



A menudo los deportistas experimentan una depleción de energía luego de practicar de ejercicios o entrenamientos intensos. Es muy importante la alimentación al igual que la forma física a la hora de desarrollar cualquier tipo de ejercicio, y es que no solamente necesitamos una carga previa de nutrientes y energía para poder afrontar una dura sesión de entrenamiento, sino que el después es igual de importante, pues tenemos que recuperarnos del esfuerzo realizado.

Tenemos que evitar un desequilibrio pues puede traer consecuencias como una mala recuperación muscular, un mal crecimiento de los tejidos, cansancio. Para afrontar este sobreesfuerzo lo principal es ponerse manos a la obra para recuperar todo lo perdido.

Te damos algunos tips para que recuperes energías de una manera correcta:

**REEMPLAZAR LOS LÍQUIDOS.** Se pierde una gran cantidad de líquidos durante el ejercicio e, idealmente, se debería restituir durante el mismo, pero hacerlo después es una manera fácil de recuperar. El agua tiene una función vital en el proceso metabólico y de transferencias de nutrientes, por lo que mantenerse bien hidratado mejorará todas estas



funciones. La recuperación de líquidos es todavía más importante en atletas de resistencia que pierden grandes cantidades de agua por la sudoración.

**COMER CORRECTAMENTE.** Después de agotar sus reservas de energía con la práctica del ejercicio, es necesario abastecerse de “combustible” si espera poder recuperar de forma adecuada su cuerpo, reparar los tejidos musculares y recuperar las fuerzas para estar a punto para el próximo reto. Este factor gana importancia si se está realizando un entrenamiento diario o se está realizando un entrenamiento de musculación. Sería conveniente comer dentro de los siguientes 60 minutos posteriores a la finalización del ejercicio, y asegurarse que incorporamos proteínas y carbohidratos en nuestra dieta.

**ESTIRE.** Después de una dura sesión de ejercicios, tenga en cuenta el estiramiento suave. Esta es una manera simple y rápida para ayudar a los músculos a recuperarse.

**DESCANSE.** El tiempo es una de las mejores maneras de recuperarse. El cuerpo tiene una increíble capacidad para cuidar de sí mismo, si le damos tiempo. Descansar y esperar después de un duro entrenamiento permite que el proceso de reparación y recuperación suceda de forma natural. Aunque no es la única actividad que debe hacer para recuperarse, si es la más sencilla de hacer.

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online/](http://www.nutriyachay.com/online/)

¿Atención a Domicilio?, más información  
aquí: <http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>