

Consejo de salud: Nutrición y Ejercicio



El ejercicio y una nutrición adecuada van de la mano. Nuestro cuerpo necesita una nutrición de calidad para rendir mejor durante el ejercicio.¹

El combustible que su cuerpo necesita

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los macronutrientes que le dan al cuerpo la energía para funcionar durante el día.²

- **Carbohidratos** – La fuente de energía preferida del organismo. Ayudan a preservar la masa muscular magra durante el ejercicio. También contribuyen a que nos mantengamos alertas y concentrados.
- **Proteínas** – Los componentes esenciales de los huesos, músculos, cartílagos y la piel. Las proteínas favorecen la digestión y la regulación hormonal, y el cuerpo las utiliza para reparar los tejidos.
- **Grasas** – Las grasas protegen los órganos vitales y actúan como reserva de energía cuando no hay glucosa disponible. Además, ayudan a transportar vitaminas a las células y favorecen la digestión.

Momento adecuado para la nutrición

Es importante consumir los nutrientes adecuados en el momento oportuno para optimizar el rendimiento durante el ejercicio y la recuperación.³

	Antes del Ejercicio	Después del Ejercicio
Carbohidratos	Procure comer de 3 a 4 horas antes de hacer ejercicio	Procure comer algo dentro de las dos horas siguientes al ejercicio
Proteínas	Procure comer de 3 a 4 horas antes de hacer ejercicio	Procure comer algo dentro de las dos horas siguientes al ejercicio
Grasas	Consumo mínimo	Consumo mínimo



¿Y el agua?

El agua es necesaria para el correcto funcionamiento físico y cognitivo. El agua es esencial para optimizar la capacidad de ejercicio. Mantenerse bien hidratado regula la temperatura corporal interna, protege y amortigua el corazón, los riñones y el hígado, mejora la digestión, elimina toxinas y desechos, acelera el metabolismo y transporta nutrientes a las células.

Recomendaciones sobre el consumo diario de agua:⁴

- Hombres – 104 onzas (13 vasos)
- Mujeres – 72 onzas (9 vasos)

Es posible que deba modificar su consumo total de líquidos según la cantidad de ejercicio que realice, el ambiente, su estado de salud general, o si está embarazada o en período de lactancia.

Suplementos deportivos

Si bien los carbohidratos, las proteínas, las grasas y el agua son los únicos elementos imprescindibles para proporcionar energía al cuerpo durante el ejercicio, existen muchos suplementos deportivos disponibles que pueden contribuir a potenciar su rutina de ejercicio y sus resultados.⁵

Si ha considerado tomar un suplemento deportivo, algunos de los posibles beneficios para la salud incluyen:

- Mayor recuperación muscular
- Mayor desarrollo muscular
- Mejores niveles de energía

Es normal tener dudas sobre qué suplementos son los más adecuados para usted. Como se mencionó, existe una gran variedad de suplementos disponibles y podría ser difícil elegir. Entre los suplementos más populares se encuentran:

Antioxidantes

- Pueden reducir la fatiga muscular, la inflamación y el dolor

Aminoácidos

- Pueden aportar energía durante el ejercicio
- Pueden aumentar la masa muscular y la fuerza durante el ejercicio

Creatina

- Puede aportar energía a corto plazo para los músculos

Si está pensando en tomar suplementos, le recomendamos que consulte a su médico de cuidado primario antes de empezar.



Fuentes:

1. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/ency/article/002458.htm>. 2025. Consultado en abril de 2026.
2. MD Anderson. <https://www.mdanderson.org/cancerwise/macronutrients-101--what-to-know-about-protein--carbs-and-fats.h00-159774078.html>. 2025. Consultado en abril de 2026.
3. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/5-nutrition-tips-to-maximize-your-workouts>. 2025. Consultado en abril de 2026.
4. UC Davis Health. <https://health.ucdavis.edu/blog/good-food/why-its-important-for-you-to-drink-water-and-stay-hydrated/2022/07#:~:text=Water%20is%20vital%20to%20our,be%20your%20go%2Dto%20beverage>. 2025. Consultado en abril de 2026.
5. NIH. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-HealthProfessional/>. 2024. Consultado en abril de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.