

GUÍA PRÁCTICA



¿Entrenar en ayunas, sí o no?

Importante

Recuerda que esta guía tiene fines educativos.

Antes de implementar entrenamientos en ayunas o cualquier estrategia nutricional, consultá siempre con tu médico de cabecera o nutricionista deportivo para asegurarte de que sea adecuado para tu salud y tu nivel de entrenamiento.

Introducción

Entrenar en ayunas

(generalmente por la mañana,

tras 8–12 h sin comer) es una

herramienta que algunos

corredores usan para mejorar la

utilización de grasas como

combustible y acomodar agendas

apretadas. Esta guía resume lo

que dice la ciencia, cuándo

conviene, cuándo evitarlo y cómo

aplicarlo con sentido común

Resumen en 10 segundos

- ✓ Sirve para trabajos suaves (Z_1 – Z_2) de 20–60 min.
- ✓ Aumenta la oxidación de grasas, pero el efecto sobre el rendimiento es modesto.
- ✗ No es ideal para series, cuestras intensas o fondos largos.
- ✓ Es clave la hidratación y la recuperación post sesión.

¿Qué dice la ciencia?

- Los entrenamientos en ayunas elevan la oxidación de grasas y pueden potenciar adaptaciones mitocondriales cuando se combinan con periodización del glucógeno (estrategia “train low”).

¿Qué dice la ciencia?

- En revisiones sistemáticas, se observa que no perjudican sesiones suaves, pero sí afectan el rendimiento en alta intensidad.
- En poblaciones especiales (mujeres con baja disponibilidad energética, diabéticos, hipotensión), se requiere supervisión profesional.

¿Qué dice la ciencia?

Evidencia 1 – Achten &
Jeukendrup (2003)

"Entrenar en ayunas aumenta la oxidación de grasas, pero no mejora de manera significativa el rendimiento en pruebas de alta intensidad."

Traducción práctica: sirve para rodajes suaves, no para sesiones exigentes.

 [Link del artículo](#)

¿Qué dice la ciencia?

Evidencia 2 – Van Proeyen et al.
(2011)

"El entrenamiento en ayunas puede mejorar las adaptaciones musculares y la sensibilidad a la insulina, siempre que se combine con una adecuada nutrición post ejercicio."

Traducción práctica: puede ser útil para la salud metabólica, pero hay que cuidar la recuperación.

 [Link del artículo](#)

¿Qué dice la ciencia?

Evidencia 3 – Maughan et al.

(2018, IOC Consensus)

"El ayuno no debe aplicarse en todos los atletas; su uso debe ser individualizado y supervisado, especialmente en mujeres y en deportes de alta intensidad."

Traducción práctica: es una herramienta más, no recomendable para todos ni en cualquier fase del entrenamiento.

 [Link del artículo](#)

¿Quiénes SÍ y quiénes NO?

PUEDEN

- Corredores amateur con rodajes suaves (20-60 min, Z₁-Z₂).
- Atletas con buena alimentación y recuperación.
- Quienes buscan adaptarse al uso de grasas como energía.

¿Quiénes SÍ y quiénes NO?

NO DEBERÍAN

- Personas con diabetes, hipoglucemias o bajo peso.
- Mujeres con amenorrea o baja disponibilidad energética.
- Embarazadas.
- Atletas en semanas precompetitivas o con sesiones de alta intensidad.

Cómo hacerlo paso a paso

- Elegí el día correcto: un rodaje fácil.
- Hidratate al despertar: 300–500 ml de agua; opcional café solo.
- Duración: empezar con 20–45 min; progresar hasta 60 min.
- Intensidad: Conversacional (Z_1 – Z_2).
- Después: dentro de 30–60 min, consumir proteína (20–30 g) + carbohidratos (1–1,2 g/kg).

Ejemplo de semana (5 días)

- Lunes: Rodaje suave 40 min
- Martes: Fuerza tren inferior
- Miércoles: Ayunas 30-40 min
Z1-Z2 + core
- Viernes: Series o cuestas
(alimentado)
- Domingo: Fondo progresivo
70-100 min (alimentado)

Nutrición práctica

- Antes: solo agua o café.
- Durante: nada si ≤ 60 min;
agua/electrolitos si hay mareos.
- Después: proteína +
carbohidratos + frutas ricas
en antioxidantes.

Señales de alerta

- Mareos, náuseas, visión borrosa, palpitaciones o debilidad extrema.
- Si aparecen, cortá la sesión y reponé carbohidratos + líquidos. en antioxidantes.

Conclusión

El entrenamiento en ayunas es una herramienta puntual, útil para rodajes suaves y cortos. No reemplaza al entrenamiento alimentado y debe usarse con criterio, según cada corredor y su contexto.