



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

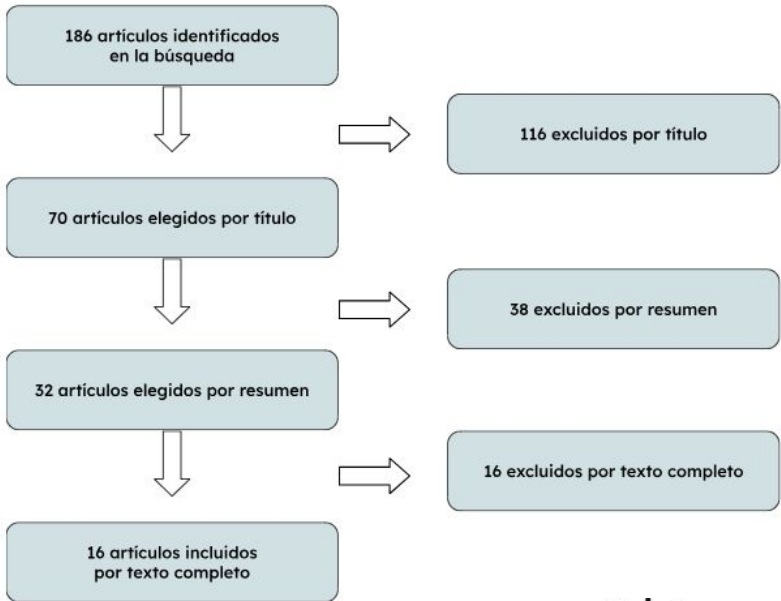
Las estrategias nutricionales son una parte esencial del régimen de entrenamiento de un atleta, ya que aquellos que no dan prioridad a sus necesidades nutricionales a menudo experimentan un rendimiento subóptimo y tiempos de recuperación más lentos.

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.

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).

RESULTADOS

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.