

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA TENISTAS

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO DE TENIS



Kcal · min⁻¹
 Kcal · kg⁻¹ · hr⁻¹
 PARTIDO 60 min (kcal)
 PARTIDO 90 min(kcal)
 PARTIDO 150 min (kcal)
 PARTIDO 300 min (kcal)

GASTO ENERGÉTICO

MUJERES	HOMBRES
7,4 ± 1,3	10,8 ± 1,8
7,5 ± 0,5	8,4 ± 0,5
443 ± 79	649 ± 105
664 ± 118	973 ± 157
1107 ± 196	1622 ± 262
	3244 ± 524

A TENER EN CUENTA

- ESTATUS FERROPÉNICO
- ↑ 10-20 ml · h⁻¹ EN VUELOS
- 200 A 400 mL · 15 min⁻¹ EN PARTIDOS CON CALOR
- BEBIDAS RICAS EN ELECTROLITOS
- 30-60 g · h⁻¹ DE CARBOHIDRATOS
- 3 mg · kg⁻¹ DE CAFEÍNA ANTES DEL PARTIDO
- INDIVIDUALIZAR INGESTA LÍQUIDO

MACRONUTRIENTES



DIETA RICA EN CARBOHIDRATOS (7-10 g · kg⁻¹ · d⁻¹)



INGESTA DIARIA DE PROTEINAS (~1,8 g · kg⁻¹ · d⁻¹)



INCLUIR FUENTES DE LÍPIDOS QUE PERMITAN ABSORBER VITAMINAS LIPOSOLUBLES, SINTETIZAR HORMONAS Y GARANTIZAR LA FUNCIÓN DE LA MEMBRANA CELULAR



¡ES CLAVE UNA PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL, ACORDE AL PERÍODO DE TEMPORADA!



CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Ranchordas MK, Rogerson D, Ruddock A, Killer SC, and Winter EM. Nutrition for tennis: Practical recommendations. *Journal of Sports Science and Medicine.* (2013);12(12):211-224.