

¿Qué comer después de una rutina de ejercicios? (Para Chicas)



Hay que tener en cuenta que no todos los alimentos son beneficiosos para después de entrenar.

Y tomar uno poco adecuado en esos momentos hará que todo el ejercicio realizado no sirva para nada o no saquemos todo el partido al esfuerzo

Después de entrenar nos sentimos cansados. Nuestro cuerpo ha realizado un gran esfuerzo y ha perdido una gran cantidad de líquidos y sales. Es por ello que **es importante saber qué comer después de una rutina de ejercicios para aportar nutrientes al organismo y que este se recupere.**

Para no incurrir en fallos nutricionales tras entrenar, **te explicamos qué características deben tener los alimentos que**

se deben ingerir después de hacer ejercicio. Además, te proponemos algunas recetas fáciles y rápidas para esos días en los que llegas cansado del gimnasio y no te apetece cocinar o no tienes tiempo.

¿Cuál es el mejor momento para comer tras el entreno?

Después de entrenar aparece la sensación de hambre. Es normal que sientas la necesidad de comer, puesto que tu cuerpo ha agotado los depósitos de grasa y está deshidratado.

Lo recomendable es comer como muy tarde una hora después de haber terminado el ejercicio. Es entonces cuando nuestro organismo se encuentra más receptivo y absorbe mejor los nutrientes. Si quieres sacar el máximo partido a tu sesión de entrenamiento come nada más acabar de entrenar y los nutrientes que te indicamos a continuación.

Tal y como hemos comentado en otras ocasiones, **la alimentación es tan importante como el ejercicio.** No podemos olvidar que ambas van de la mano y que dejando de lado una u otra nunca se conseguirán los objetivos deseados.

¿Qué comer después de una rutina de ejercicios?

Lo primero que debes hacer después de entrenar es **volver a hidratar tu cuerpo.** Para ello puedes beber agua, agua de coco o alguna bebida específica para deportistas. De todos modos, para no deshidratarte demasiado recuerda beber agua durante el entrenamiento. Una vez que hayas repuesto los líquidos que has perdido podrás ingerir los nutrientes necesarios.

La alimentación contribuye a que la recuperación tras el ejercicio físico sea más rápida y efectiva. **Es en este momento**

cuando hay que ingerir proteínas. Además, como ha transcurrido poco tiempo desde la finalización del ejercicio el organismo se encuentra más receptivo y lo asimila mejor.

Es importante tomar proteínas en la cantidad adecuada. No hay que pensar que por tomar una dosis mayor los resultados van a ser más visibles, porque sucederá justamente todo lo contrario. El cuerpo solo puede asimilar una cantidad determinada de proteínas y **cuando esa cantidad se sobrepase lo que se acumule será grasa.** Por ello no debes tomar raciones demasiado grandes, sino un plato con el que te sacies y recuperes tu energía.

Recetas para después de entrenar

Como hemos comentado anteriormente, **lo más adecuado después del entrenamiento es tomar proteína.** Es por ello que deberemos tomar alimentos ricos en este nutriente en la hora posterior al entrenamiento.

A continuación te proponemos diferentes recetas rápidas y sencillas con las que lograrás que tus resultados lleguen antes y tu cuerpo se recupere del esfuerzo realizado.

- **Sándwich de atún.** Escoge pan integral para beneficiarte de todas las propiedades del grano entero. Añade un poco de lechuga y una lata de atún al natural. Así de sencillo puedes preparar una merienda o cena perfecta para después del gimnasio.
- **Porridge de avena.** Esta receta desconocida hasta hace unos años se ha convertido en un imprescindible para muchos deportistas. Aquí te enseñamos como elaborarla aunque puedes modificar la receta incluyendo las frutas que más te gusten.
- **Pechuga de pavo a la plancha.** Esta carne a la plancha junto con unas verduras salteadas es una receta perfecta para después del gimnasio. Una comida rápida, saludable y con un alto contenido en proteínas.

- **Revuelto de claras con gambas.** La clara del huevo es uno de los alimentos que más proteínas contienen. Si además le sumamos un puñadito de gambas el resultado es una receta ligera y con un contenido muy alto de proteínas. Justo lo que buscamos después de realizar ejercicio.

La alimentación después del entrenamiento es tan importante como el ejercicio realizado. Recuerda hidratar tu cuerpo y nutrirlo de proteínas en la hora posterior al ejercicio.

Fuente: eresdeportista.