

**Tabla 3. Resultados de los parámetros relacionados con el ejercicio físico, efecto en el grupo intervención con zumo de remolacha respecto al grupo placebo.**

<i>Referencia</i>	<i>Ejercicio</i>	<i>Tiempo entre la última ingesta y la realización del ejercicio (horas)</i>	<i>Efecto en el ejercicio</i>
Thompson KG <i>et al.</i> (2014) <sup>22</sup>	Ciclismo	1,5	↑16% el tiempo hasta el agotamiento
Wylie LJ <i>et al.</i> (2013) <i>a</i> <sup>18</sup>	-	-	-
Wylie LJ <i>et al.</i> (2013) <i>b</i> <sup>18</sup>	Ciclismo	2,5	↑ del tiempo hasta el agotamiento: 8,4mmol (71s, 14,45%) y 16.8mmol (59s, 11,96%)
Kelly J <i>et al.</i> (2012) <sup>28</sup>	Caminar y extensión de rodilla	2,5	↓ VO <sub>2</sub> y el déficit de O <sub>2</sub>
Murphy M <i>et al.</i> (2011) <sup>23</sup>	Correr	1,15	↑5% la velocidad en los últimos 1,6km ↓ IPE en los primeros 1,6km
Engan HK <i>et al.</i> (2012) <sup>24</sup>	Ciclos de apnea	2,5	↑ 11% la durada de la apnea máxima
Vanhatalo A <i>et al.</i> (2011) <sup>25</sup>	Extensión de rodilla	2,5	↑21% la tolerancia al ejercicio
Lansley KE <i>et al.</i> (2011) <sup>26</sup>	Ciclismo	2,75	↓ 2,7% el tiempo para completar la prueba (en 16,1Km) y ↓2,8% (en 4Km)
Kenjale AA <i>et al.</i> (2011) <sup>21</sup>	Caminar	3,5	↑ COT (32s, 18%) y ↑ PWT (65s, 17%)
Lansley KE <i>et al.</i> (2010) <sup>27</sup>	Caminar, correr y extensión de rodilla	3	↑15% del tiempo hasta el agotamiento/↑5% la tolerancia al ejercicio en extensión de rodilla
Vanhatalo A <i>et al.</i> (2010) <sup>19</sup>	Ciclismo	2,5	↑rendimiento después de los 15 días/↑16% el tiempo hasta el agotamiento
Kerley CP <i>et al.</i> (2015) <sup>29</sup>	Andar	2,5	↑ 11% la distancia recorrida media en la prueba ISWT
Wilkerson DP <i>et al.</i> (2012) <sup>20</sup>	Ciclismo	2,5	Correlación significativa entre [NO <sub>2</sub> -] y la disminución del tiempo para completar la prueba

VO<sub>2</sub>: consumo de oxígeno. IPE: Índice de percepción del esfuerzo. COT: Claudicaction Onset Time. PWT: Peak Walking Time. ISWT: Incremental Shuttle Walking Test.