

Barras deportivas

Traducción del documento preparado por “AIS Sports Nutrition” como parte del Programa de Suplementación del Instituto Australiano del Deporte (www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements).

Apreciación global del suplemento

- Las barras deportivas son una fuente compacta y práctica de carbohidratos con cantidades variables de proteínas y micronutrientes que pueden ser consumidas cuando se realiza ejercicios o cuando se lleva un estilo de vida intenso.
- La función principal de las barras deportivas es aportar una forma concentrada de carbohidratos para satisfacer las necesidades de combustible antes, durante y después de los ejercicios.
- Muchas barras deportivas están fortificadas con diferentes vitaminas y minerales y pueden contener importantes cantidades y fuentes de proteínas. En este sentido, son un bocadillo portátil accesible y no perecedero con un contenido valioso de macronutrientes y micronutrientes.

Productos y protocolos

- Se encuentran disponibles una variedad de barras deportivas. Las características que las diferencian incluyen la cantidad/tipo de macronutrientes, proteínas y carbohidratos. Mientras algunas barras "ricas en proteínas" pueden contener 20-30 g de proteína de alta calidad, otras barras pueden aportar 5-10 g de proteínas de diferentes fuentes.
- Algunas barras deportivas están fortificadas con micronutrientes, y generalmente contienen 25-50% de los Valores de Referencia de Nutrientes (NRV) de varias vitaminas y minerales por barra, mientras que otras también pueden contener supuestos ingredientes “mejoradores del rendimiento”.
- La mayoría de las barras deportivas tienen una apariencia gomosa consistente con un bajo contenido de fibra. Otras variables incluyen cobertura de chocolate o capas de caramelo, o tienen formas similares a las barras de cereales (i.e. con granos, nueces, semillas).

| Marca/barra | Tamaño | Sabores | Energía (kj) | CHO (g) | Proteínas (g) | Grasas (g) | Fibra (g) | Sodio (mg) | Otros |
|--|--------|---|--------------|---------|---------------|------------|-----------|------------|--|
| PowerBar. Barra para el rendimiento | 60g | Chocolate, vainilla, coco | 918-954 | 40-41 | 8 | 3 | 2 | 230 | El sabor coco contiene 50mg de cafeína |
| Barra PB Ride | 55g | Maní caramelo, chocolate caramelo | 875 | 22,5 | 10,4 | 8,5 | 4,1 | 110 | |
| PB Energía Natural | 40g | Cacao crujiente, frutilla yarándano | 659 | 26,2 | 3,3 | 3,8 | 2,3 | 80 | |
| Barra PB Protein Plus | 65g | Caramelo-vainilla crocante chocolate, vainilla-coco | 737 | 16,5 | 16,7 | 4,6 | ? | ? | |
| Barra Endura energy | 60g | Chocolate | 1022 | 38.2 | 8.1 | 6.4 | ? | 47.4 | 200mg calcio, 107mg magnesio |
| Barra Endura con bajo contenido de carbohidratos | 35g | Caramelo | 596 | 14,3 | 10,9 | 3,5 | 2,2 | 146 | |
| Barra Carboshotz energy | 50g | Dátil, chocolate-menta, manzana-berry, chocolate-almendra | ~710 | ~32 | ~3 | ~2,5 | ~4,2 | ~10 | |
| Barra Science in Sport-Go | 65g | Chocolate-naranja, Manzana-grosella negra | ~950 | ~43 | ~8 | ~2 | -1,3 | -300 | |
| Barra Science in Sport-Go bar Energizante | 40g | Chocolate | 590 | 26,5 | 4,6 | 1,6 | 1,1 | 100 | |
| Barra deportiva High 5 Sports | 55g | Caramelo | 900 | 38 | 3 | 6 | 2 | 70 | |
| Barra High 5 Energy | 60g | Berry | 827 | 45 | 2 | 1 | 3 | 90 | |

Tabla 1. Composición nutricional de una serie de barras deportivas (se presenta un promedio obtenido de los diferentes sabores)

Situaciones para el consumo en el deporte

Las barras deportivas pueden proporcionar una fuente de combustible sólida en aquellos deportes en los cuales están ampliamente documentados los beneficios del reemplazo de carbohidratos. Entre éstos se incluyen los eventos de resistencia/ultra-resistencia y el ejercicio intermitente prolongado (por ejemplo los juegos de equipo).

