



Y si realizas actividad física....

RECOMENDACIONES PRE ENTRENO

- Consumir alimentos que aporten energía para favorecer el rendimiento y evitar la fatiga durante el entrenamiento.
- Incluir principalmente carbohidratos, ya que son la fuente de energía más utilizada durante la actividad física, y agregar una fuente de proteína según el tiempo disponible antes de entrenar y la tolerancia de cada persona.
- Evitar comidas muy pesadas, altas en grasa o que puedan causar molestias digestivas.
- Iniciar el entrenamiento con una adecuada hidratación para favorecer el funcionamiento del cuerpo y el rendimiento físico.

RECOMENDACIONES POST ENTRENO

- Después del ejercicio, consumir una comida o merienda que incluya proteína para apoyar la reparación y mantenimiento muscular, junto con carbohidratos para recuperar la energía utilizada durante el entrenamiento.
- Reponer líquidos, especialmente si hubo sudoración, calor o entrenamientos prolongados.
- La alimentación posterior debe adaptarse al objetivo de cada persona, ya sea mejorar rendimiento, aumentar masa muscular, mantener la composición corporal o simplemente llevar un estilo de vida saludable.



ADECUADA HIDRATACIÓN



No esperes a tener sed: La sed es una señal tardía de deshidratación.



Consume líquidos variados: Prioriza el agua natural, pero también puedes aportar líquidos mediante infusiones, caldos y alimentos con alto contenido de agua.



Monitorea tu orina: Un color amarillo pálido indica que estás bien hidratado.



Adapta tu consumo: Aumenta la ingesta de líquidos si realizas actividad física, estás en ambientes calurosos o tienes condiciones que exigen mayor pérdida de líquidos.

RECETAS PRE ENTRENO

Deben consumirse de **30 a 60 minutos** antes de entrenar y basarse principalmente en carbohidratos de rápida absorción fáciles de digerir, evitando las grasas pesadas.

Objetivo:

- ✓ Tener energía
- ✓ Evitar fatiga

1



Batido: 1 plátano maduro, 3 cucharadas de avena en hojuelas, 1 vaso de leche (o bebida vegetal), 1 cucharadita de miel.

2



1 rebanada de pan integral o blanco, 1 cucharada de mantequilla de maní, 3 fresas en rodajas y un chorrito de miel.

3



1 taza de yogur griego natural o descremado, ½ manzana y 12 almendras.

RECETAS POST ENTRENO

Debe combinar proteínas (para reparar el músculo) y carbohidratos (para reponer energía). Estas recetas son rápidas, usan ingredientes sencillos de conseguir y te ayudarán a recuperarte fácilmente.

Objetivo:

- ✓ Recuperación muscular

1



Sandwich: 2 rebanadas de pan integral o blanco, 60g de atún en agua (escurrido) y ½ de aguacate o un chorrito de mayonesa ligera.

2



2 huevos enteros revueltos, 1 clara de huevo extra (opcional para más proteína), 1 rebanada de pan integral tostado y sal.

3



Batido: 1 banano pequeño, 3 cucharadas de avena en hojuelas, 1 taza de leche (o bebida vegetal) y 1 scoop de tu proteína en polvo favorita o 12 almendras.



La constancia en tu alimentación y entrenamiento es clave.



PARA MEJORES RESULTADOS RECUERDA:

Cada persona es diferente, adapta las porciones a tus necesidades.



No olvides descansar bien, tu cuerpo también se recupera mientras duermes.



Escucha a tu cuerpo y busca siempre el equilibrio.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y UNA ADECUADA HIDRATACIÓN SON TUS MEJORES ALIADAS PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS.

¡Cuidate, aliméntate bien y disfruta el proceso! 