



GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

RECUPERACIÓN: ADAPTARSE Y ESTAR PREPARADO

NO QUIERO PREOCUPARME POR COMER DESPUÉS DE UN JUEGO, ESTOY DEMASIADO OCUPADO VIENDO A MI FAMILIA Y AMIGOS EN LAS GRADAS. ¿POR QUÉ NO PUEDO ESPERAR HASTA QUE LLEGUE LA HORA DE LA COMIDA? EVENTUALMENTE VOY A COMER.

La comida que harás con tu familia o amigos será muy importante para tu recuperación. Pero también lo serán los nutrientes que consumes después del partido, ya que actúan como un puente a esa comida. Mientras tu cuerpo todavía está caliente después del juego, tus músculos utilizarán de manera más efectiva los nutrientes a que si te esperas más tiempo. Como entrenarás nuevamente mañana, comer un refrigerio justo después de tu partido, ayudará a que tus músculos estén listos. Así que toma un batido (malteada) o una barra con algo de agua mientras te vistes y después puedes ir a divertirte con tus fans.

ESTÁ BIEN. ¿QUÉ NECESITO COMER PARA LA RECUPERACIÓN?

Rehidrátate – Bebe agua o una bebida deportiva

Repone – Come carbohidratos

Repara – Come proteína

¿SABÍAS QUÉ? La crema de maní (cacahuete) es una excelente fuente de grasas saludables en tu dieta, pero no es la mejor opción como fuente de proteína para la recuperación.

Los batidos (malteadas) o smoothies te pueden facilitar el consumo de carbohidratos y proteína que necesitas en una forma ligera para tu estómago. Prueba Gatorade Protein Recover Shake con un poco de agua mientras te cambias o estás escuchando a tu entrenador... luego sal y disfruta de tu siguiente comida.

¿POR QUÉ COMER PARA LA RECUPERACIÓN?

- Ayuda a que tu cuerpo se adapte a los entrenamientos pesados.
- Sirve para estar listo para el siguiente entrenamiento, práctica, sesión o competencia.



PRACTICA UNA BUENA RECUPERACIÓN



Acabas de terminar un entrenamiento pesado esta tarde.



Mientras te cambias de ropa después de tu práctica, come esa barra para la recuperación que recordaste meter a tu mochila con algo de agua para tu recuperación.



¡Hora de cenar! Come carbohidratos y proteína, intenta comer fruta de postre.



Dormir es una parte muy importante de la recuperación. Consume un refrigerio o merienda antes de ir a la cama para alimentar a tus músculos, prueba una taza de chocolate caliente hecho con leche.



¡No olvides desayunar la siguiente mañana!

La información en este documento está basada en la ciencia de la nutrición deportiva, traducida para atletas.