

Ponencia:

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA LA RECUPERACIÓN: MÁS ALLÁ DE LAS “3R”



La recuperación en los deportistas es un aspecto esencial para optimizar el rendimiento y mantener la salud. Tradicionalmente, la recuperación se ha abordado en la nutrición mediante las conocidas "3R": reposición de glucógeno muscular, reparación del daño muscular inducido por el ejercicio y rehidratación. No obstante, en la última década hemos observado que otros sistemas también deben considerarse en el proceso de recuperación, como el sistema REDOX, la inmunología e incluso el papel fundamental que juega el sueño en el bienestar del deportista. Además, las estrategias nutricionales para la recuperación pueden, y en ocasiones deben, diferir de las que se emplean durante la competición y los entrenamientos. Si deseas profundizar en las prácticas de recuperación para deportistas que van más allá de las 3R, no te puedes perder esta conferencia.

D. FERNANDO MATA ORDÓÑEZ

Máster en Biomedicina.

Máster en Fisiología Integrativa.

Profesor de Nutrición Deportiva
en Escuela Universitaria Real Madrid
de la Universidad Europea de Madrid.

Profesor de Nutrición Humana y Endocrinológica
en la Universidad Alfonso XX el Sabio de Madrid.

PhD Student_OncObesity and Metabolism Group (GC27)
GC2Maimonides Biomedical Research Institute of Cordoba
(IMIBIC) Universidad de Córdoba, University Hospital Reina
Sofía.

Director del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición CEAN.

