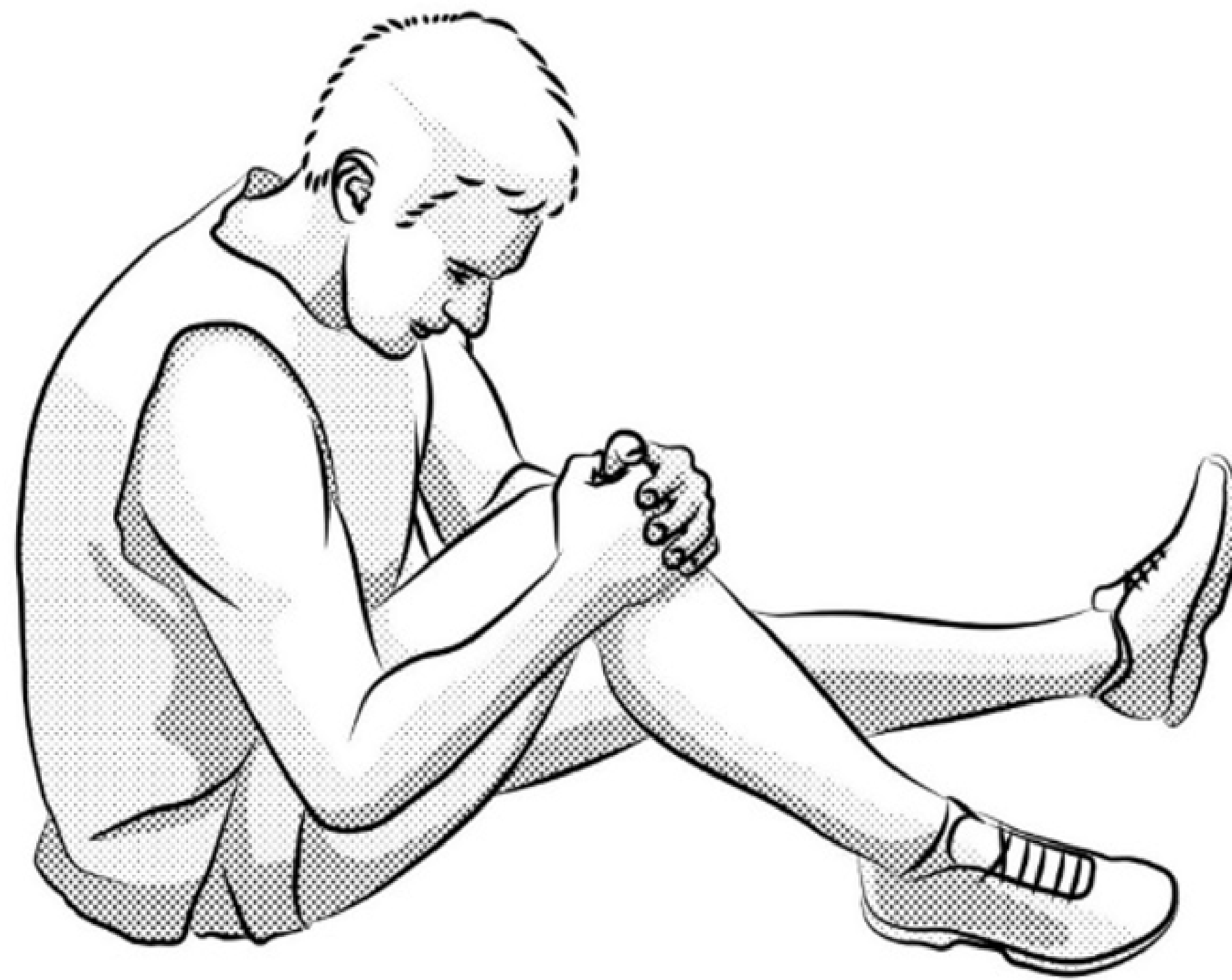


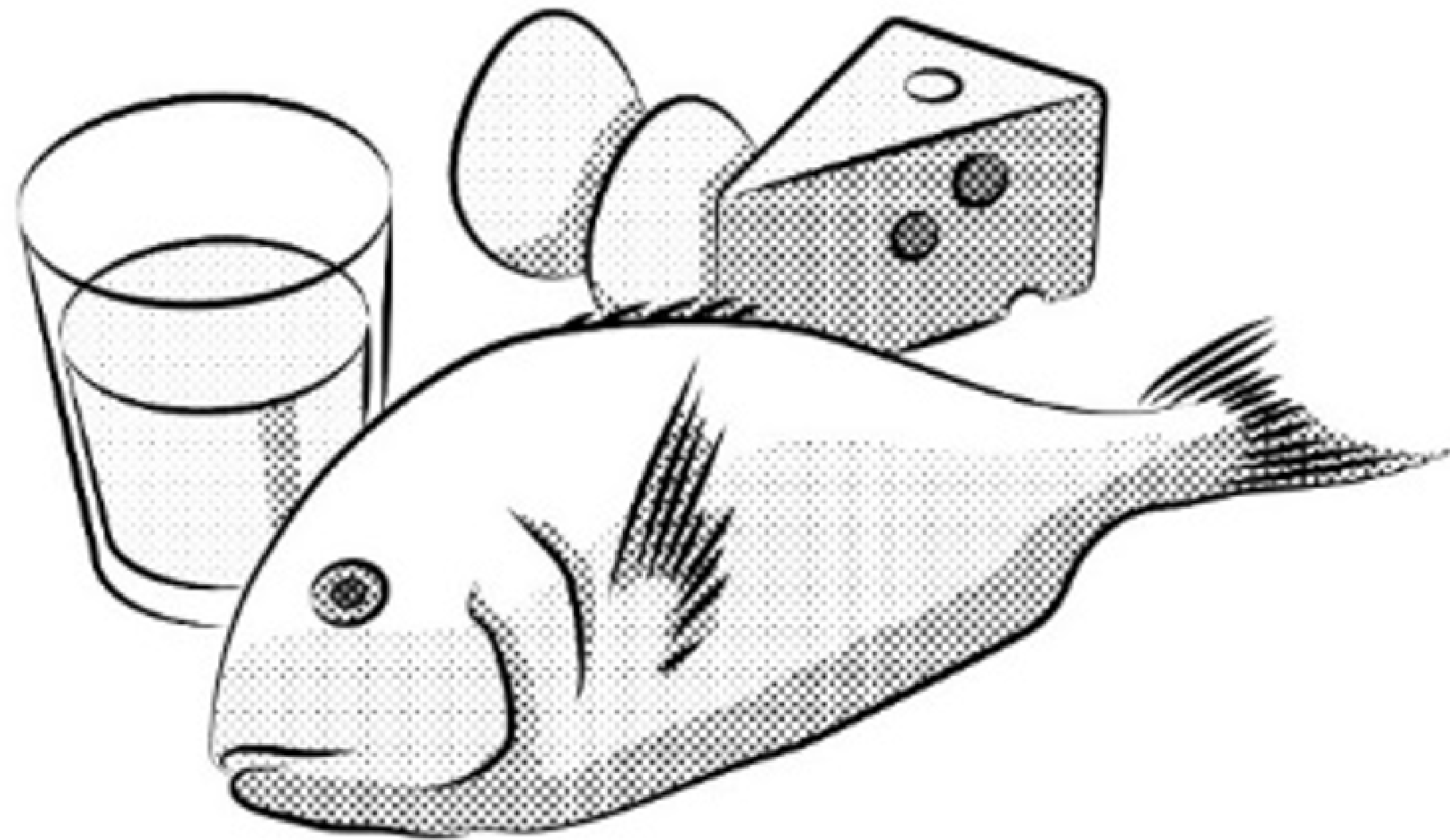
ESTRETEGIAS NUTRICIONALES PARA EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LESIONES MUSCULARES DEPORTIVAS

Quintero, K. J., Resende, A. de S., Leite, G. S. F., & Lancha Junior, A. H. (2018). An overview of nutritional strategies for recovery process in sports-related muscle injuries. *Nutrire*, 43(1), 27.

