



fitpass®

# LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA FITPASS



Cada vez nos preocupamos más por obtener mejores y más rápidos resultados en nuestros entrenamientos, y estos requieren una nutrición completa. Con esta guía queremos ayudarte a elegir las mejores opciones para que tu cuerpo recargue energía antes y después de tu entrenamiento.



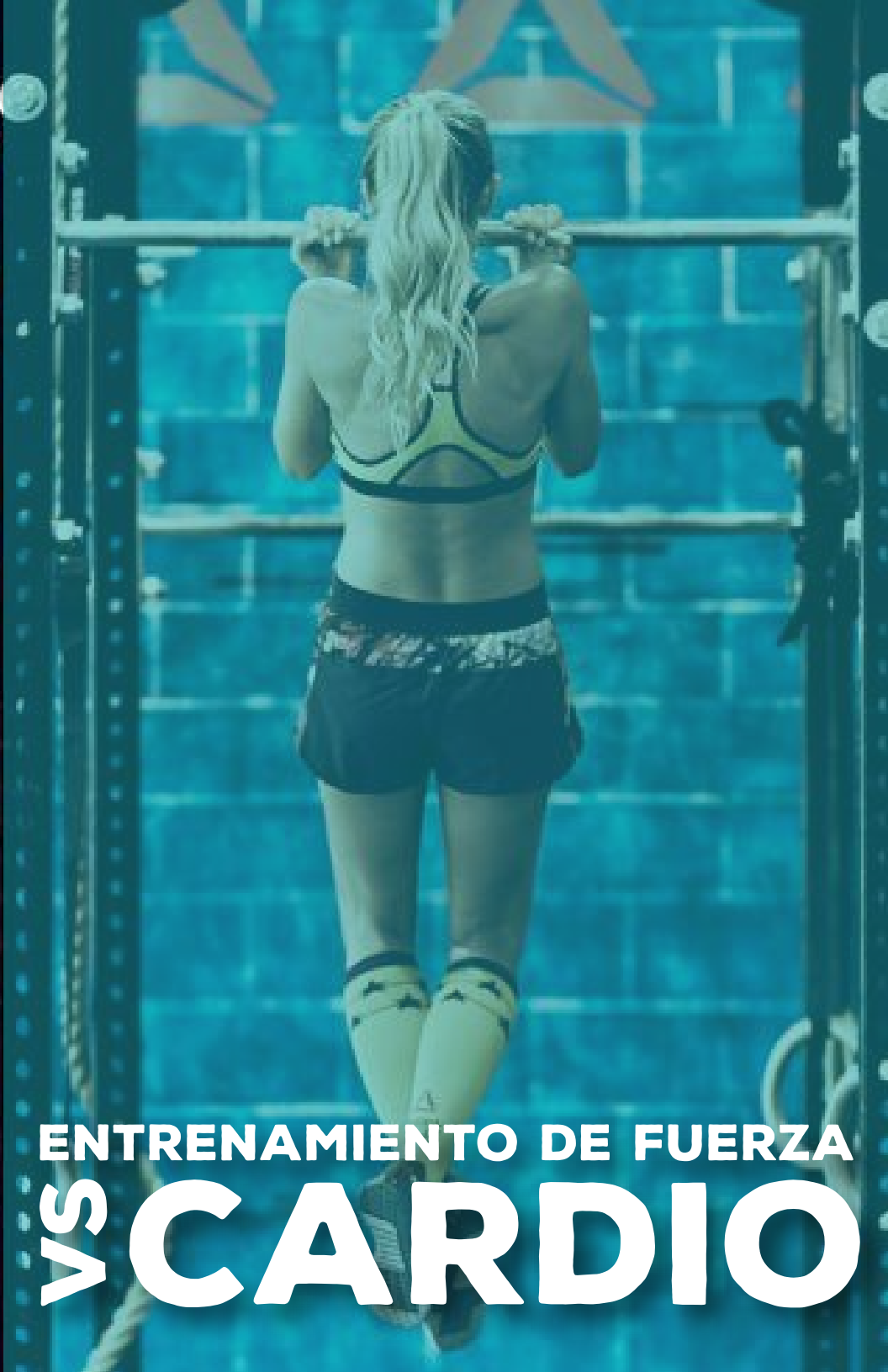


# EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN ES CRUCIAL

**30 minutos** después de hacer cardio, tu cuerpo necesita que le ayudes a reponer sus reservas de energía muscular.

Después de agotar energías con el entrenamiento, es necesario abastecerse de “combustible” para recuperar tu cuerpo, los tejidos musculares y las fuerzas.

Lo ideal es comer proteínas y carbohidratos dentro de los siguientes 60 minutos después.



# ENTRENAMIENTO DE FUERZA VS CARDIO



## Entrenamiento de fuerza

La reconstrucción de la masa muscular requiere un suministro de proteínas para reparar el tejido. Mientras más intenso sea tu esfuerzo, más proteína necesitará tu cuerpo.

Las proteínas que ingieras, deben contener aminoácidos con el fin de poder ser absorbidos por los músculos para reparar el tejido.

**Una o dos horas antes de tomar tu clase de fuerza, consume proteínas suficientes con el fin de tener una reserva adecuada durante el entrenamiento.**

La cantidad de proteínas que necesita cada persona se basa en:

Peso corporal / nivel de intensidad /  
duración de actividades / género



## Cardio

La nutrición previa a una sesión de cardio requiere más carbohidratos que proteínas. Éstos te dan la energía necesaria para realizar entrenamientos intensos.

Deberías ingerir el alimento de tu dieta deportiva previa de 30 a 60 minutos antes de ir a tus clases.

