

¿Qué comer después del ejercicio?



El plátano (*Musa paradisiaca*) es una rica fuente de potasio y otros nutrientes, como las vitaminas A, B6 y C. Un estudio publicado en mayo de 2012 por la Universidad Estatal de los Apalaches, en Carolina del Norte, Estados Unidos, encontró que esta fruta provee más energía que una bebida deportiva carbonatada.

Para el estudio, ciclistas entrenados tomaron cada 15 minutos una taza de bebida deportiva o la mitad de un plátano en el curso de una carrera de 75 kilómetros (que dura de dos horas y media a tres horas). Al finalizar la prueba fueron analizadas muestras de sangre de los ciclistas (tomadas antes y después del ejercicio).

No sólo el rendimiento fue el mismo, sino que además quienes consumieron plátano tuvieron mayores ventajas que el otro grupo, al contener antioxidantes que ayudan a retardar el envejecimiento, además de fibra, que previene el estreñimiento.

Sus azúcares naturales son más saludables, sin mencionar que un plátano al día proporciona 38% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B6. Ésta ayuda al sistema inmunitario y regula el nivel de azúcar en la sangre.

Fuente: muyinteresante.