



¿Qué alimentos debes comer después de hacer ejercicio?

## Descripción

**Si eres del tipo de personas que cuidan mucho su cuerpo y practica ejercicio a diario entonces no te puedes perder esta necesaria información en [TodoMujeres.cl](http://TodoMujeres.cl) .-El portal femenino de Chile.**



¿Sabías que al hacer ejercicio tu organismo necesita una

alimentación adecuada rica en nutrientes vitaminas y minerales?, Los alimentos que se consumen antes y después de hacer actividad física son muy importante para nuestro cuerpo, ya que, después de una intensa actividad, necesitamos recuperar energía a nivel muscular.

Una alimentación balanceada debe satisfacer las necesidades nutritivas para un buen rendimiento y así conseguir el cuerpo que deseamos.

Existen cuatro tipos de alimentos que no pueden faltar después de entrenar:

**Frutos Rojos**

Según un estudio publicado en la revista *Circulation: Journal of the American Heart Association*, el consumo de frutos rojos reduce el riesgo de ataques cardiacos, además ayudan a satisfacer el apetito por más tiempo gracias a su alta concentración de fibra.

**Carbohidratos**

Según el *European Food Information Council*, una insuficiencia de carbohidratos en el cuerpo puede causar fatiga, debilidad y mareos. Los carbohidratos son el motor del cerebro y el combustible de tu



de los tejidos musculares.

Proteínas

Estudio realizado por Levehagen concluyó que al consumir proteína después de realizar ejercicio, mejora el balance del cuerpo y adquieren una rápida recuperación (en dolores musculares), los músculos se fatigan menos.

Chía

Una de las semillas más completas en cuanto a proteínas, vitaminas, minerales , fibra, ácidos grasos, omega 3 y 6 y antioxidantes, para los deportistas es lo mejor ya que aporta todos los nutrientes necesarios en una cucharada.

**Fecha de creación**

junio 2016