*Un reciente estudio demostró que las formulaciones sólidas de carbohidratos producen similares tasas de utilización de combustibles que las formulaciones líquidas (por ejemplo bebidas deportivas) cuando se consumen durante el ejercicio de resistencia (Pfeiffer et al. 2010). Este estudio utilizó ejercicio de intensidad moderada y el consumo de un gran volumen de fluidos; otras situaciones pueden necesitar investigaciones adicionales.

Las barras deportivas aportan un tipo de carbohidratos de fácil consumo con un contenido bajo de fibra y pueden ser utilizadas en forma de comidas/bocadillos antes de un evento dónde el atleta corre un gran riesgo de padecer problemas gastrointestinales durante el ejercicio.

Pueden ser utilizadas en diferentes escenarios para aportar una forma práctica de energía y mezcla de macronutrientes

- Luego de sesiones de entrenamiento o de competencias importantes para compensar las necesidades de carbohidratos para recuperar combustibles (y si el contenido de proteínas es adecuado, para contribuir con las metas de síntesis de proteínas)
- Como un bocadillo para proporcionar una ingesta de energía/macronutrientes sin la necesidad de preparar o consumir alimentos adicionales o comidas. Las situaciones incluyen:
 - *Cargas de entrenamiento pesadas
 - *Etapas de Crecimiento
 - *Programa para aumentar la masa corporal magra
 - *Supresión del apetito
- Reemplazo de la ingesta habitual de comidas para aportar energía y requerimientos nutricionales mientras se reduce el contenido gastrointestinal y la masa corporal.
 - *Plan de alimentación con bajos residuos para "llegar al peso" o reducir la masa corporal antes de una competencia
 - *Plan de alimentación con bajos residuos para reducir la necesidad de movimientos intestinales el mismo día de un evento.
- Comida o bocadillo portátil, no perecedero y de fácil preparación:
 - *Ambientes con instalaciones mínimas para preparación o almacenamiento de alimentos.
 - *Viaje a países con posibilidades de acceso a los alimentos inadecuadas o difíciles, o donde la higiene vinculada a los alimentos puede ser una preocupación
 - *(Típicamente) Viaje a otros estados o internacionales sin regulaciones sobre prácticas de contravenciones

Preocupaciones asociadas con el consumo del suplemento

- Las barras deportivas a menudo se consumen en exceso, lo que conduce a un reemplazo inadecuado de alimentos completos y a depender excesivamente de alternativas caras. **Las fuentes alimenticias siempre deben ser consideradas como la primera opción para las comidas y bocadillos.**
- Además es necesario considerar la ingesta de fluidos al consumir las barras deportivas para cumplir con las metas de nutrición antes, durante o después del ejercicio, dado que también es probable que se presenten problemas de hidratación
Antes de consumirlas en un ambiente de competición, es importante que los atletas practiquen el consumo y evalúen la tolerancia durante las sesiones de entrenamiento.
- Las barras deportivas pueden contener nueces, leche y gluten (harina de trigo, avena y cebada) por lo que ciertos atletas alérgicos a cualquiera de estos artículos deben evitarlas.

- La forma compacta puede conducir a un consumo excesivo de kilojoules y a un aumento de peso no deseado.
- Los atletas siempre deben buscar el consejo de un Nutricionista Deportivo antes de incorporar cualquier estrategia de nutrición baja en residuos para llegar al peso.

Referencias

Pfeiffer B., Stellingwerff T., Zaltas E., Jeukendrup A.E. (2010). Oxidation of solid versus liquid CHO sources during exercise. *MedSci Sports Exerc.* 42(II):2030-7.



www.endurancegroup.org