

Comida pre y post entrenamiento

Alimentación y entreno para lograr tus objetivos





¡Hola!

Si llegó este E-BOOK a tus manos es porque eres una mujer que le gusta entrenar y alimentarse de forma saludable. Eres una mujer que sabe que logrará los resultados que se propone combinando ambos aspectos.

Como Entrenadora/Instructora profesional entiendo que es sumamente importante que toda mujer que practica una actividad física tenga el tema de la alimentación como una prioridad.

Hoy por hoy existen - en el área de la actividad física - muchos mitos en cuanto a la forma de alimentarse y personas no profesionales en nutrición dictando y aconsejando “dietas”. Esta desinformación y mal manejo del tema no conduce a ningún fin útil y lo único que se logra es confundir al respecto.

Primero y dejando de lado lo que es la actividad física propiamente dicha, es muy común escuchar decir que la “comida más importante del día es el desayuno”, y que debemos “desayunar como un rey y cenar como un mendigo”. Sin embargo esta afirmación tan conocida por todos es incorrecta ya que todas las comidas que hacemos deben considerarse de igual importancia teniendo siempre presente que una buena

guía de combinación y distribución de los alimentos a lo largo del día nos ayudará a alcanzar nuestros objetivos.

Segundo, he notado que la gran mayoría de las personas se interrogan particularmente acerca de dos comidas en especial: la comida PRE entrenamiento y la comida POST entrenamiento.

Es por ello que – para ayudarte con este punto - armé esta guía práctica en la cual voy a contarte todo lo que necesitas saber sobre estas dos comidas: qué son estas comidas, qué función cumple cada una, en qué momento deben ingerirse, qué alimentos combinar en cada una de ellas para poder rendir al momento de realizar tu actividad física y - también y no menos importante - lograr una buena recuperación. Daré algunos ejemplos y consejos.

Nota importante: dado que mi profesión es Entrenadora y no Nutricionista, dejo constancia que esta guía fue leída y aprobada por la Licenciada en Nutrición deportiva Cecilia Trias.

¿Estás lista? ¡Vamos!

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

¿Qué es el pre y post entreno?

“Pre entreno” se le llama a la comida que vamos a ingerir previo al entrenamiento y “post entreno” se le llama a la comida que vamos a ingerir posterior al entrenamiento.

Tanto el pre como el post entreno no tienen que ser necesariamente una “comida planificada” como tal! Es decir puede incluirse dentro de tu alimentación del día. Ejemplo: Desayuno pre entreno.

Ambas ingestas son comidas REALES! Es decir, en cada una de ellas deben ingerirse alimentos como: huevos, arroz, galletas de arroz, pollo, carne, frutos secos, etc.

¿Por qué hacer esta aclaración? Porque existen suplementos que se llaman “pre entreno” y que son ni más ni menos que energizantes. Al ser nombrados de la misma manera se presta a confusión para quienes no tienen conocimiento en el tema.

Este tipo de suplemento no tiene ningún aporte nutricional y no cumple la misma función que la comida previo al entrenamiento. El mismo es usado por ciertos deportistas dependiendo de la disciplina que se trate.



¿Qué función tiene cada una de estas comidas con respecto al entrenamiento?

Cuando empezamos a entrenar es cuando realmente empezamos a poner el foco en nuestra alimentación queriendo que la misma nos ayude a alcanzar nuestros objetivos conjuntamente con la actividad física. Es cuando descubrimos que existen dos comidas que son sumamente importantes para lograr resultados: la comida que hacemos previo al entreno y la comida que hacemos posteriormente al entreno.

Por ende, la función que tiene cada una de estas ingestas tiene relación directa con lo que necesita nuestro cuerpo en cada uno de estos dos momentos.

Previo al entrenamiento lo que debemos hacer es maximizar nues-

tros depósitos de glucógeno y darle al cuerpo proteína de fácil digestión así como una hidratación adecuada. Con esta práctica logramos tener la energía suficiente y entrenar en forma óptima. Por lo tanto la comida pre entrenamiento tiene como función hacer que nuestro cuerpo esté en buenas condiciones para entrenar y además tenga la energía necesaria para realizarlo.

Por otro lado y posteriormente al entrenamiento, lo que deberemos hacer es brindarle al cuerpo alimentos para que recupere y un poquito más para lograr que se generen cambios en nuestro organismo.

La comida post entrenamiento tiene como función hacer que nuestro cuerpo recupere.

¿Qué alimentos son los adecuados para cada una de estas ingestas?

