



Akebia

NUTRICIÓN



INTRODUCCIÓN

NUTRICIÓN INTEGRATIVA
Y SALUD DE PRECISIÓN

**ESPECIALIZACIÓN
DEPORTIVA**

NUTRICIÓN +
ENTRENAMIENTO



Alimentación y nutrición
¿En qué se diferencian?

**¿EXISTEN PERSONAS
ALIMENTADAS PERO
MAL NUTRIDAS?**

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN

**SALUD DIGESTIVA
MICROBIOTA**

NUTRICIÓN

ALIMENTOS

¿QUÉ COMPONE LOS ALIMENTOS?

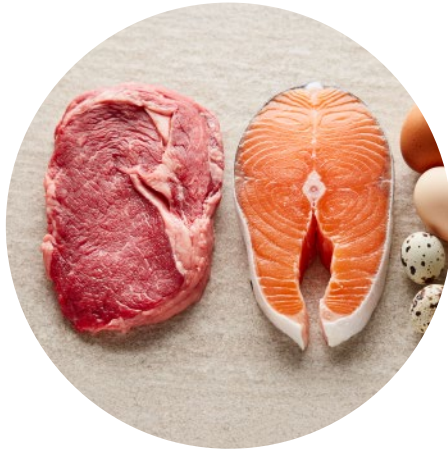
MACRONUTRIENTES

Proteínas, grasas e hidratos de carbono. Calorías.

