física

POR 'PowerBar Nestlé Nutrition'

La alimentación y la hidratación son la base de los buenos resultados deportivos junto con un entrenamiento apropiado. Es fundamental hidratarse antes, durante y después de los esfuerzos físicos

Está científicamente comprobado que alimentarse e hidratarse correctamente antes, durante y después del ejercicio influye de forma excepcional en la mejora del rendimiento, en la reducción del tiempo de fatiga, y en una óptima recuperación muscular.

Por si eso te parece poco, una correcta nutrición e hidratación mejora tu sistema inmunológico, facilita la metabolización de los alimentos, la absorción de vitaminas y minerales, al tiempo que reduce considerablemente el riesgo de sufrir lesiones musculares, evita los calambres y dolores de estómago.

Resultado: alcanzar las metas, fortalecer la autoestima, encontrarse saludable y mentalmente fuerte.

Además, ignorar las pautas estudiadas comportará una disminución de la capacidad de entreno, la buena asimilación de éste, y la pérdida de concentración durante la práctica deportiva.

Consecuencia: no lograr los objetivos establecidos, no sentirse bien consigo mismo.

Los tres principios básicos de la nutrición son:

- Estar bien hidratado.
- Proveer de energía a nuestros músculos.
- Asegurar una óptima recuperación posterior.

Aplicando estos tres principios nos aseguraremos de maximizar nuestro esfuerzo durante los entrenos y que se cumplan nuestros objetivos.

La hidratación

La deshidratación va en tu contra cuando entrenas o compites, aumenta la sensación de cansancio y te hace perder la

rosos, puedes fácilmente perder líquido que supere el umbral del 2%. Nunca esperes a tener sed para beber. Afortunadamente, la deshidratación puede ser evitada mediante la adopción de un plan de hidratación disciplinado antes, durante y después de la actividad.



▼ Aprende, entrena y comparte, vive la experiencia con PowerBar (El Team Buff, con Emma Roca al frente, y PowerBar, confianza mutua desde hace años).

Consumir bebidas energéticas que contengan carbohidratos nos ayudará en gran medida a minimizar los riesgos

concentración, lo cual puede desembocar en desastre. La deshidratación ocurre con facilidad debido a la sudoración. Los músculos se contraen para generar la fuerza que necesitas para moverte, en ese momento los músculos producen calor interno. Ese calor se disipa rápidamente para evitar el sobrecalentamiento,

la sudoración cumple esa misión. Al sudar no solo se pierde el líquido, también sodio, el electrolito básico que se necesita para mantenerse hidratado. La deshidratación afectará negativamente tu rendimiento cuando disminuyas sólo el 2% de peso corporal debido a la pérdida de líquidos. En un día caluroso,

Es muy importante iniciar el ejercicio perfectamente hidratado, con ello te aseguras aprovechar el tiempo y el esfuerzo al máximo, mejorar tu condición física y conseguir tus objetivos. Observarás que retardas el tiempo de fatiga y como llegas más lejos al más alto nivel de exigencia.

Es aconsejable ingerir aproximadamente medio litro de líquido las 2 horas anteriores al inicio del esfuerzo, y no olvides seguir hidratándote durante el calentamiento.

Un truco: para saber si estás bien hidratado puedes controlar el color de

tu orina: si ésta es de color amarillo claro es un buen síntoma, por el contrario si el color es oscuro (como el zumo de manzana) significa que no estás correctamente hidratado.

Nuestras reservas de glucógeno se agotan durante el ejercicio, por lo que es aconsejable rellenarlas constantemente para evitar caer en la fatiga y el desfallecimiento, lo que en el argot deportivo se denomina "una pájara": las reservas de glucógeno están agotadas y hay que frenar o incluso detenerse. Sólo se puede llegar a retrasar este punto mediante el suministro al organismo de sufi-

Si se practica un ejercicio intenso y prolongado, vale la pena incluir sodio en la dieta. Las bebidas isotónicas que contienen sodio cumplen con ese cometido y representan la manera más fácil y efectiva de obtener líquidos y sodio al mismo tiempo. El beneficio es una hidratación más eficaz, que nos permite rendir al máximo y evitar los posibles efectos adversos para la salud de la deshidratación.

Con su exclusiva combinación de carbohidratos "C2Max", una mezcla de hidratos de carbono de alta calidad, y una relación especial de

de los músculos implica reponer el glucógeno y reconstruir el tejido muscular lo antes posible. El organismo necesita hidratos de carbono y proteínas para hacer esto, y cuanto antes mejor.

Los primeros 30 a 60 minutos después de realizar cualquier ejercicio son fundamentales. Este es un período muy corto de tiempo y, después de unas horas corriendo, en bicicleta, escalando una montaña u otra actividad, se entra generalmente en una fase de agotamiento y no necesariamente tienes ganas de comer. Pero ese es



▼ Marc Pinsach, Mirela Miró y Kilian Jornet lucen sus medallas en los pasados Campeonatos del Mundo de Esquí de Montaña (PowerBar es el alimento deportivo oficial de la selección española).

Las bebidas con carbohidratos provenientes de la glucosa y la fructosa conjuntamente, aumentan considerablemente su efectividad

cientos carbohidratos, y que nuestras reservas no lleguen a agotarse.

La forma más simple y segura de recuperar durante la marcha es mediante una bebida isotónica que además proporcione a nuestro organismo el "combustible" adecuado. Está demostrado que los aportes calóricos y minerales obtenidos por la ingesta de bebidas isotónicas son absorbidos por nuestro organismo de forma más rápida y efectiva que cualquier otro medio.

glucosa y fructosa, la bebida deportiva PowerBar ofrece una rápida hidratación. Proporciona además a nuestro cuerpo 5 de los principales electrolitos que perdemos con el sudor (sodio, potasio, magnesio, cloro y calcio).

Recuperación: la ingesta de carbohidratos y de proteínas es el factor nutricional más importante para el crecimiento y recuperación muscular, junto con el entrenamiento. El éxito de una rápida regeneración

el momento óptimo para regenerar al máximo tus músculos y dejarlos en una forma óptima para el día siguiente.

Toma una ración de proteína de leche de alta calidad en forma de proteínas fácilmente digeribles antes de ir a dormir. Los preparados para batidos Recovery y Protein Plus de PowerBar Nestlé proporcionan las dosis necesarias para conseguir los efectos más inmediatos y efectivos.

José Antonio Hermida
Multivan Merida Cycling Team
Campeón del Mundo 2010 de Mountain Bike
Usuario de PowerBar desde 2003

NOVEDAD - EL PRIMER GEL ENERGÉTICO CON FRUTAS NATURALES!



NUEVO - Con auténtico sabor a frutas

- Con C2Max, Extra Sodio y Cafeína, ¿qué más se puede pedir?
- Una explosión de energía con frutas naturales, menos denso y más fácil de tomar
- El nuevo Fruit Gel de PowerBar tiene una textura más líquida que el PowerGel tradicional, y está disponible en dos deliciosos sabores: Mango Maracuyá (con Cafeína de Guaraná) y Ponche de frutas rojas (Frambuesa, Manzana y Granada).

Patrocinador oficial del



WWW.POWERBAR.ES
WWW.VICSPORTSAFERS.ES



La nutrición deportiva debe utilizarse en combinación con una dieta variada y equilibrada, y un estilo de vida saludable.