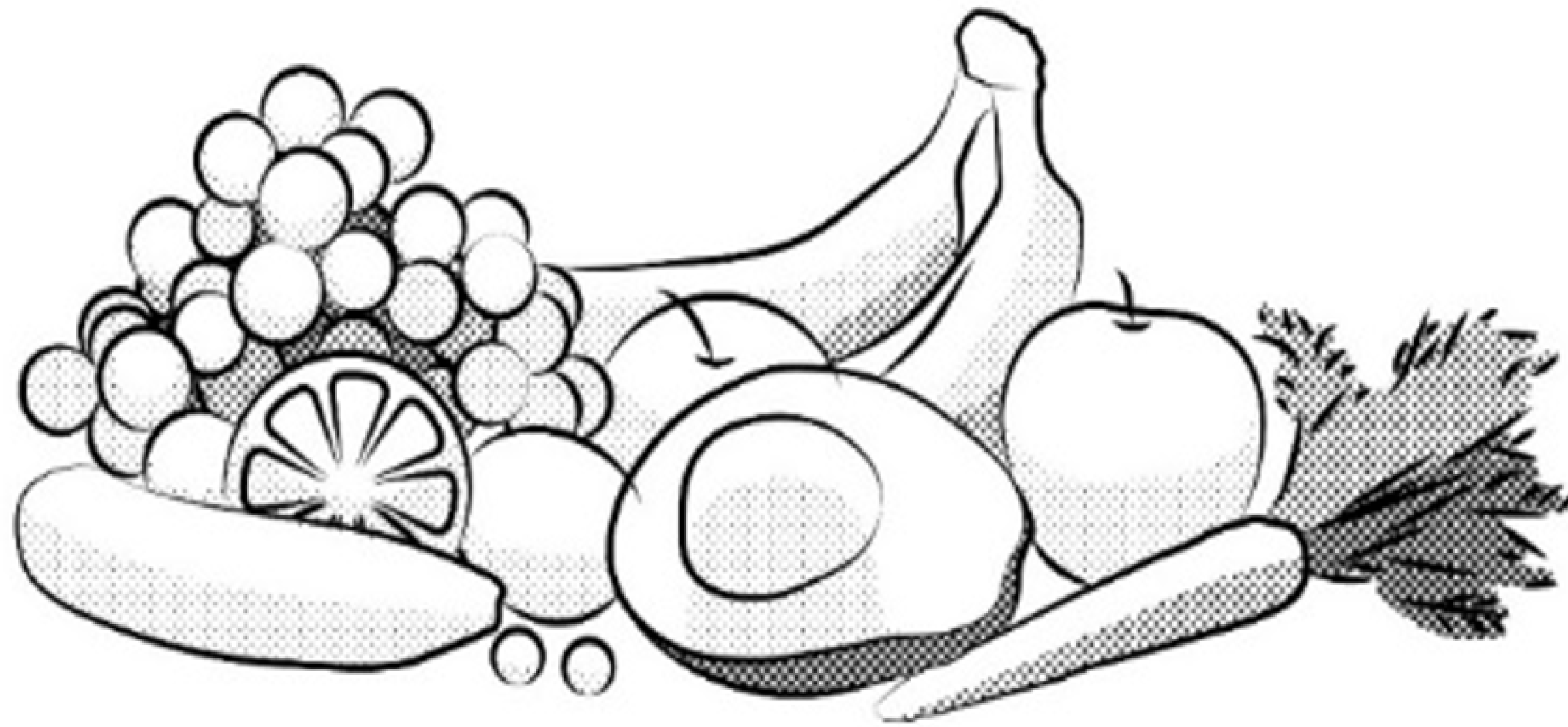
<https://doi.org/10.1186/s41110-018-0084-z>



