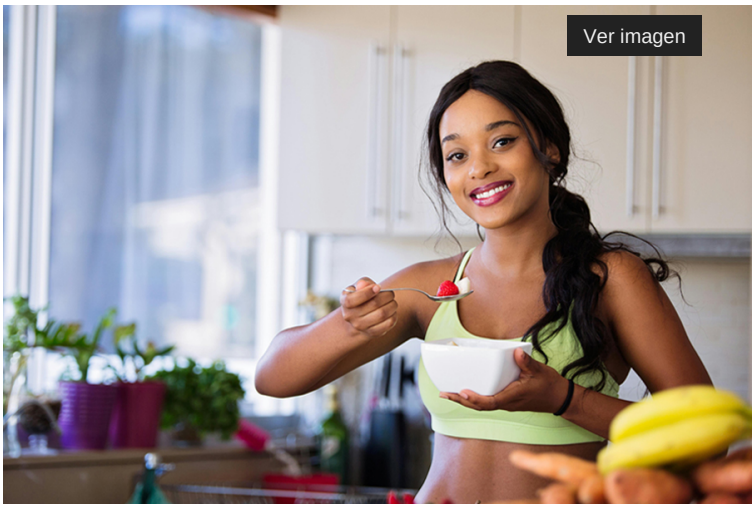
Qué desayunar antes de entrenar: alimentos que potencian tu energía y rendimiento

04 jul 2024



La alimentación puede mejorar tu rendimiento deportivo y facilitar la recuperación. Toma nota de esta información para lograr un desayuno adecuado, capaz de llenarte de energía y motivación a primera hora de la mañana.

¿Por qué es importante desayunar antes de entrenar?

El desayuno es lo más importante del día, porque el cuerpo viene de un ayuno nocturno y necesita reponer energías, sobre todo si después tiene que responder a una sesión de ejercicio matutino.

Por lo tanto, es esencial hacer un desayuno completo para tener energía y rendir al máximo.

Nutrientes esenciales para un desayuno prentreno

Un desayuno prentreno debe ser completo, con una combinación equilibrada de los macronutrientes. Para lograr esto, es necesario tener algunos conceptos claros y básicos sobre alimentación y cómo elegir bien la mezcla de alimentos. Los alimentos clave para un desayuno energético deben incluir carbohidratos complejos, proteínas de alta calidad y grasas saludables.

Carbohidratos

Los carbohidratos se almacenan en forma de glucosa en los músculos y en el hígado y son necesarios para tener energía durante el ejercicio, sobre todo si el ejercicio es intenso o de alta intensidad. Lo mejor sería introducir carbohidratos complejos porque la energía es más duradera.

Uno de los alimentos que contiene carbohidratos complejos es la avena o el pan integral, ambos son perfectos para combinar en un desayuno. Si el entrenamiento es muy prolongado, puedes añadir durante una barrita energética o una fruta, el plátano, por ejemplo.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Proteínas

Lo primero que necesita el cuerpo para rendir son los carbohidratos, pero cuando los niveles de glucosa son bajos, el cuerpo utiliza las proteínas y grasas como fuente de energía, y es ahí cuando se pierde masa muscular.

Por otro lado, las proteínas son indispensables para la adaptación del cuerpo al ejercicio y el desarrollo de este, porque van reparando las microrroturas de los tejidos musculares y ayuda al crecimiento muscular.

Una buena fuente de proteína por la mañana pueden ser los huevos, un yogur griego o el requesón.

Grasas saludables

Las grasas siempre han sido demonizadas, pero las grasas saludables son clave en la alimentación. Consumirlas antes del ejercicio ayuda a mejorar el rendimiento, porque es otra de las fuentes de energía del cuerpo.

Por ello, los relojes inteligentes o las máquinas del gym hay un momento que lo marcan como “quema-grasas”, cuando el cuerpo llega a esos niveles, es porque ya ha quemado toda la glucosa de donde sacaba la energía y ahora necesita las reservas de grasa.

Los mejores alimentos con grasas saludables son los frutos secos, el aguacate, el aceite de oliva y algunas semillas como la chía y el lino.

Hidratación

Durante el ejercicio, la mayoría de las personas se acuerdan de beber agua, debido al calor o al sudor. Pero la hidratación debe empezar antes del ejercicio, aunque no seamos conscientes de ello, porque en sesiones de resistencia más largas el cuerpo puede deshidratarse con facilidad.

¡Acuérdate de rehidratarte después del entreno también!

Ideas de desayunos antes de entrenar

Con estas características en mentes es muy fácil preparar un buen desayuno. Aquí tienes algunas ideas para empezar mañana mismo:

- Pan tostado con huevo duro y manzana con mantequilla de cacahuete y té.
- Tostadas de pan integral con huevo y aguacate e infusión.
- Porridge de avena con frutos secos, frutos rojos y plátano [https://workplace.caprabo.com/system/workplace/editors/acacia/Introducir enlace apuntando a https:/www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/mas-variedad/propiedades-del-platano/].
- Batido de proteínas con espinacas y frutas.
- Yogur griego con miel y semillas.

¡Ya puedes diseñarte tu nuevo desayuno energético!

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

FRUTOS SECOS Y SUS BENEFICIOS NUTRICIONALES [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml]

La primera curiosidad es que se llaman frutos secos porque presentan menos de un 50% de agua en su composición. Vamos a descubrir más sobre ellos y a contradecir su mala fama revelando cuáles son sus propiedades y beneficios.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados