

GUÍA DE APERITIVOS NUTRITIVOS PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES



Es importante para los deportistas competitivos jóvenes entender como energizar apropiadamente sus cuerpos antes, pero también después de una práctica larga o intensa, un juego o competencia.

Después de un evento intenso o muy largo, cuando faltan horas para la próxima comida, es importante tener a la mano aperitivos para la recuperación. La nutricionista deportiva certificada, Taylor Morrison, M.S., R.D., CSSD, L.D., dice "Aunque es importante saber ideas fáciles de aperitivos, es aún más importante saber la base a seguir para crear estos aperitivos ideales para la recuperación." Saber la base puede ayudar a prevenir el "aburrimiento" de los aperitivos y también se puede usar para seleccionar alimentos de calidad para la recuperación.

Más adelante está una guía para crear excelentes aperitivos para la recuperación. Los deportistas pueden usar estos ejemplos o incluir algunos de sus alimentos favoritos para crear aperitivos que disfrutarán.

3 COMPONENTES CLAVES DE UN APERITIVO IDEAL PARA LA RECUPERACIÓN

- 1. Carbohidratos:** reabastece la energía agotada que se almacena en el músculo e hígado. Proporciona al cuerpo energía (permite que las proteínas consumidas sanen el tejido y mantengan el músculo).
- 2. Proteína:** se usa para reconstruir o reparar los tejidos trabajados del cuerpo.
- 3. Líquidos:** previene deshidratación y estimula la recuperación óptima.

LOS APERITIVOS PARA RECUPERACIÓN DEBEN ESTAR HECHOS CON ALIMENTOS INTEGRALES, NO SUPLEMENTOS EMPAQUETADOS

Es importante enfocarse en alimentos integrales para la recuperación en lugar de suplementos porque los micronutrientes en los alimentos también pueden ser factores importantes para recuperarse y prevenir lesiones. Algunos de estos micronutrientes incluyen: vitamina D, calcio, potasio, magnesio, B12 y hierro.

ALIMENTO /LÍQUIDO	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	LÍQUIDOS
Leche con chocolate	Leche	Leche + Chocolate	Leche
Taco de pavo (wrap)+ Agua	Pavo	Tortilla	Agua
Licudo	Leche	Fruta (fresca o congelada) + Leche	Hielo, Leche + Fruta
Pan tostado con crema de cacahuate+ Leche	Crema de cacahuate + Leche	Pan tostado+ Leche	Leche
Yogur + Granola + Agua	Yogur	Granola + Yogur	Agua + Yogur
Barra de granola + Tira de queso + Bebida deportiva	Tira de queso	Barra de granola + bebida deportiva	Bebida deportiva
Edamame seco + Fruta + Agua	Edamame	Fruta+ Edamame	Agua + Fruta

Para saber más específicamente cuánto carbohidrato, proteína y líquido necesita su deportista para una recuperación óptima después de largos e intensos juegos o torneos, reúnanse con una nutricionista deportiva certificada, quien puede crear recomendaciones especiales para su deportista.

