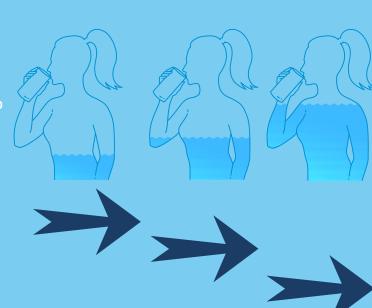
ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA

Bonilla D.A., Pérez-Idárraga A., Odriozola-Martínez A., and Kreider R.B. The 4 R's framework of nutritional strategies for post-exercise recovery: a review with emphasis on new generation of carbohydrates. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* (2021), 18, 103.

REHIDRATACIÓN

En las 4 horas posteriores al entrenamiento, ingiere el 150 % de la masa corporal perdida

Considera la concentración de sodio Monitoriza la masa corporal antes y después del entrenamiento



REPONE

Comidas ricas en carbohidratos en las 4 horas posteriores al entrenamiento

1 g·kg de CHO combinados con 0,5 g·kg de proteínas, acelerarán la resíntesis de glucógeno

Glucosa + Fructosa minimizarán los problemas gastrointestinales

REPARA

0,5 g ·kg de proteína tras la sesión

0,25 a 0,40 g ·kg de proteína en comidas

0,1 g·kg·día de monohidrato de creatina

El concentrado de cereza Montomrency reduce los síntomas de daño muscular







DESCANSA

Siestas y dormir más horas

cenas ricas en carbohidratos

alimentos ricos en triptófano

40 a 80 g caseína antes de dormir