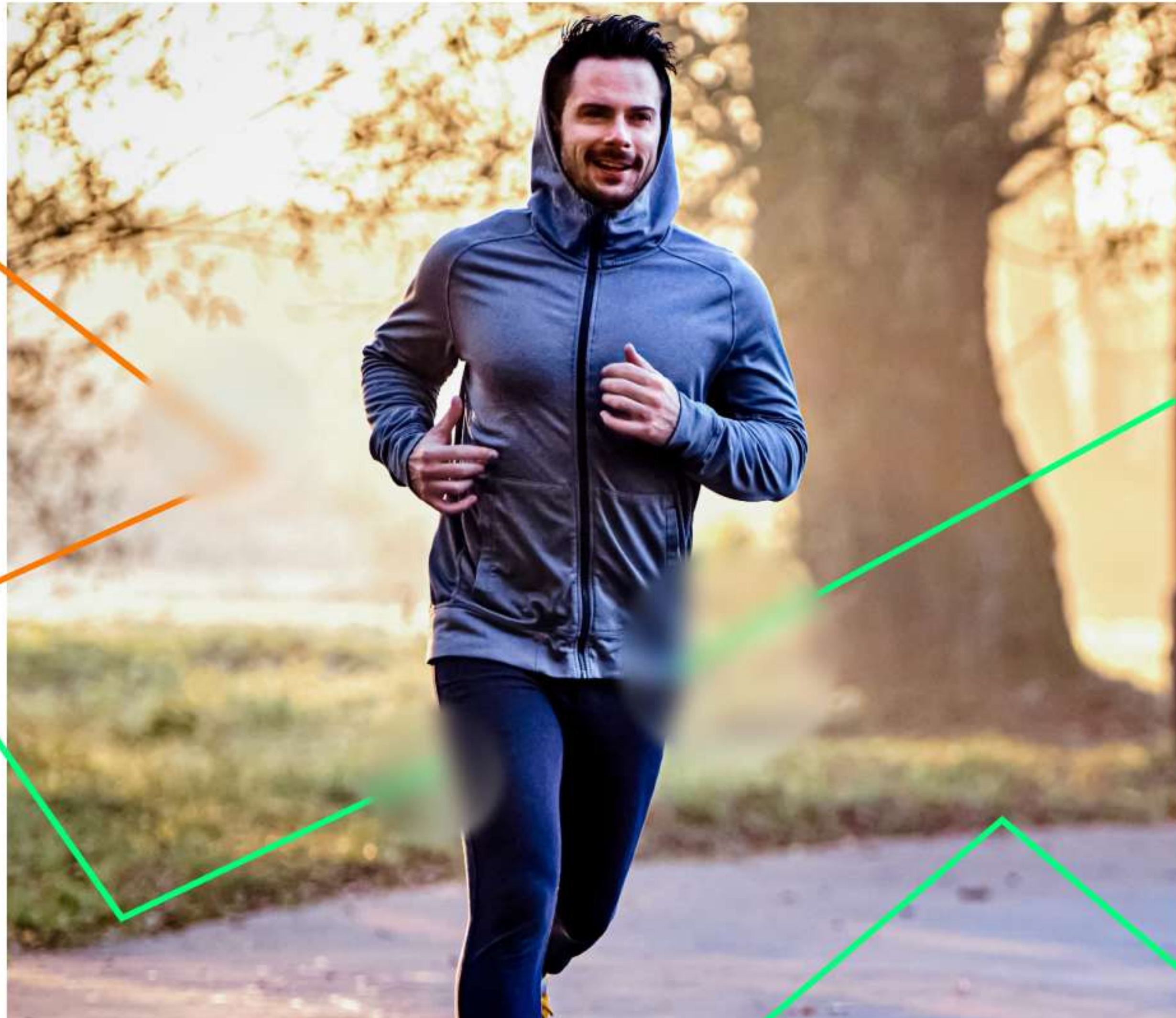


¿ES BUENO ENTRENAR EN AYUNAS?

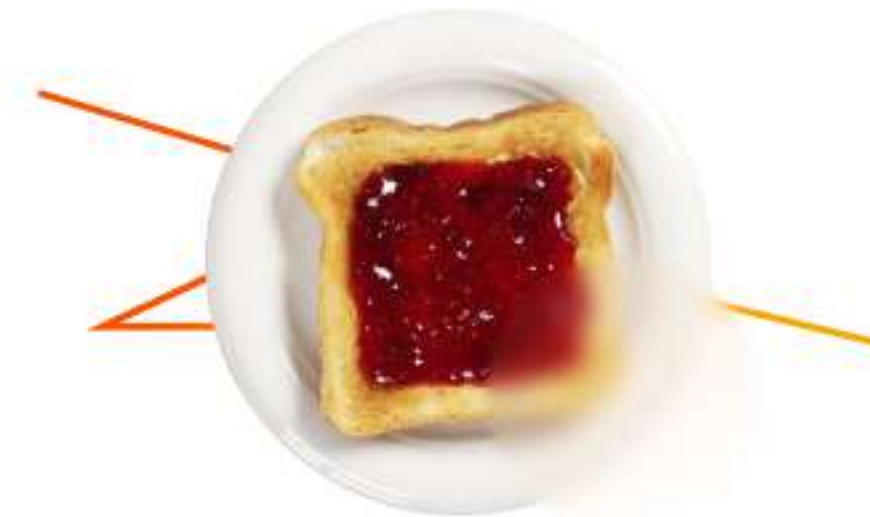


La periodización en la alimentación permite aprovechar lo mejor de dos mundos para producir adaptaciones a diferentes tipos de entrenamientos.

RESPALDADO POR **GSSI**
GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

Cuando entrenas en ayunas se producen cambios dentro del músculo que provocan una mejor adaptación al ejercicio. Sin embargo, necesitarás carbohidratos cuando quieras mejorar el rendimiento. ¿Cómo podrías alimentarte para obtener lo mejor de los dos mundos?

Aquí es donde puedes emplear "la periodización". Ajustando la alimentación a tu tipo de entrenamiento con la finalidad de facilitar las adaptaciones que necesitas. Así, en los días de menor intensidad donde no necesitas un óptimo rendimiento, podrías entrenar en ayunas e hidratarte sólo con agua o Gatorade sin azúcar para ayudarte a generar estas adaptaciones musculares que facilitan el uso de las grasas durante el ejercicio. Esto puede ocurrir una a tres veces por semana.



Por el contrario, cuando tengas entrenamientos intensos, prolongados o busques mejorar tu rendimiento, incluyendo competencias, es indispensable no sólo consumir carbohidratos antes, sino ingerirlos durante el ejercicio. Si no estás acostumbrado a desayunar, inicia

con pequeñas cantidades de alimentos o bebidas ricos en carbohidratos como uno o dos vasos de Gatorade, jugo, fruta, pan o cereal.

Recuerda que, así como entrenas tus músculos, puedes entrenar a tu estómago para que tolere alimentos y líquidos antes y durante el ejercicio. Pero hazlo de manera gradual y prueba diferentes alimentos y bebidas en los entrenamientos hasta que encuentres lo que mejor te funciona. ¡Aprovecha las ventajas de ambos mundos!

