



## CONSUMO DE PROTEÍNA ANTES DE DORMIR: ¿AYUDA A LA RECUPERACIÓN?

La proteína que se consume en la dieta ayuda a estimular la formación de proteínas y el crecimiento de los músculos, principalmente después de ejercicios de fuerza y resistencia, permitiendo una mejor adaptación del músculo al entrenamiento prolongado.

Existen tres factores importantes respecto al consumo de proteína para mejorar la recuperación después del ejercicio y llevar al máximo el crecimiento de proteína muscular: el tipo de proteína, la cantidad ingerida y el momento en el que se consume. La proteína de la leche y sus constituyentes aislados como la proteína del suero y la caseína, favorecen el desarrollo de músculo a comparación de la proteína de soya, ya que se digieren más rápido y tienen un alto contenido de leucina (aminoácido que ayuda a la recuperación muscular). La cantidad de proteína recomendada inmediatamente después del ejercicio es 20-25 gramos y lo ideal es consumir la misma cantidad en cada comida principal durante el día.

Pero, ¿qué sucede si además el atleta consume proteína antes de irse a dormir? ¿Favorece la recuperación? Si en la cena se incluyen alimentos que aporten 20-40 gramos de proteína, ésta se digiere y absorbe, favoreciendo que durante la noche haya un aporte constante de aminoácidos a la circulación, lo que a su vez estimula la formación y el crecimiento de la proteína muscular después del ejercicio y, por lo tanto, mejora el balance de proteína corporal durante el sueño nocturno. Esta estrategia nutricional permite que los músculos tengan una mejor adaptación al ejercicio y que el entrenamiento sea más efectivo.



### EJEMPLOS DE CENAS CON 20-40 GRAMOS DE PROTEÍNA:

- 1 taza de yogurt griego bajo en grasa y 1 taza de pasta con 1 lata de atún



- 355 mL de leche descremada y un sándwich con 2 rebanadas de jamón y 1 rebanada de queso panela.



Para mayor información, consulta el siguiente artículo: van Loon Luc J.C. (2013). SSE #117: Consumo de proteína antes de dormir: Su potencial para optimizar la recuperación post-ejercicio. [www.gssi.org.mx](http://www.gssi.org.mx)