

# PROTOCOLOS DE INGESTA: **JUGO DE REMOLACHA Y NITRATO**

**INSTITUTO AUSTRALIANO DEL DEPORTE**

+

<http://doi.org/10.1007/s40279-017-0687-1>

El interés actual por el jugo de remolacha surge de las investigaciones realizadas por el Profesor Andy Jones y colegas que han utilizado este jugo como una fuente rica de nitratos. Los nitratos ( $\text{NO}^-$ ) son una familia de compuestos que contienen nitrógeno y oxígeno, que pueden ser encontrados en alimentos o pueden ser producidos dentro de nuestro cuerpo. Nuestras fuentes alimenticias principales de nitrato son las verduras, las carnes procesadas (donde se agrega como conservante) y el suministro de agua.

## 4' | 30'

Consumo justificado en carrera o ciclismo, REMO, natación, así como entrenamiento en hipoxia o alto grado de acidosis.

## 200ml

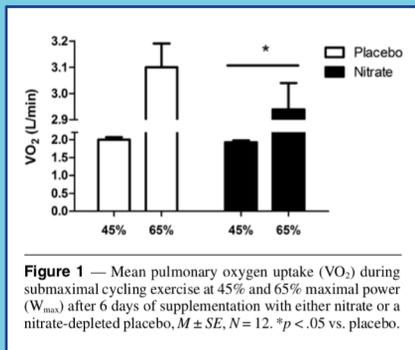
Jugo Go Beet (Heinz, Australia) con 260 mg de nitrato.

**5-8 mmol o ~300 mg de nitrato consumida 2-2.5 h pre-ejercicio**

Raciones 70 ml (James White)

## 300 mg NITRATO

- Preparación casera de jugo de remolacha no alcanza dosis de nitratos confiable.
- Ideal pre-carga 3-5 días



**Figure 1** — Mean pulmonary oxygen uptake ( $\text{VO}_2$ ) during submaximal cycling exercise at 45% and 65% maximal power ( $W_{\text{max}}$ ) after 6 days of supplementation with either nitrate or a nitrate-depleted placebo,  $M \pm SE$ ,  $N = 12$ . \* $p < .05$  vs. placebo.

EL USO DE SUPLEMENTOS CON SÓLIDA EVIDENCIA CIENTÍFICA COMO EL **JUGO DE REMOLACHA ES UNA PARTE PEQUEÑA E IMPORTANTE DEL PROGRAMA DE MEJORA DEPORTIVA DE CUALQUIER DEPORTISTA. NO OBSTANTE ESTA DEBERÍA UTILIZARSE CON SENTIDO COMÚN, VALORANDO SI ES APROPIADA PARA EL TIPO DE MODALIDAD PRACTICADA.**

### AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in [umbralanaerobico.es](http://umbralanaerobico.es), researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member