

TIPO	ANTES	DURANTE	DESPUÉS	RESTO DEL DÍA
Agua	Siempre, al menos 1 vaso de 250 a 500ml antes de iniciar	Actividades ligeras-moderada intensidad, 1 hora. De 500ml a 1 litro.	Siempre, sin exceder volumen. Promedio 100-200ml c/20min las prox 2 horas.	Siempre a tragos de 100 a 200ml cada 30min.
Agua con carbohidratos	Cuando no hubo previa ingesta de carbohidratos (snack) o no será posible durante el ejercicio.	Actividades moderada-intensas o con duración mayores a 70minutos.	Cuando no haya otra forma inmediata de obtener carbohidratos (sólidos/geles con complejos).	En general no se recomienda.
Agua, carbohidratos más electrolitos	En lugares cálidos-húmedos o cuando haya sudoración o pérdida intensa de líquidos.	Actividad ligera hasta intensa en lugares cálidos húmedos o duración prolongada de ejercicio en temperatura habitual	Siempre que no haya otra forma de obtener carbohidratos inmediatamente	En lugares cálidos húmedos, menos concentrada de 1 a dos ocasiones más durante el día.
Agua con aminoácidos	Normalmente no son necesarios con un buen refrigerio previo	Específicos como glutamina, creatina, carnitina, lisina o arginina en sesiones largas e intensas.	Específicos como glutamina, lisina, arginina en sesiones largas e intensas*	En una ocasión extra especialmente al dormir*
Agua con carbohidratos y aminoácidos	Normalmente no son necesarios con un buen refrigerio previo	Específicos como glutamina, creatina, carnitina, lisina o arginina en sesiones largas e intensas.*	Específicos como glutamina, lisina, arginina en sesiones largas e intensas*	Salvo contadas ocasiones como 3 sesiones de entreno pueden recomendarse.

*Hay que valorar la pertinencia de algún tipo de proteína en lugar de aminoácidos. En general se recomiendan carbohidratos de índice glucémico medio en lugar de simples combinados con buena carga de los mismos a través de alimentos o comida deportiva durante el día.