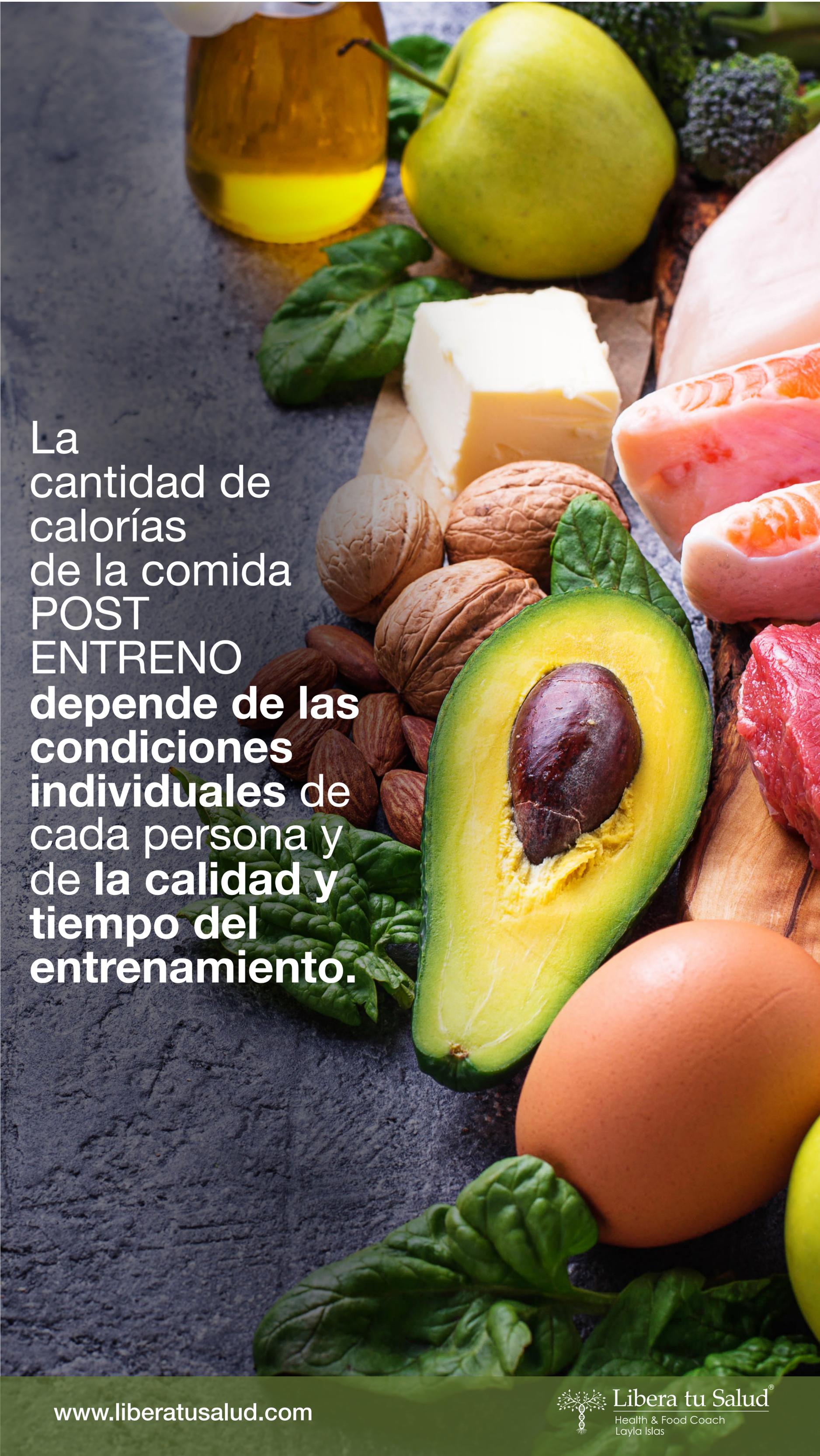


SNACK POST ENTRENO

La comida post entreno consiste en consumir un alimento después de realizar la actividad física con el fin de recuperar la energía utilizada y reparar el desgaste muscular.



La
cantidad de
calorías
de la comida
POST
ENTRENO
depende de las
condiciones
individuales de
cada persona y
de la calidad y
tiempo del
entrenamiento.

““

Proteína

Comer proteínas antes de un entrenamiento de fuerza protege la musculatura, ayuda a mejorar la síntesis de proteínas musculares, lo que propicia el crecimiento de este, reduciendo el daño y mejorando la recuperación muscular.

(Mamerow et al., 2014)

””

““

Carbohidratos

Ayudan a recargar la reserva de energía utilizada, a recuperarnos con mayor facilidad y favorecer la construcción muscular.

(Lowery, 2004)

””

Opciones post work out:

Sándwich de ensalada de atún

Calorías: 267 kcal
Proteína: 24.3 gr
Carbohidratos: 30.8 g
Lípidos: 4.5 g



Hojuelas de avena con yogurt griego

Calorías: 357 kcal
Proteína: 23.5 g
Carbohidratos: 54.7 g
Lípidos: 5.4 g



Pan tostado con queso cottage 0%

Calorías: 267 kcal

Proteína: 24.3 gr

Carbohidratos: 30.8 g

Lípidos: 4.5 g



***Recuerda**

que si tu entrenamiento es de alta intensidad, no eres deportista profesional, o no entrenas una media de 2-3 veces a la semana y tu objetivo principal es quemar grasa, **no necesitas obligatoriamente hacer una comida post entrenamiento.**

Fuente:

• Tipton KD, Borsheim E, Wolf SE, Sanford AP, Wolfe RR. Acute response of net muscle protein balance reflects 24-h balance after exercise and amino acid ingestion. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2003 Jan;284(1):E76-89.

• Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, Taylor L, Kalman D, Smith-Ryan AE, Kreider RB, Willoughby D, Arciero PJ, VanDusseldorp TA, Ormsbee MJ, Wildman R, Greenwood M, Ziegenfuss TN, Aragon AA, Antonio J. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Aug 29;14:33.