

MAXX NUTRITION

# GUÍA DE ENTRENAMIENTO DEL SISTEMA DIGESTIVO

---



## Introducción

Tu nutrición tiene el poder de hacer o deshacer tu competencia. Entrenar tu intestino es una de las herramientas más efectivas para maximizar el rendimiento y reducir molestias gastrointestinales durante el ejercicio prolongado. Al igual que los músculos, el tracto gastrointestinal puede adaptarse si se estimula de forma progresiva y constante.

### Base científica del entrenamiento intestinal

Estudios recientes han demostrado que entrenar el intestino mejora la tolerancia a la ingesta de carbohidratos, líquidos y alimentos durante el ejercicio, permitiendo una mejor absorción sin malestares.

---

---

Incluso 1 a 2 semanas de entrenamiento pueden reducir significativamente los síntomas gastrointestinales y mejorar el rendimiento (Cox et al., 2010; Jeukendrup, 2017; Costa et al., 2017).

### **Cómo entrenar tu intestino**

Recomendaciones prácticas para entrenar tu intestino:

1. Entrena justo después de una comida o antes de lo que normalmente harías, y consume alimentos sólidos durante el ejercicio para acostumbrarte a tener comida en el estómago.
2. Aumenta gradualmente la cantidad de carbohidratos por hora. Por ejemplo, empieza con 1 gel Hydrogel MAXX por hora (50 g CHO), y progresá a 2 hydrogeles por hora (100 g CHO), si tu competencia lo requiere.
3. Practica la ingesta de líquidos regularmente durante los entrenamientos, sobre todo en condiciones calurosas. Esto favorece el vaciamiento gástrico.
4. Usa tus sesiones largas o específicas para ensayar tu estrategia nutricional. La constancia es clave para la adaptación intestinal.

### **Estrategia para el día de la carrera**

Consejo para el día de la competencia:

Guía: Cómo Entrenar Tu Intestino

Evita pensar que 'más es mejor'. No aumentes la cantidad de combustible si no lo has practicado previamente. Consumir más carbohidratos de lo habitual puede provocar síntomas gastrointestinales si tu sistema no está adaptado. Apégate a la estrategia que ensayaste en tus entrenamientos.

### **Referencias:**

1. Cox GR, Clark SA, Cox AJ, et al. Nutritional manipulation of training adaptations in high-performance athletes. *Sports Med*. 2010.
2. Jeukendrup AE. Training the gut for competition. *Sports Med*. 2017.
3. Costa RJS, Snipe RMJ, Kitic CM, Gibson PR. Systematic review: exercise-induced gastrointestinal syndrome. *Aliment Pharmacol Ther*. 2017.