



Guía sencilla para la nutrición

Perientrenamiento/Competición

Importante:

“El día de la prueba, no se prueba”

Nunca elijas una competición o un entrenamiento importante para cambiar cualquier ingesta previa o durante el mismo, de lo contrario, podrías tener molestias gastrointestinales que arruinen tu rendimiento ese día.

Introducción

La nutrición en el **perientrenamiento** es la alimentación que llevas a cabo antes, durante y después del entrenamiento o competición.

Aunque debemos tener en cuenta que lo primordial a la hora de rendir en CrossFit es lo que hacemos a lo largo del día (kcal, distribución de macros, micronutrientes, etc.), una vez nos aseguremos de que estamos haciendo todo eso bien trataremos de poner el foco en el **timing perientrenamiento**.

Llevar una buena alimentación antes del entrenamiento ayuda a que el cuerpo llegue con los depósitos de combustible (glucógeno) cargados para enfrentar sesiones exigentes. Consistirá en prepararnos para llegar plenos de glucógeno en un momento concreto (entrenamiento/competición).

Durante el entrenamiento, la nutrición nos puede ayudar a mantener la energía, la hidratación y sodio para poder mantener la intensidad toda la sesión. Aumenta la importancia de la ingesta intraentreno a medida que incrementamos intensidad y duración (intensidad alta, duración más de 60/90 minutos).

Finalmente, después del entrenamiento, la nutrición se centra en recargar los depósitos de combustible que se han gastado a lo largo de la sesión, reparar los tejidos musculares y preparar al cuerpo para la siguiente sesión.

En el CrossFit se combina fuerza, explosividad y resistencia, por lo que cuidar cuánto, qué y cuándo lo comes puede marcar la diferencia entre estancarse o mejorar tus marcas.

Esta guía sencilla está hecha para ofrecerte consejos prácticos y sencillos de aplicar, ayudándote a planificar tus comidas en torno a tu sesión de entrenamiento o competición sin complicaciones.

Preentreno

Priorizar los hidratos de carbono. Acompañar con 500 ml de agua (aprox. 2 vasos).



Leche desnatada + cacao puro +
miel + plátano

Prot: 16,1 g
HC: 103,6 g
Grasas: 5,2 g
Kcal aprox: 503,3



Corn flakes 0% + leche
desnatada + proteína en polvo

Prot: 24,8 g
HC: 89 g
Grasas: 2 g
Kcal aprox: 473



Tortitas de arroz + mermelada +
uvas + dátiles

Prot: 3,5 g
HC: 80 g
Grasas: 3,7 g
Kcal aprox: 351



Intraentreno

Utilizar hidratos de carbono de fácil asimilación. Ratio 2:1 (Glucosa – Fructosa). Añadir agua y sal (sodio).



Zumo de fruta (naranja o manzana sin pulpa) + sal + agua

HC: 27,5 g
Sodio: 320 mg
Líquido: 500 ml



Gominolas + agua + sal

HC: 30 g
Sodio: 320 mg
Líquido: 500 ml



Agua + azúcar + sal

HC: 35 g
Sodio: 320 mg
Líquido: 500 ml



Postentreno

Priorizar hidratos de carbono y proteína.

A diferencia de las anteriores situaciones, añadir grasas y acompañar de agua y sal (sodio). Ratio 3 (HC): 1 (Prot).



Tostadas + mermelada + queso cottage + yogur natural + proteína en polvo + chocolate 85%

Prot: 16,1 g

HC: 103,6 g

Grasas: 5,2 g

Kcal aprox: 503,3



Yogur natural + proteína en polvo + plátano + manzana + kiwi + chocolate 85%

Prot: 34 g

HC: 94 g

Grasas: 11,4 g

Kcal aprox: 627



Yogur natural + proteína en polvo + avena crunchy cacao + plátano + manzana + kiwi + crema de cacahuete

Prot: 37 g

HC: 104 g

Grasas: 10 g

Kcal aprox: 635



*Todas las recomendaciones del documento están sujetas a la valoración y estudio de cada caso por parte de un profesional.



*“Tu salud es tu mejor inversión.
Empieza hoy mismo.”*

➡️  WhatsApp: 652 04 96 12
 info@greennutrition.es