

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES MARATONIANO EN SILLA DE RUEDAS DURANTE UNA CONCENTRACIÓN A 3900-M DE ALTITUD

CRONOLOGÍA DEL ESTUDIO

TEST INCREMENTAL

3000 M PISTA CUBIERTA

SEMANA PREVIA A NIVEL DEL MAR (B_N)

SEMANA ACLIMATACIÓN ALTITUD (B_H)

4 SEMANAS ENTRENAMIENTO ESPEÍFICO (W₁ W₂ W₃ W₄)

11 Y 12 DÍAS POST TRÁS ALTITUD



11 DÍAS PREVIOS ALTITUD 10 DÍAS PREVIOS ALTITUD

PARA MINIMIZAR EFECTOS DE JET LAG Y ALTITUD, MISMAS SESIONES DE INTENSIDAD (<VT1) EN B_N B_H Y POST

PRESCRIPCIÓN ENTRENAMIENTO POR HRV

L y M DÍAS DE RENDIMIENTO VUELO TEST

OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA NUTRICIONAL

1. INTENTA MANTENER LA MASA CORPORAL (BM) EN ALTITUD.
2. MINIMIZAR DÉFICITS DE RENDIMIENTO EN ALTITUD COMPARADOS A NORMOXIA.
3. FACILITAR LA RECUPERACIÓN INTRA-SESIÓN (Ej. RESTABLECIMIENTO GLUCÓGENO MUSCULAR).
4. MANTENER LA CALIDAD DE SESIONES ALTA DEMANDA FISIOLÓGICA EN ALTITUD.
5. LA INGESYA ENERGÉTICA DIARIA ↑ ~20 % DE NIVEL DEL MAR A ALTITUD, PARA EVITAR ↓ DE BM POR ↑ TASA METABÓLICA BASAL.
6. UN MENÚ ESPECÍFICO PARA CADA TIPO DE ENTRENAMIENTO (7 MENÚS).
7. ALCANZAR MÍNIMO 8 g · kg⁻¹ (BM) DE CARBOHIDRATOS (CHO), 2,4 g · kg⁻¹ (BM) DE PROTEINA Y 1 g · kg⁻¹ (BM) DE LÍPIDOS EN ALTITUD.
8. EN RODAJES/INTERVALS LA INGESTA DE CHO FUE 0,5 A 1 g · kg⁻¹ (BM).
9. PARA ACELERAR ~25 % LA RESÍNTESIS DE GLUCÓGENO MUSCULAR, COINGESTA DE 0,5 g · kg⁻¹ (BM) CHO + 30 g PROTEINA DE SUERO.
10. 6 SEMANAS ANTES Y DURANTE LA ESTANCIA EN ALTITUD, INGESTA DIARIA DE 105 mg FeSO₄ PARA MANTENER RESERVAS DE HIERRO, LIGADAS A ERITROPOYESIS.

¿CÓMO SE EVITÓ LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR?



¡EL PROGRAMA NUTRICIONAL AYUDÓ A MANTENER BM, MINIMIZÓ LA PERTURBACIÓN DEL RENDIMIENTO EN ALTITUD Y FACILITÓ LA RECUPERACIÓN!

CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Sanz-Quinto S, Moya-Ramón M, Brizuela G, Rice I, Urbán T, and, López-Grueso R. Nutritional strategies in an elite wheelchair marathoner at 3900 m altitude: a case report. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* (2019);16:51. Doi: 10.1186/s12970-019-0321-8

