

Cap. 3- Que tomar antes y después del entrenamiento

Esta es una pregunta que todos nos hacemos cuando comenzamos una vida saludable y debo confesar que para esta pregunta he encontrado distintas respuestas.

Debido a que cada cuerpo presenta diferentes hábitos, metabolismos y cada uno tiene diferentes metas podría variar la respuesta a esta pregunta.

En este capítulo la respuesta depende de tu objetivo y también de tu metabolismo.

1-Entrenamiento en ayunas

No todas las personas son candidatas para realizar deporte en ayunas. En general, si eres una persona como yo que disfrutas levantarte temprano y realizar actividad física lo normal es que realices deporte en ayunas.

Con el entrenamiento en ayunas el cuerpo va a utilizar las grasas como fuente de energía. Esto sucede porque no hemos comido durante varias horas y durante el sueño se produce una reducción de las reservas de glucógeno.

A partir de niveles bajos de glucógeno provocará que el cuerpo use otra fuente de energía durante el entrenamiento (Las grasas). **Esa energía que proviene de la grasa se encuentra acumuladas en los tejidos adiposos.** Como en capítulos anteriores lo he nombrado nuestro cuerpo usa la glucosa como fuente de energía, pero existe otro método en donde la grasa se convierte en cetonas. La glucosa es la fuente de energía preferida de tu cerebro. Sin embargo, cuando la glucosa escasea, su cerebro puede usar cetonas, que se derivan de la grasa, como combustible. Dado que su cerebro representa aproximadamente una quinta parte de la quema diaria de calorías, su cuerpo generalmente contendrá algunas cetonas como una fuente de energía de respaldo para su cerebro. Cuando sigues una dieta muy baja en carbohidratos, tus niveles de cetonas aumentan, de modo que tu cerebro aún tiene acceso al combustible que necesita. Las reservas de grasas en nuestro cuerpo son más que suficientes. Incluso hay estudios que señalan que estas reservas resultan mas eficientes que las que vienen de la glucosa (carbohidratos, azúcares y demás).

Pro

-Óptimo para quemar grasa

Al entrenar en ayunas, los depósitos de glucógeno de tu cuerpo están prácticamente agotados. Así, para obtener energía el organismo recurre a la grasa, lo que facilita una mayor oxidación de lípidos. Esto hace que tu porcentaje de masa reduzca y haya una pérdida de peso.

Para ganar masa muscular

-Aumento de masa muscular

Aunque puedas dudarlo, también es buena idea realizar entrenamientos de fuerza en ayunas. ¿Por qué? Pues porque también puedes aumentar tu músculo si haces ejercicio de esta manera.

El ayuno está implica en el metabolismo de cetonas ya que estas sacando energía de las grasas, lo que hace que la musculatura no se degrade con tanta rapidez. Estas incrementan el nivel de leucina en sangre. La leucina es un aminoácido de tipo esencial para la ganancia de masa muscular (1).

Contra (la practica hace a el maestro)

Tu organismo requiere de práctica y de un período de adaptación para realizar un entrenamiento moderado o intenso en ayunas.

Cuanto más entrenamientos realices en estas condiciones, mejor podrás gestionar tus reservas energéticas (que no sean glucógeno). Asimismo, también mejorará el aporte energético que se realiza a los grupos musculares. Un entrenamiento serio en ayunas solo es recomendable cuando eres un experimentado en esta práctica. Si eres principiante, es mejor que lo hagas de manera progresiva.

2. Desayuno antes del entrenamiento

Si tu cuerpo no te permite realizar secciones largas de entrenamiento sin desayunar. Es importante que comas algo que sea ligero y que no contenga mucha fibra. **Debes desayunar media hora como mínimo antes de realizar el entrenamiento.**

PROTEINA : asegurar un aporte de 20-40gr de proteína ligera para el estómago y de media/lenta digestión: huevos, pollo, pavo . Proteína de suero en estos casos:

- 1.Ser entrenamientos cortos (-1hora),
- 2.tengamos que entrenar MUY temprano y preferimos no irnos en ayuno.

