



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de
herramientas

Refrigerio para antes y después del entrenamiento

¡Prepárate!

Estar preparado con el refrigerio adecuado para antes del entrenamiento te ayudará a mantenerte en el camino correcto con tu régimen de aptitud física. Las reglas para comer antes de hacer ejercicio pueden ser confusas, pero estas comidas nutritivas te ayudarán a maximizar tu entrenamiento.

- La **AVENA CORTADA** con frutos del bosque son un excelente desayuno antes del entrenamiento.

La avena cortada está repleta de carbohidratos que se digieren lentamente para mantenerte satisfecho durante tu entrenamiento. Agregar frutos secos proporciona carbohidratos adicionales como antioxidantes para luchar contra los factores estresantes inducidos por el entrenamiento en el cuerpo.

- Los **PLÁTANOS** son un carbohidrato complejo de alta calidad y son la mejor fuente de energía antes de un entrenamiento. Los carbohidratos impulsarán tu entrenamiento y el potasio puede ayudar a prevenir los calambres musculares durante el ejercicio. ¡Además de que son una opción fácil para tomar y llevar!

- **RODAJAS DE MANZANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ.** También es útil preparar tus propias colaciones listas para llevar o comprar las que hay disponibles en los supermercados.

- Un puñado de **PISTACHOS Y ARÁNDANOS** para conseguir una combinación de proteína y carbohidratos en una colación potente. Los arándanos están repletos de propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a la recuperación del daño muscular inducido por el ejercicio, lo que provoca pérdidas de fuerza. Los pistachos están llenos de energía, proteínas y fibra.

- Los **BATIDOS** hechos con frutas y verduras pueden aumentar tu energía, mejorar la digestión e impulsar tu sistema inmunológico.

Preguntas más frecuentes:

¿Qué es un buen refrigerio para la energía?

¡Los carbohidratos impulsan tu entrenamiento, así que prueba fuentes de carbohidratos como frutas, verduras y granos integrales!

Preguntas de debate:

- ¿Cuál es el refrigerio previo y posterior al entrenamiento que debes llevar?
- ¿Sientes una diferencia en tu rendimiento cuando comes un refrigerio antes de hacer ejercicio?