Marta Oliveras
nutrició esportiva

Dietista-Nutricionista Col. CAT002060
marta.oliveras@codinucat.cat

# Ejemplo de protocolo de suplementación de cafeína en el deporte

| ¿Cuándo? | ¿Qué? | ¿Cómo? |
|---|---|---|
| **Antes del entrenamiento** | *Opción 1:* Un café antes de hacer deporte | Unos **30 - 45'** antes de la actividad si esta es de **corta duración** (**<60'**) y **alta intensidad**. |
| | *Opción 2:* Cápsula o gel con cafeína (100 - 200 mg) | |
| | *Opción 3*: No consumir cafeína o consumir solo la del café habitual independientemente del momento (*por ejemplo*: si en el desayuno siempre tomamos café, no hace falta evitarlo). | Si la actividad es de **larga duración**. |
| **Durante el entrenamiento** | Dosis según tolerancia (entre 60 - 200 mg) | En los puntos clave como por ejemplo **30 - 45' previo a un ascenso pronunciado** o a la mitad de una actividad de larga duración. **Nunca al final** de la actividad (últimos 30'). |
| **Después del entrenamiento** | Evitar su consumo para no perjudicar el descanso nocturno con una sobredosis de este suplemento. | |