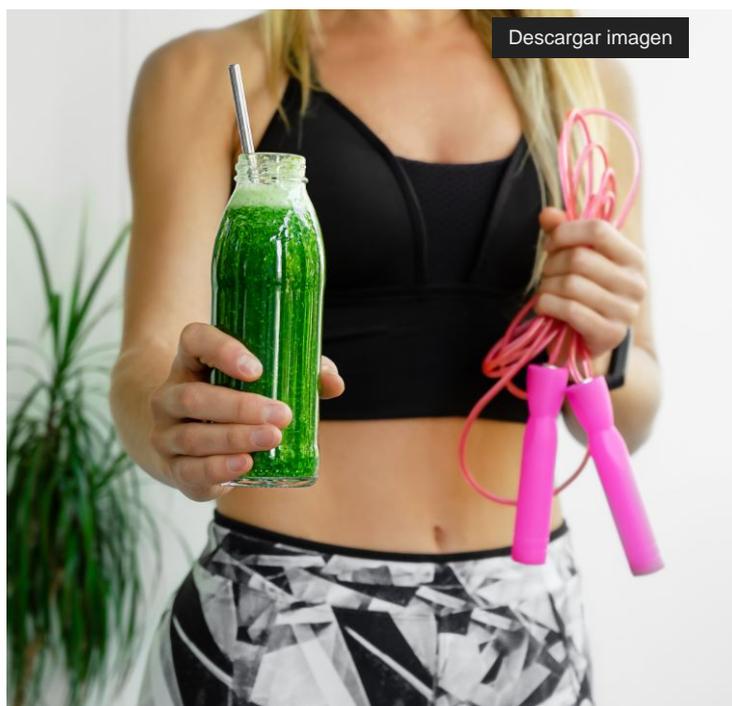


## Las 5 claves de alimentación para maximizar el rendimiento físico



Descargar imagen

Saber cuándo y qué comer marcará una diferencia en su rendimiento.

Comer y hacer ejercicio van de la mano tanto durante el entrenamiento como en la competición. Le sugerimos unas recomendaciones para mejorar su rendimiento.

### 1. DESAYUNE DE FORMA SALUDABLE

Si hace ejercicio por la mañana, tome un desayuno ligero al menos una hora antes del entrenamiento. Los estudios sugieren que ingerir carbohidratos antes de hacer ejercicio, le ayudará a entrenar durante más tiempo o a una intensidad mayor. Las siguientes son buenas opciones:

- Cereales o pan integral
- Leche desnatada, yogur

- Zumo de futas
- Plátano

Si está habituado a tomar café puede seguir haciéndolo pero si cambia los alimentos habituales, debe probar antes y confirmar que los tolera adecuadamente.

### 2. CONTROLE EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Sea prudente con las cantidades ingeridas antes de realizar ejercicio. Comer demasiado puede provocar problemas digestivos pero si come demasiado poco quizás no tenga la energía suficiente.

Comida principal: distanciar al menos 3-4 horas antes del ejercicio.

Comidas pequeñas o colaciones: tomar de 1-3 horas antes del ejercicio.

### 3. INGIERA BUENAS COLACIONES

Puede ingerir pequeñas colaciones o tentempiés justo antes o durante el ejercicio, si dura menos de 60 minutos pero si la duración es mayor, los alimentos o bebidas deben ser más abundantes y ricos en carbohidratos. Son buenas colaciones:

- Barra energética
- Plátano, una manzana u otra fruta fresca
- Yogurt
- Zumo de frutas
- Pan integral o galletas saladas
- Bebida deportiva

#### 4. COMA DESPUÉS DE HACER EJERCICIO

Para recuperar el músculo y llenar las reservas de glucógeno, ingiera alguna comida con carbohidratos y proteínas en las dos horas posteriores a la sesión:

- Yogurt con miel
- Fruta
- Leche desnatada con cacao
- Batido de recuperación
- Sándwich de atún.

#### 5. HIDRATACIÓN

No olvide de tomar líquidos adecuados antes, durante y después del ejercicio para prevenir la deshidratación. El agua es una buena manera de reemplazar los líquidos perdidos, pero si el ejercicio ha durado más de 60 minutos, tome una bebida deportiva para mantener el equilibrio electrolítico

El American College of Sports Medicine recomienda:

- Beber 2- 3 vasos de agua 2-3 horas antes entrenar.
- Beber 1 vaso de agua cada 15-20 minutos del entrenamiento, teniendo en cuenta el peso corporal y el clima
- Beber 2- 3 vasos de agua al finalizar por cada 0,5 kg de peso que pierda durante el entrenamiento.

#### LA EXPERIENCIA SERÁ SU MEJOR CONSEJERA

La duración e intensidad de la actividad determinará el ritmo de hidratación adecuado. No incluya alimentos nuevos antes de un evento deportivo de larga duración.

Cada persona es diferente, preste atención a cómo se siente durante el entrenamiento y a su rendimiento general, la experiencia le indicará cuales son los hábitos alimentarios que mejor le van, llevar un diario con la dieta puede ayudarle a conseguir un rendimiento óptimo.

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045506> [  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045506> ]
- Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(2):377-90