

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Los mejores alimentos que debes comer antes y después de hacer ejercicio

El Ciudadano · 20 de octubre de 2015



Una alimentación correcta previa y posterior a cualquiera que sea la actividad física que realices es básica para mejorar tu rendimiento y hará que el entrenamiento sea más efectivo.

Antes de hacer ejercicio es recomendable consumir alimentos ricos en carbohidratos, moderados en proteínas y bajos en grasa para que tu energía sea constante durante el entrenamiento. También recuerda beber mucha agua cuando despiertes por la mañana.

Estos son algunos de los alimentos que puedes consumir por lo menos 30 minutos antes del ejercicio



Yogur griego



Avena con leche descremada



Batido con fruta y leche o yogur

Después del ejercicio tu cuerpo necesita recuperarse del esfuerzo y comenzar el proceso de construir nuevo tejido muscular antes del próximo entrenamiento.

Una buena elección incluye pescado o pollo magro con verduras al vapor o a la plancha

Si comienzas a incorporar estos alimentos como parte de tu rutina, muy pronto notarás los cambios.

Fuente: [Ok](#)

Fuente: El Ciudadano