



ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN LA RECUPERACIÓN POSENTRENAMIENTO

Noelia Naccarato, Camila Rodríguez, María Inés Saravia, Micaela Triunfo, Dominique Valls, Sofía Zanotta

Tutora: Prof. Dra. Luisa Saravia^{1*} Tutora: Msc. Agostina De María

¹ Centro de posgrado

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*lsaravia@nutricion.edu.uy



INTRODUCCIÓN

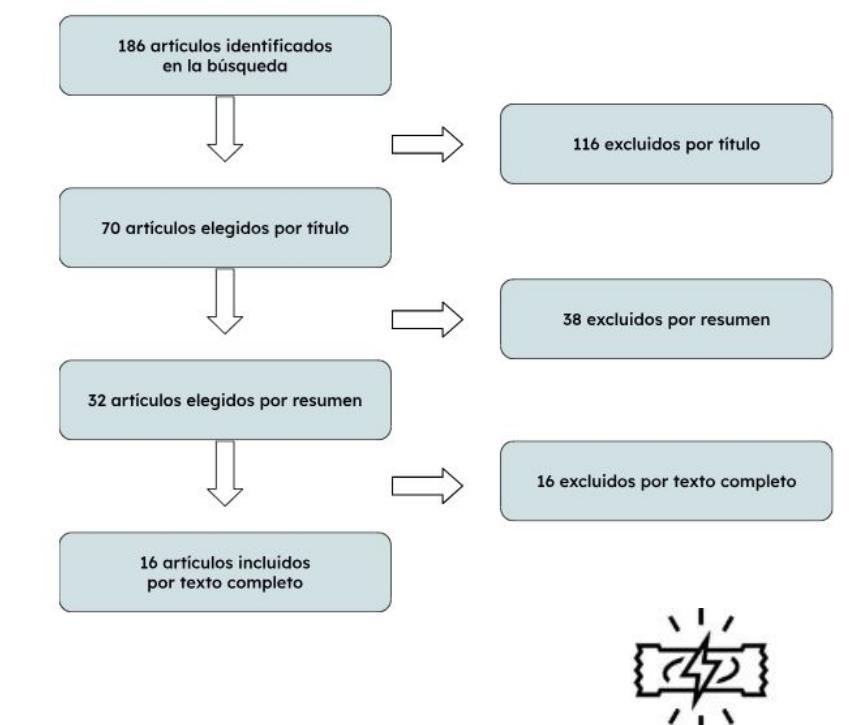
Las estrategias nutricionales son una parte esencial del régimen de entrenamiento de un atleta, ya que aquellos que no dan prioridad a sus necesidades nutricionales a menudo experimentan un rendimiento subóptimo y tiempos de recuperación más lentos.

Después del entrenamiento o competición suele haber una acumulación de fatiga y una reducción en el rendimiento deportivo, por lo que las horas y días posteriores son fundamentales para que el cuerpo se recupere. En este contexto, dentro de la nutrición deportiva se ha propuesto un enfoque que integra 4R: rehidratación, reabastecimiento, reparación y relajación (descanso), las cuales abarcan distintos aspectos, como la reposición de fluidos, electrolitos y glucógeno muscular, la restauración de las proteínas musculares y el impacto del descanso en la recuperación. En este sentido, los alimentos representan una fuente natural, accesible y económica para alcanzar los objetivos del atleta, mientras que los suplementos ofrecen una alternativa más práctica en ciertas situaciones.

El motivo por el cual se eligió ahondar en la temática, a través de una revisión narrativa, se debe a que la nutrición deportiva es un campo en constante evolución, por lo que mantenerse al día con la literatura relevante suele ser difícil. Además, debido a que la nutrición deportiva es un área de reciente estudio en Uruguay y que se encuentra en auge a nivel mundial, se cree que este trabajo podría contribuir a enriquecer la formación académica y profesional de los licenciados en Nutrición.

OBJETIVO

Conocer las estrategias nutricionales que optimizan la recuperación posentrenamiento en hombres y mujeres activos.



METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa. La búsqueda de artículos se llevó a cabo en la base de datos PubMed en el período de abril-junio de 2025.

Sintaxis de búsqueda: diet OR nutritional strategies AND post-exercise recovery NOT review

Filtros: últimos 10 años, texto completo, humanos.

Criterios de inclusión:

- estudios primarios
- texto completo
- hombres y mujeres físicamente activos, atletas de élite o deportistas recreativos
- alimentos, suplementos a base de alimentos o sports foods
- últimos 10 años
- inglés y español
- todos los países
- realizados en humanos.

Criterios de exclusión:

- revisiones sistemáticas
- metaanálisis
- personas con patologías, enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo, trastornos de la conducta alimentaria y desnutrición
- niños y adultos mayores
- estrategias correspondientes a sueño y descanso
- suplementos de ayuda ergogénica o performance supplements.

El proceso de selección de textos se realizó por 2 grupos en paralelo, de 3 integrantes cada uno.

RESULTADOS

TABLA DE RECOMENDACIONES

A continuación se resumen las estrategias nutricionales según el tiempo de recuperación hasta la siguiente sesión de entrenamiento.

Tiempo de recuperación hasta la siguiente sesión de entrenamiento	Fluidos	Carbohidratos + Proteína (relación 2:1)	Carbohidratos	Proteínas
≤8 h	125-150 % del peso corporal perdido. Incluir electrolitos si no se consumen alimentos (1, 3, 4).	0,8 g de HC/kg + 0,4 g de proteína/kg (se prefiere esta opción frente a 1,2 g/kg de HC) (1, 4, 24).	1,2 g/kg (ingesta inmediata). 1,5 g/kg/h de bebida glucosa/fructosa (2:1) (1, 3, 4, 42, 43).	0,25-0,5 g/kg o 20-40 g de alta calidad (ingesta a las 3 horas posentrenamiento) (1, 3, 28, 39, 50, 55).
8-24 h	125-150 % del peso corporal perdido (1, 3, 4, 37).	0,8 g de HC/kg + 0,4 g de proteína/kg (se prefiere esta opción frente a 1,2 g/kg de HC) (1, 4, 24, 47, 51).	1,2 g/kg (ingesta inmediata o tardía) (1, 3, 4, 8).	0,25-0,5g/kg o 20-40 g de alta calidad (ingesta a las 3 horas posentrenamiento y cada 3 a 4 horas) (1, 3, 28, 38, 46, 48, 50, 52, 55).

Autor, país, año	Población	Estrategia nutricional	4R	Categoría suplemento AIS	Tipo de ejercicio pre estrategia nutricional	Tipo de ejercicio para la medición de resultados	Resultados

CONCLUSIONES

En la presente revisión se destaca la importancia de una recuperación posentrenamiento integral basada en las 4R: rehidratación, reparación, reabastecimiento y relajación. Cada componente de este enfoque es imprescindible, ya que no actúan de forma independiente, sino que cada uno de ellos potencia a los demás, y su efectividad disminuye si alguno de ellos falla. La evidencia muestra que aplicar estrategias nutricionales, como establecer objetivos específicos de reposición de líquidos, la coingestión de hidratos de carbono y proteínas y el consumo proteico de alta calidad, optimizan la recuperación posentrenamiento.

En este sentido, se considera fundamental que futuras investigaciones se enfoquen en estrategias nutricionales específicas a un tipo de deporte, incluyendo también deportes de equipo.