CARBOHIDRATOS : proporcionan combustible a nuestros músculos. Opciones que nos ayuden a rellenar mejor glucógeno muscular: crema/papilla de arroz, avena, papa blanca, arroz blanco... (almidonados/glucosa son la mejor opción para recargar). **Es recomendable por los menos 1gr de carbohidrato por kg de peso.**

La fructosa no es la mejor opción para rellenar glucógeno muscular, si queremos incluirla lo mejor es combinarla con los anteriores y que sea una porción moderada.

GRASAS/FIBRA: las incluimos en el caso de que esta comida pre la hagamos 90-120min ya que requerirá tiempo para hacer digestión. Ayudará a generar una liberación lenta y sostenida de proteína.

Ojo con la cantidad de proteína y carbohidratos. Tienes que estar saciado, pero no totalmente lleno. Así podrás rendir en tu entrenamiento (2).

HIDRATACIÓN: marcará una pauta clave en nuestro rendimiento. Por lo menos se debe tomar de 200 a 500ml al menos 1h antes hará parte de una buena preparación para un entreno intenso.

3. Comer antes de realizar actividad física en la noche

Aunque muchos blogs dicen que es mejor comer después del entrenamiento. He leído algunas investigaciones que aseguran que es óptimo comer antes del entrenamiento 2 a 3 horas y luego quizá un pequeño snack, si siente hambre. Aunque es importante recuperar las reservas de glucógeno. No considero que tengamos que alterar nuestra insulina a altas horas de la noche, ya que esto podría interrumpir nuestro ciclo de sueño y nuestra recuperación que resulta más importante. Además, muchos estudios demuestran que el ayuno ayuda al crecimiento muscular y mejorar nuestras actividades hormonales (3) (4).

Ahora vamos a hablar sobre qué comer luego del entrenamiento. Luego de terminar el entrenamiento es indispensable esperar entre 30 a 20 min como mínimo antes de realizar la ingesta de comida. Esto es sugerido debido a la ventana anabólica. La ventana anabólica se define como un periodo de tiempo limitado después de una sesión de entrenamiento donde se recomienda la ingesta de macronutrientes (proteínas y carbohidratos) para optimizar las adaptaciones al ejercicio: musculares de fuerza e hipertrofia, la reparación del tejido dañado o la repleción de los depósitos de glucógeno muscular (5).

Que comer luego de entrenar

Depende qué tan eficiente será nuestra recuperación y optimizará nuestras ganancias musculares. Hacer deporte aumenta la producción de calor en nuestro cuerpo y acelera nuestro metabolismo. Para equilibrar **gran parte de tus energías y reservas.**

Debes incluir todos los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas buenas) según tus porciones que a su vez van de acuerdo con tus objetivos.

1.PROTEINA: Recuerda que 20gr proteína NO ES LO MISMO que decir 20gr de pollo, 20gr Prot= aprox. 100-120 pechuga pollo cruda. Una fuente de rápida digestión: maximiza la síntesis de Proteína y minimiza la degradación muscular. Algunos Ejemplos: proteína de suero de leche es la de mayor biodisponibilidad

2.CARBOHIDRATOS: como principal fuente de energía agotamos el glucógeno que viene de los carbohidratos.

Aquí la ingesta debería ser según objetivo y la cantidad. Sería conveniente dejar una porción generosa de tu día. Se recomienda complejos o combinar simples + complejos.

3.GRASAS Y FIBRA: es importante su consumo a lo largo del día que como tal en esta comida.

Referencias

1. Navarro, R. (2022, January 21). Hacer ejercicio en ayunas: pros y contras. Consejos De Farmacia Online Atida. <https://www.atida.com/es-es/blog/2021/08/hacer-ejercicio-en-ayunas-pros-y-contras/>
2. Vives, L. (2017, January 17). *¿Qué hay que comer antes de hacer ejercicio?* La Bolsa Del Corredor. <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/comer-antes-ejercicio/>
3. El milagro metabólico- Carlos Jaramillo
4. El milagro antiestrés- Carlos Jaramillo
5. *¿La ventana anabólica existe?* (2021, 1 marzo). *Instituto Deporte y Vida*. <https://www.institutodeporteyvida.com/revista/2021/03/01/-la-ventana-anabolica-existe/>