**Añade proteínas y fibra para darle a tu cuerpo un suministro de energía adecuado y evitar así la fatiga que resulta de consumir sólo carbohidratos.**

Estudios recientes recomiendan tomar alrededor de 10-20 gr de proteínas dentro de las 2 horas posteriores al entrenamiento de fuerza, esto es suficiente para impulsar la recuperación y prevenir la pérdida de masa muscular.



**ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
VS **CARDIO****

# CARBO HIDRATOS





**Los carbohidratos con bajo índice glucémico (IG) liberan azúcar en la sangre más lentamente y tienden a contener más nutrientes esenciales como la fibra.**

Generalmente son ideales para consumir de 30 a 60 minutos antes de realizar un entrenamiento de fuerza, o bien uno de cardio.

**También son buenos para consumir después del entrenamiento el trigo, verduras, frutas y alubias.**

Los carbohidratos con alto IG liberan azúcar más rápidamente, proporcionando un breve impulso de energía.

**Mejor para consumir después de un entrenamiento intenso de cardio: Pan blanco, arroz blanco y barritas energéticas.**



**¿QUÉ  
COMER?**







## Entrenamiento de Fuerza

Antes de realizar entrenamientos debes consumir carbohidratos de bajo IG para obtener la energía que necesitas, además de alimentos ricos en proteínas para guardar reservas.

**Tortillas con espinacas, tostadas de pan integral y leche descremada o de soya.**

Batido de proteínas con leche en polvo, leche light o deslactosada, frutas con alto IG (como mango, durazno o piña) y semillas de lino.

**Yogurt griego con plátano, nueces, manzana y miel.**



## Cardio

Puedes comer un pequeño snack o barrita energética para aumentar los niveles de azúcar en sangre, especialmente si tu clase de cardio es después de tu primera comida o entre comidas.

**Cereales de granos integrales mezclados con pasas y nueces, leche light y miel.**

Revuelto de claras de huevo en pan de pita integral y una manzana en rodajas.

**Combinado de yogurt griego con rodajas de plátano, durazno y granola.**



fitpass®

# DESCARGA FITPASSAPP

DISPONIBLE EN IOS Y ANDROID

[WWW.FITPASS.MX](http://WWW.FITPASS.MX)