


¿Qué comer para hacer ejercicio?



Cuando realizamos ejercicio intenso, el cuerpo empieza a consumir los hidratos de carbono que hemos ingerido.

Ten en cuenta que los hidratos excedentes que no consume tu cuerpo, se quedarán de reserva en forma de grasa corporal.



Si se practica deporte por la mañana, es básico hacer un desayuno completo: con lácteo, cereal y fruta.



Si el ejercicio es por la tarde, haz una comida completa (siguiendo el método del plato) y sin demasiadas grasas, 2 h antes de empezar.



Evita las comidas copiosas y muy calientes antes de realizar ejercicio físico.



Si el ejercicio se alarga, párate cada hora para beber e ingerir hidratos como frutos secos o una barrita de cereales. Así podrás mantener mejor el ritmo de este.



Después del ejercicio, prepara una cena siguiendo el método plato: con proteínas, hidratos de carbono y verduras, para reponer las reservas energéticas.

Ahora te toca a ti...

Haz una lista de snacks saludables que podrías comer mientras haces deporte. Si puedes, ¡Prueba a hacerlos en casa!