MICRONUTRIENTES

Minerales: Fe, Ca, Mg, Se, Zn.
Vitaminas hidrosolubles,
liposolubles

FUNCIONES DE LOS MACROS



PROTEÍNA
Estructural, metabólica



GRASAS
Energética, hormonal



HIDRATOS
Energética



PROTEÍNAS



GRASAS



HIDRATOS

SUSTRATOS ENERGÉTICOS

Ausencia Oxígeno

Fosfo-Creatina

Glucólisis
anaeróbica



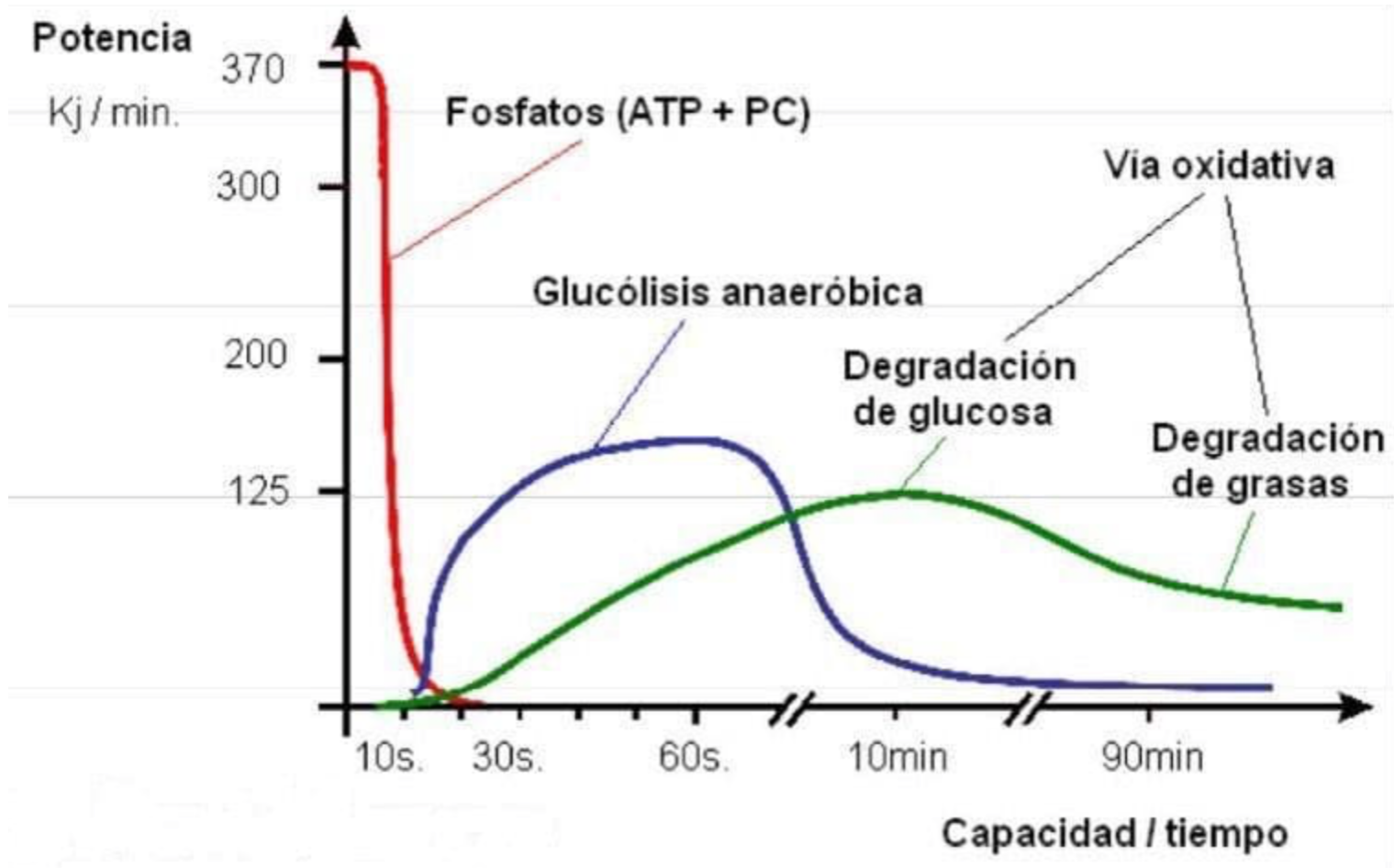
Lactato

Presencia Oxígeno

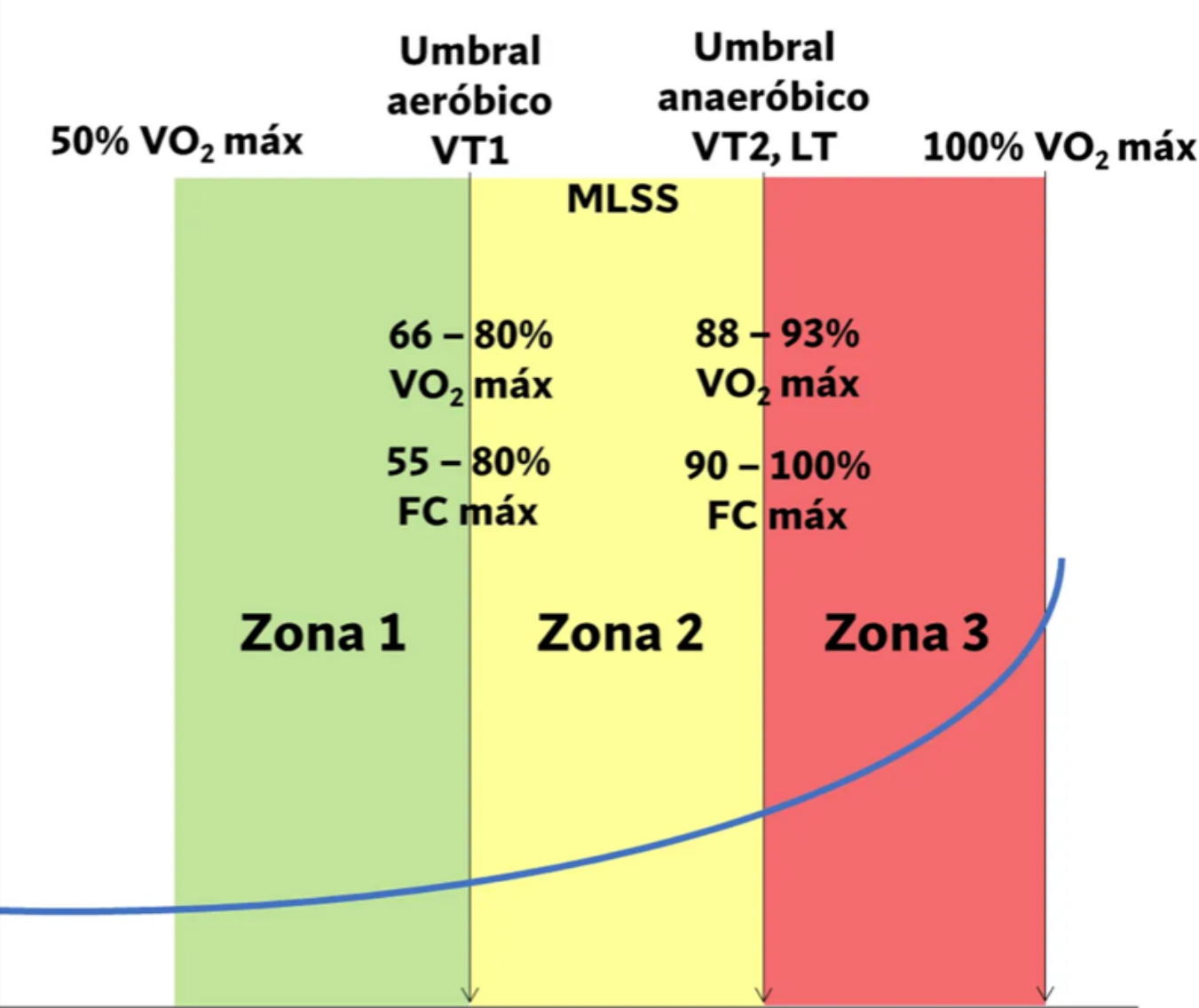
Oxidación
aeróbica HC

Oxidación
aeróbica grasas

SUSTRATOS ENERGÉTICOS



LACTATO EN SANGRE



INTENSIDAD
DEL EJERCICIO

FUNCIONES DE LOS MACROS



2-3 h

COMIDA COMPLETA
Proteína+hidrato



30-60
min

NADA
Insulina



10-15
min

HIDRATO
Rápida absorción

INTRA-ENTRENO

INTRA-ENTRENO

**¿TIRADA LARGA?
¿MÁS DE 60-90
MINUTOS?**

CONCLUSIONES

SALUD

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

RENDIMIENTO

PERIODIZACIÓN CARBOS

¡GRACIAS!

Una charla en colaboración con

ESPACIO
lasai