Ahora que ya sabemos que cada una de estas ingestas son comidas reales y que vimos qué función cumple cada una, resta saber cuáles son esos macros nutrientes que deben estar presentes en cada una de ellas:

Veamos entonces, cómo debería estar compuestas cada una de estas comidas en reglas generales:

Regla comida PRE ENTRENO:

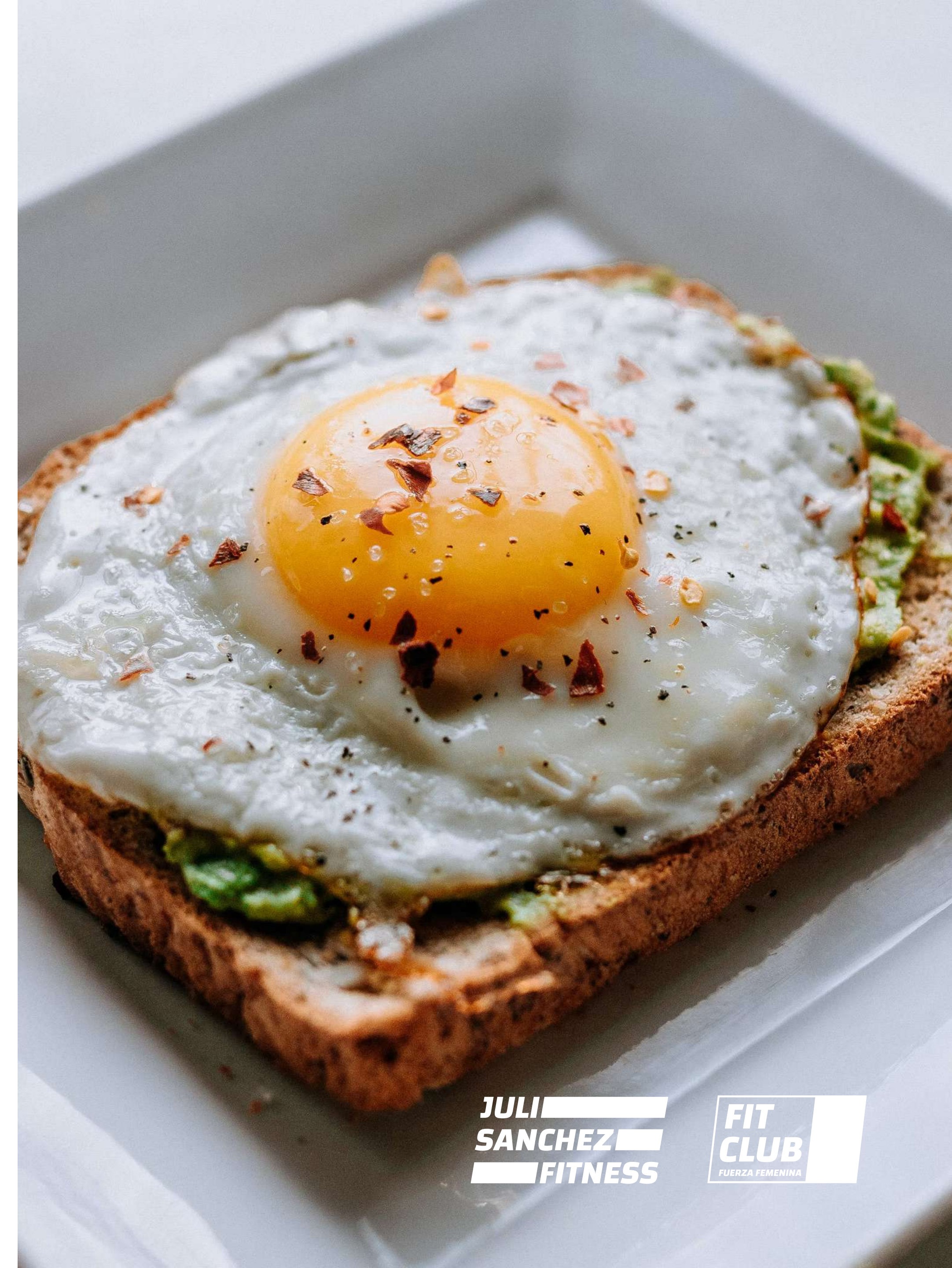
PROTEÍNA
(de fácil digestión)

**CARBOHIDRATOS
COMPLEJOS**
(mayor cantidad)

AGUA

**GRASAS
SALUDABLES**
(no obligatorio)

**CARBOHIDRATOS
FIBROSOS**
(menor cantidad - no obligatorio)



**JULI
SANCHEZ
FITNESS**

**FIT
CLUB**
FUERZA FEMENINA

Regla comida POST ENTRENO:

(**inmediata** – sin enloquecer y siempre y cuando sepamos que vamos a dejar pasar unas horas antes de comer. Aunque también va a depender del tipo de actividad física que hayamos realizado y de la intensidad de la misma)

