

E-BOOK GRATUITO

Guía de Nutrición Deportiva Basada en Evidencia

Timing de nutrientes, hidratación y suplementación
para deportistas amateur.

David Martínez

Glow Up · Centro de Entrenamiento Metabólico y Nutrición Científica

Nutricionista Deportivo y Clínico · Preparador Físico · Especialista en Fisiología del Ejercicio · ISAK 2

wa.me/56941610621 · [@nutri_david_martinez](https://www.instagram.com/nutri_david_martinez) · Las Mulatas 1380, Valdivia, Chile

ÍNDICE

1. Introducción: por qué la nutrición deportiva no es una moda
2. Timing de nutrientes: antes, durante y después del entrenamiento
3. Hidratación: la variable más subestimada del rendimiento
4. Suplementación con evidencia real (y la que puedes evitar)
5. Errores frecuentes del deportista amateur
6. Cómo armar tu propia estrategia (sin adivinar)

1. Introducción: por qué la nutrición deportiva no es una moda

La nutrición deportiva no se trata de dietas restrictivas ni de suplementos de moda. Se trata de entender cómo tu cuerpo utiliza la energía, repara tejido y se adapta al estrés del entrenamiento. Cuando la alimentación se coordina con el plan de entrenamiento —y no se diseña por separado— el rendimiento y la recuperación mejoran de forma medible.

Esta guía resume los principios más respaldados por la evidencia científica actual, aplicados a deportistas amateur que entrenan entre 3 y 6 veces por semana. No sustituye una evaluación individual, pero te da una base sólida para tomar mejores decisiones desde hoy.

2. Timing de nutrientes: antes, durante y después del entrenamiento

Antes de entrenar (1-3 horas previas)

Prioriza una comida con carbohidratos de fácil digestión y una porción moderada de proteína. Evita exceso de grasas y fibra justo antes de entrenar, ya que ralentizan la digestión y pueden generar malestar. Ejemplo: arroz o avena + proteína magra + fruta.

Durante el entrenamiento

Para sesiones de menos de 60 minutos, el agua suele ser suficiente. En sesiones más largas o de alta intensidad, los carbohidratos de rápida absorción (bebidas isotónicas, geles) ayudan a mantener el rendimiento, especialmente en deportes de resistencia.

Después de entrenar (ventana de 0-2 horas)

La combinación de proteína (20-40 g) y carbohidratos ayuda a iniciar la recuperación muscular y reponer glucógeno. No existe una 'ventana mágica' de 30 minutos estricta, pero sí es recomendable no postergar la primera comida post-entreno por muchas horas, especialmente en entrenamientos intensos.

3. Hidratación: la variable más subestimada del rendimiento

Una pérdida de líquidos equivalente al 2% del peso corporal ya puede afectar negativamente el rendimiento físico y cognitivo. La sed no siempre es un indicador temprano confiable, así que

conviene generar el hábito de hidratarse de forma proactiva.

Recomendaciones prácticas:

- Hidrátate de forma regular durante el día, no solo alrededor del entrenamiento.
- En sesiones de más de 60 minutos o con calor intenso, considera agregar electrolitos (sodio, potasio).
- Una forma simple de monitorear tu hidratación es observar el color de la orina: debería ser amarillo claro.
- Pesarte antes y después de entrenamientos largos te ayuda a estimar tus pérdidas reales de líquido.

4. Suplementación con evidencia real (y la que puedes evitar)

La mayoría de los resultados en composición corporal y rendimiento provienen de la alimentación base, el entrenamiento y el descanso. Los suplementos son, como su nombre indica, un complemento —no un sustituto— y solo un grupo reducido cuenta con evidencia sólida y consistente:

Suplemento	Nivel de evidencia	Uso recomendado
Creatina monohidrato	Alto	Rendimiento en fuerza/potencia, seguro a largo plazo
Proteína en polvo (whey/vegetal)	Alto	Cubrir requerimiento diario cuando la dieta no alcanza
Cafeína	Alto	Rendimiento aeróbico y anaeróbico, 3-6 mg/kg pre-entreno
Electrolitos	Moderado-Alto	Entrenamientos largos, calor o alta sudoración
Beta-alanina	Moderado	Deportes de alta intensidad, 1-4 min de duración
Quemadores de grasa / detox	Muy bajo / nulo	No recomendado, sin evidencia consistente

Antes de agregar cualquier suplemento, confirma que tu alimentación base, hidratación y sueño estén cubiertos. Un suplemento nunca compensa una estrategia alimentaria deficiente.

5. Errores frecuentes del deportista amateur

- Copiar el plan de alimentación de otra persona sin considerar su propia fisiología y objetivos.
- Eliminar grupos completos de alimentos (carbohidratos, grasas) sin justificación clínica.
- Subestimar la ingesta calórica total, especialmente en procesos de pérdida de grasa.
- No ajustar la alimentación según el volumen e intensidad real de entrenamiento de cada semana.
- Buscar resultados rápidos con productos 'milagro' en lugar de sostener hábitos a mediano plazo.

6. Cómo armar tu propia estrategia (sin adivinar)

Una estrategia nutricional real parte de una evaluación: composición corporal (idealmente con antropometría ISAK), historial de salud, objetivo específico y características del entrenamiento. A

partir de ahí se ajustan calorías, macronutrientes, timing e hidratación, y se hace seguimiento periódico para ir corrigiendo el rumbo según la respuesta real de tu cuerpo — no según una fórmula genérica.

“No existen soluciones mágicas. Cada estrategia debe adaptarse a la fisiología de la persona que tengo frente a mí.” — David Martínez

¿Quieres una estrategia diseñada para tu fisiología, no una guía general?

Agenda tu asesoría inicial en calendly.com/bnutrition77 o escríbeme por WhatsApp al +56 9 4161 0621. Trabajamos en Glow Up, Valdivia, y también de forma online.