



Fitness Elsker

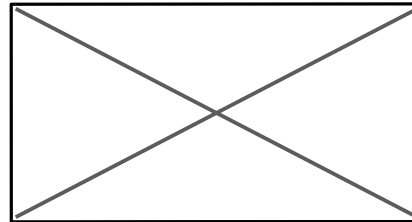
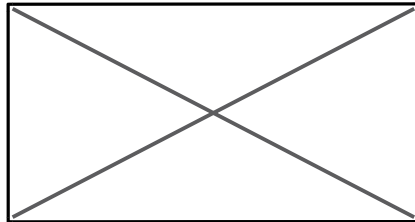
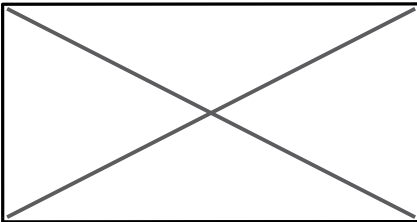
[Inicio](#) [Rutinas/Ejercicios](#) [Nutricion/Dietas](#) [Preguntas frecuentes](#)[Plan de Entrenamiento: Suscribirse](#)

Nutricion-Dietas



Que comer despues de entrenar se recomienda priorizar el consumo de proteínas e hidratos, en cantidades que pueden variar entre los 0,40 gramos por kilo de peso corporal, y en un máximo de 1,2 gramos por kilo del mismo. Estos nutrientes tienen por finalidad reponer las reservas de glucógeno así como también, proveer los sustratos necesarios para reparar estructuras dañadas y favorecer la formación de nuevas fibras musculares. La ingesta de agua es clave para reponer líquidos así como de vitaminas y minerales, ya que muchos de estos micronutrientes se comportan como electrolitos y favorecen la hidratación del organismo.

Los alimentos más recomendables para comer después de entrenar
Leche o yogur sin azúcar añadido que ofrecen al mismo tiempo proteínas de calidad, agua, potasio y un mínimo de azúcares naturales.
Cereales integrales y derivados de éstos cómo pueden ser pasta integral, arroz integral, avena, o pan integral constituyen fuentes de hidratos de carbono complejos así como también de proteínas vegetales.
Agua fundamental para acompañar todo tipo de preparaciones y reponer los líquidos perdidos durante el esfuerzo.
Quesos frescos fuentes de proteínas de calidad que pueden emplearse como sustrato para reparar estructuras dañadas y crear nuevas.
Huevo ante todo fuente de proteínas, y que puede ser parte de variedad de preparaciones.
Frutas en todas sus variantes pudiendo ser frescas para obtener un mayor contenido acuoso que contribuye a la hidratación, o bien frutas desecadas que concentran mayor proporción de hidratos.
Verduras y hortalizas de todo tipo y color, pudiendo incluirse frescas o cocidas, para obtener hidratos.
Legumbres y derivados que al mismo tiempo brindan hidratos complejos y proteínas vegetales, ideales para quienes llevan una dieta vegana.





Fitness Elsker

[Inicio](#)

[Rutinas/Ejercicios](#)

[Nutricion/Dietas](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Plan de entrenamiento: Suscribirse](#)

Nutricion-Dietas



Que comer despues de entrenar se recomienda priorizar el consumo de proteínas e hidratos, en cantidades que pueden variar entre los 0,40 gramos por kilo de peso corporal, y en un máximo de 1,2 gramos por kilo del mismo. Estos nutrientes tienen por finalidad reponer las reservas de glucógeno así como también,

Los alimentos más recomendables para comer después de entrenar
Leche o yogur sin azúcar añadido que ofrecen al mismo tiempo proteínas de calidad, agua, potasio y un mínimo de azúcares naturales.

Cereales integrales y derivados de éstos cómo pueden ser pasta integral, arroz

Derechos de Autor: MJP Mario Julian Perez

