



Si has consultado alguna vez a un nutriólogo deportivo, seguramente te habrá recomendado siempre desayunar o consumir algún alimento rico en carbohidratos antes de entrenar. Lo cierto es que muchos deportistas, sobre todo los que entrenan muy temprano, no acostumbran hacerlo porque se sienten mal al entrenar con algo en el estómago. Esto ha generado una gran cantidad de investigaciones en los últimos años donde, sorprendentemente, se ha descubierto que cuando entrenamos en ayuno se dan adaptaciones dentro de la célula muscular que provocan una mejor adaptación al ejercicio de resistencia. Sin embargo, esto no significa que entrenemos en ayuno todos los días, ya que también se ha comprobado que cuando queremos mejorar nuestro rendimiento es necesario consumir carbohidratos, pues éstos son el combustible de nuestros músculos. Es por esto que entrenar todos los días sin haber comido previamente, afectará a largo plazo tu rendimiento.

Una de las tendencias más nuevas en nutrición deportiva es la “periodización”. Lo cual quiere decir que habrá días donde la meta del entrenamiento sea la adaptación [1 a 2 veces por semana] en donde entrenarás a una menor intensidad y hacerlo en ayuno e hidratarte sólo con agua te ayudará a generar estas adaptaciones y a entrenar tu metabolismo de grasas. Por el contrario, los demás días de la semana, cuando tengas entrenamientos intensos, prolongados o busques mejorar tu rendimiento, incluyendo competencias, es indispensable no sólo desayunar, sino también tener un aporte adecuado de carbohidratos durante el ejercicio. Así podrás mejorar tu rendimiento a largo plazo al trabajar tanto la adaptación en ayuno como sesiones intensas con aporte de carbohidratos.





Si no estás acostumbrado a desayunar, inicia con pequeñas cantidades de alimentos ricos en carbohidratos como una barra de cereal, jugo, fruta, pan o cereal de caja. Recuerda que, así como entrenas tus músculos, puedes ser capaz de entrenar a tu aparato digestivo para que tolere alimentos y líquidos antes y durante el ejercicio; pero tienes que hacerlo de manera gradual y probar diferentes alimentos y bebidas hasta que encuentres lo que mejor te funcione. Durante el ejercicio, el uso de bebidas deportivas, geles y gomitas de carbohidratos, es útil para aportar la energía que necesitas. Utiliza tus entrenamientos prolongados como un laboratorio para ver qué tipo de producto, sabor y consistencia te acomoda más en las sesiones de alto rendimiento y competencias.

Por lo tanto, sigue las recomendaciones de tu nutriólogo, desayuna cuando la meta sea el rendimiento y entrena en ayuno sólo 1 ó 2 días a la semana donde la meta del entrenamiento sea la adaptación.

#### **REFERENCIAS:**

1. Jeukendrup A. Periodized Nutrition for Athletes. Sports Medicine. 2017;47(S1):51-63.