PROTEÍNA
(de fácil digestión)

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

AGUA

Regla comida POST ENTRENO:

(**2 horas post entreno** habiendo hecho la inmediata)

PROTEÍNA
(magra)

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

CARBOHIDRATOS FIBROSOS

GRASAS SALUDABLES

AGUA

Algunos ejemplos de cada una de las categorías:

Proteína magra:



Pollo



Clara de huevo



Yogurt



Proteína en polvo



Pescado



Huevos



Ricotta

Carbohidrato complejo:



Arroz



Avena



Pan



Cereales



Fideos

Carbohidratos fibrosos



Frutas y vegetales

Grasas



Frutos secos



Aceites



Mantequillas



Palta



**JULI
SANCHEZ
FITNESS**

**FIT
CLUB**
FUERZA FEMENINA

¿Cuándo debe ingerirse cada una de estas comidas?

Otro aspecto que importa es el momento del día en que deben ingerirse. Claramente va a depender de la hora del día en que se realice la actividad física y del tiempo disponible entre la ingesta y el entrenamiento a realizar.

Primero que nada, es necesario aclarar dos cosas: no se debe comer e inmediatamente comenzar la actividad física ; tampoco debemos hacer una ingesta importante sí o sí antes de ir a entrenar. Lo mismo aplica para el post entrenamiento, si bien la misma apunta a la recuperación óptima, no por eso tendrá que ser sí o sí una ingesta importante o “sólida”, podrá ser una comida estilo “colación” y luego al cabo de una hora hacer la comida sólida (en este caso ambas comidas contarían como post entreno).

A su vez, es muy importante digerir la

comida pre entreno antes de comenzar a realizar la actividad física ya que nuestro cuerpo usará dichos nutrientes para entrenar.

Todo dependerá del plan nutricional y la estrategia indicada por el nutricionista a cada persona, pero en líneas generales se debe calcular la comida Pre entreno de 30 a 60 min previo al ejercicio físico y 120 min si es una comida más grande. La comida post entrenamiento de 30 a 60 min posterior al ejercicio dependiendo de cada persona.

Por último, tener en cuenta que si nuestro Post entrenamiento es una colación para luego hacer una comida más grande, esa comida más grande deberá realizarse a las 2 – 3 horas posterior al entrenamiento.



Dato curioso

¿Son intercambiables?, ¿movibles?

Estas comidas no son intercambiables entre sí y no pueden ser movidas de horario. Naturalmente dependerá del plan y estrategia nutricional indicados por el nutricionista. Hay quienes dan más importancia al Pre entreno y otros al post entreno.



JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

Ejemplos

Ideas de comidas pre entreno:

- Yogurt descremado o blanco (sin azúcar) con cereales sin azúcar o fruta
- Porridge de avena con whey protein
- Dos tostadas o galletas de arroz con claras y/o huevo entero
- Un batido de whey protein con fruta
- Un batido de whey protein + dos galletas de arroz con manteca de maní (dejar pasar un rato considerable para digerir bien) o mermelada, rúcula, tomate.

Ideas de comidas post entreno:

- Sándwich o Wrap de pan integral + atún + tomate + lechuga
- Panqueques de avena con fruta
- Batido de whey protein + fruta o galletas de arroz
- Churrasco de pollo + arroz + verduras
- Churrasco de pollo + papa o boniato + verduras
- Pescado al horno con arroz y verduras

Ojo! Aquí brindamos solamente ideas. Las cantidades deberán ser indicadas por tu nutricionista de confianza.



Consejos

Una serie de consejos que va más allá de las ingestas pre y post entreno y que entiendo necesarios ya que como se dijo al principio, cada una de las comidas que hagas en el día es de importancia.

1. Come siempre algo antes de entrenar ; poco importa la hora.
2. Incluye proteína en todas las comidas.
3. Consume verduras al menos en 3 comidas
4. Reduce el consumo de grasas y azúcares
5. Elimina toda la comida frita, chatarra, refrescos y postres
6. Modera el consumo de alcohol limitándolo a dos copas de vino a la semana máximo
7. Bebe al menos 2 litros de agua al día y recuerda que durante el entrenamiento es fundamental.
8. Incluye proteínas y carbohidratos siempre antes y después de entrenar.



**En el Fitclub
ofrecemos planes
de nutrición por una
profesional.**



nutricionistaceciliatrias@gmail.com
+598 91 045 490
Ig: @cecitrias.nutricion

iGracias!

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

Compartí una historia en Instagram y arroba la cuenta de (@fitclub_fuerzafemenina) así hacemos que este material gratuito llegue a más y más mujeres!