

# TRUCOS PARA COMER ANTES DEL EJERCICIO

Para seleccionar apropiadamente las comidas previas al ejercicio debes estudiar en detalle qué funciona para ti y la mejor forma de aplicarlo. Aquí te ofrecemos los factores que debes considerar y los mejores trucos para que tengas éxito.

## 1. ¿Cuánto dura tu ejercicio?

Mientras más largo más dependerás de tus reservas corporales de energía. Más importante consumir algo antes de comenzar.

## 2. ¿Qué tan intenso entrenarás?

A medida que aumentes la intensidad, tu estómago tendrá menos irrigación para digerir porque la mayoría de la sangre va a tus músculos. Debes comer con suficiente antelación o usar porciones pequeñas.

## 3. ¿Qué actividad harás?

La posición y la demanda que hace el ejercicio a tu cuerpo es diferente cuando vas nadando, pedaleando o corriendo. Comer antes de salir es más cómodo si vas a pedalear que si vas a correr. Ajusta según lo que hagas.

## 4. ¿Comerás durante?

Si tu actividad es de larga duración y puedes consumir alimentos o bebidas durante el ejercicio, tu comida previa puede ser sencilla ya que tendrás más oportunidades para obtener energía.

## 5. ¿Líquido o sólido?

Los líquidos se vacían más rápido del estómago. Si tienes poco tiempo para tu digestión prefiere consumir bebidas deportivas como Gatorade.

## 6. ¿Carbohidratos o proteínas?

Las comidas con carbohidratos se digieren más rápido que las que contienen proteínas o grasas. Un pan con mermelada es más veloz que unos huevos revueltos. Procura que un 80% de las calorías previas sean carbohidratos.

## 7. ¿Cómo fue tu cena?

Si fue suficiente y tenía carbohidratos es posible que tus depósitos de energía estén llenos. Si el entrenamiento es corto o suave no dependerás tanto de la comida previa al ejercicio.

## 8. ¿Qué tan grande es la porción?

Mientras más grande más tiempo durará su digestión. Ajusta las porciones en consecuencia.

## 9. ¿Cuánto tiempo antes comerás?

No es lo mismo que te levantes y en 30 minutos estés entrenando que si pasan 2 a 3 horas antes de comenzar. Evita comenzar hambriento. Si tienes de 2 a 4 horas puedes hacer un desayuno más completo con avena, tostadas, huevos y frutas.

Es posible adaptarse a consumir alimentos antes del ejercicio, sólo hay que practicarlo durante los entrenamientos y asegurarte que funciona para ti.

RESPALDADO POR GSSI

GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

