

SNACK PRE ENTRENO

La comida pre entreno consiste en consumir un alimento antes de realizar actividad física, con el fin de poder aumentar el rendimiento y evitar la pérdida muscular.



La comida pre entreno depende de tus objetivos y la actividad física que realices, pero lo más recomendado y funcional es consumir la combinación **de carbohidratos con grasas** o simplemente una **combinación de carbohidratos de lenta y rápida absorción** (complejos y simples).

““

Carbohidratos

Tomar **carbohidratos complejos** como frutas o cereales enteros, antes de entrenar optimizan la capacidad de tu cuerpo para utilizar las reservas de energía y así proporcionar potencia para un entrenamiento intenso.

(Lowery, 2004)

””



““

Lípidos- grasas

El **consumo de grasas** antes del entrenamiento, aumentan la oxidación de grasas y ahorra nuestra reserva de glucógeno en los músculos.

(Ormsbee, et al., 2014)

””



““

Cafeína

La cafeína pre-entreno, **estimula el sistema nervioso central**, corazón y presión arterial que ayuda a activar nuestro cuerpo y mente antes de la actividad física. En el entrenamiento aeróbico estimula el uso de grasa como energía.

Además hay evidencia de que **ayuda a reducir la fatiga y el dolor muscular** durante y después del entrenamiento.

(Warren et al., 2010)

””

Opciones pre work out:

Café y plátano con
una cucharada
de mantequilla
de maní

Calorías: 247 kcal
Proteína: 7.5 g
Lípidos: 12.8 g
Carbohidratos: 23.4



Galleta de
arroz con
mermelada
de mora

Calorías: 135 kcal
Proteína: 3.0 gr
Carbohidratos: 29.5
Lípidos: 1.1 g



Té negro con pan tostado integral con 1/3 de pieza de aguacate

Calorías: 140 kcal

Proteína: 7.4 g

Carbohidratos: 15.7

Lípidos: 7.4 g



ENTRENAMIENTOS DE LARGA DURACIÓN:
prefiere **carbohidratos complejos** con el fin de obtener energía constante o moderada por más tiempo.

DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA:
prefiere **carbohidratos simples** para que puedas continuar y/o al terminar la recuperación de energía lo más pronto posible.

Fuente:

• Ormsbee MJ, Bach CW, Baur DA. Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. *Nutrients*. 2014 Apr 29;6(5):1782-808. doi: 10.3390/nu6051782. PMID: 24787031; PMCID: PMC4042570.

• Effect of caffeine ingestion on muscular strength and endurance: a meta-analysis | Warren GL1, Park ND, Maresca RD, McKibans KI, Millard-Stafford ML. | 2010 Jul;42(7):1375-87