



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO POSTERIOR A DISTINTOS
PROTOCOLOS DE CARGA DE GLUCÓGENO EN CICLISTAS INDOOR
AMATEURS DE 20-35 AÑOS DEL GIMNASIO PULSACIONES EN EL AÑO
2014.**

Lic. Ma. Laura Amarilla Reyes

Lic. Ma. Carolina Mussi Campos Cervera

Asunción, Paraguay

Año 2014

INTRODUCCIÓN

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo debido a su alta rentabilidad. Se almacenan en forma de glucógeno en el músculo (para proveer energía a las fibras musculares) y en el hígado (para la regularización de la glucosa en sangre). Sin embargo, la despensa de la que dispone el organismo es muy reducida. Es decir, la capacidad de almacenamiento es pequeña y, por lo tanto, las posibilidades de que se agote la fuente son muchas si no se cuenta con un aporte externo adecuado. Las dos despensas orgánicas son el hígado y el músculo, y en el acto deportivo la utilización de una u otra es importante, ya que tienen funciones diferentes

Hoy en día aumentar la capacidad de estas reservas es una de las batallas de los entrenadores y deportistas. Para aumentar dichas reservas es necesario una manipulación de la dieta y del entrenamiento y este proceso se denomina carga de glucógeno

Si bien existen estudios en los cuales ya se han analizado los distintos protocolos, el presente estudio resulta conveniente para determinar cuál de ellos se adapta mejor a los deportistas y también así cuál de ellos resulta más factible de llevar a cabo.

Esta investigación tiene como propósito dar a conocer en forma íntegra y explícita la importancia de una buena carga de glucógeno para lograr mejorar el rendimiento físico en atletas de larga duración.