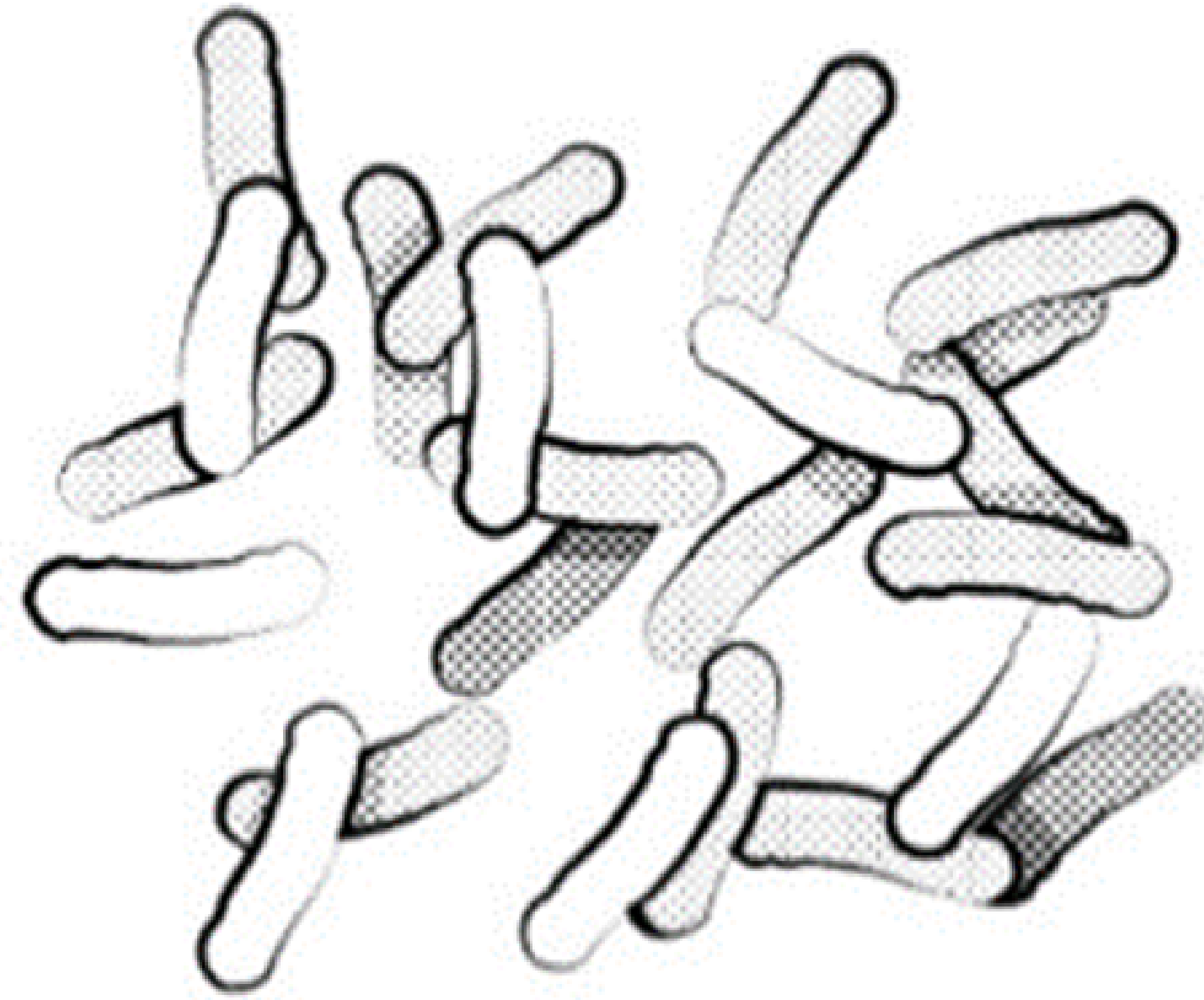
RECOMENDACIÓN DE ENERGÍA: En una lesión muscular las ingestas altas de energía pueden no ser beneficiosas para los atletas debido al aumento de la masa grasa. Sin embargo, es importante no realizar restricciones calóricas en la fase de cicatrización durante la inmovilización inicial y en la fase de rehabilitación activa. La recomendación de energía debe seguir el gasto de energía en reposo más el factor de lesión / estrés (aumento del 10 al 15% adicional al gasto energético de 200 a 500 Kcal).



RECOMENDACIÓN DE PROTEÍNAS: Consumo de 1.6 a 2.5 g / kg / día de MCT (masa corporal total) dividida en 4 a 6 comidas (20 - 35 g de proteína por comida) con una preferencia de proteína de digestión rápida, de origen animal y con alto contenido de leucina, vía alimentos o suplementos (ej: whey protein).



RECOMENDACIÓN DE ANTIOXIDANTES: Ingesta diaria de antioxidantes en caso de una lesión muscular se debe realizar a través de los alimentos (evitar los suplementos). La cantidad de cada micronutriente (β -caroteno, ácido ascórbico y α -tocoferol, zinc, cobre, manganeso, selenio y polifenoles derivados de plantas) y ácidos grasos omega 3 deben seguir las recomendaciones dietarias establecidas (RDA y AI).



RECOMENDACIÓN DE PROBIÓTICOS: en caso de lesiones, el uso de probióticos requiere más investigación, sin embargo, estos elementos se recomiendan debido a sus beneficios relacionados con el estado de salud del atleta, principalmente relacionados con la función inmunológica.

Se recomienda la ingesta diaria de $\geq 1 \times 10^{10}$ unidades formadoras de colonias (UFC), especialmente los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* y algunas cepas como *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum* y *Lactobacillus plantarum*.