

# GUÍA SECILLA PARA HIDRATARTE EN AMBIENTES CALUROSOS



LETICIA BÉVALO

· NUTRICIÓN DEPORTIVA ·

- Mantener un buen estado de hidratación antes, durante y después de entrenar o competir, ayuda a mantener el rendimiento. Ya que el cuerpo no está adaptado para estar en un estado de deshidratación.
- La deshidratación empeora la termoregulación, afecta al consumo máximo de oxígeno, a la producción de lactato y a las pérdidas de intensidad del ejercicio en relación al aporte de sodio...
- La cantidad de líquido va a depender de la climatología, el peso y el tipo de deporte.



# HIDRATACIÓN PREVIA AL ESFUERZO

**-Hidratarte suficiente el día de antes. Lo ideal es si no entrenas 35ml/kg peso y si entrenas 40ml/kg peso:**

70kg = 2,400ml / 2,800ml

+ un aporte de minerales en forma de chupito de agua de mar, sal común o cápsula de electrolitos (sales).



**-2 horas previas al esfuerzo 6-8ml de líquido /kg peso:**

70kg = 420ml / 560ml

+ Desayuno establecido + un aporte de minerales en forma de chupito de agua de mar, sal común o cápsula de electrolitos.

**-1 hora previa no tomar líquido**



# EJEMPLOS ANTES DEL ESFUERZO

## 1) Cápsula sales

2h previas tomar agua  
+ 1 opción de minerales



400-500ml  
agua



## 2) Ampolla hipertónica quinton



## 3) Una pizca de sal común



# HIDRATACIÓN DURANTE EL ESFUERZO

-Durante el esfuerzo, se puede tomar a partir de la hora, entre **600-1.200ml agua/hora en sorbos cada 15-20min**

-**Sodio durante el esfuerzo entre 500-700mg/hora**

-A está bebida se le puede poner hidratos de carbono para facilitar la misma concentración del plasma, **30-60g de hidratos glucosa, maltodextrina, sacarosa... (la mejor proporción maltodextrina/fructosa)**



-Tomar la franja más alta o la más baja en función de si sudas mucho, hace mucho calor o el esfuerzo es de larga duración.

-Bebidas con hidratos de carbono, ir alternándolas con agua, para no saturar y eliminar las ganas de beber



# EJEMPLOS DURANTE EL ESFUERZO CON CARBOHIDRATOS

santa madre



226ers



*40g de producto + 500ml agua + cápsula de sales c/hora*

maurten



Xtratus



*40g de producto + 500ml agua + cápsula de sales c/hora*

# HIDRATACIÓN POST-EJERCICIO

La rehidratación se debe realizar con agua y sodio para que haya una buena concentración plasmática. Lo ideal sería:

-400-700ml x cada 0,5kg de peso corporal perdido

-1,5L de líquido x cada 1kg de peso corporal perdido.

-200-400mg de sodio en esa bebida con chupito de agua de mar, un poco de sal común o cápsula de sales minerales

