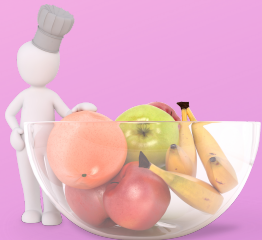


NUTRICIÓN EN ATLETISMO

Burke, L.M. et al. International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. (2019);29(2):73-84



PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL

- CHO
- PROT
- HIERRO



PÉRDIDA DE LÍQUIDOS 2-3 % M.C.



MAXIMIZAR



SALUD



ÉXITO



ADAPTACIÓN

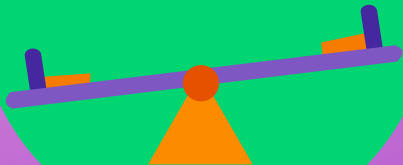
LESIONES O DESCANSO



PROT

APORTE ENERG.

DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA



NECESIDADES PROTEICAS

1,3 A 1,7
 $g \cdot kg^{-1} \cdot dia^{-1}$



- CAFEÍNA
- CREATINA
- NITRATOS
- BETA-ALANINA
- BICARBONATO



SUPLEMENTOS

