



**¿RECUPERAS
CORRECTAMENTE
DESPUÉS DE
ENTRENAR?**

Aplica las 4R de recuperación

LETICIA BRAVO

· NUTRICIÓN DEPORTIVA ·

QUÉ COMER POST ENTRENAMIENTO

HAZ UN BUEN RECOVERY: APLICAR LAS 4R

HIDRATACIÓN

**AGUA +
ELECTROLITOS**
REPONER LIQUIDO Y
ELECTROLITOS
PERDIDOS EN EL
EJERCICIO

450-700 ML DE
LÍQUIDO x 0,5kg
PERDIDO
+ 200-400mg sodio

EJEMPLOS:
2 vasos de agua
400ml + echarle
un poquito de sal a
la comida o
ingesta

RATIO PROTEÍNAS

PROTEÍNAS DE ALTO
VALOR BIOLÓGICO

0,25 – 0,4 g/kg
APROX 10 G AA
ESENCIALES (0-2 H
POST-EJ)
2G DE LEUCINA

EJEMPLOS:
Queso fresco de
cabra, queso cotagge,
yogur proteico,
requeson, huevos,
jamón serrano, dulce,
salmón, atún, caballa,
carne, pescado,
batido whey o
vegetal...

RATIO CARBOHIDRATOS

1g/kg de HIDRATO DE
CARBONO AL ACABAR EL
EJERCICIO

SEGUIR APORTANDO 1
g/kg EN CADA COMIDA
POSTERIOR QUE SE
REALICE SI EL EJERCICIO
HA SIDO MUY INTENSO.

EJEMPLOS:
Patata, boniato, quinoa,
arroz basmati, pan,
pasta fresca o integral,
tostas de arroz, miel,
fruta, harina de avena,
arroz...

ANTIOXIDANTES, OMEGA-3 Y MAGNESIO

APORTAR
ANTIOXIDANTES PARA
MEJORAR EL SISTEMA
INMUNE Y LA CASCADA
INFLAMATORIA

EJEMPLOS:
Arándanos, moras,
fresas, limón, naranja,
Cúcuma, canela,
cacao en polvo,
matcha, açai,
remolacha, granada...

QUÉ COMER POST ENTRENAMIENTO

- Boniato, pollo, brócoli y arándanos
- Pasta de trigo sarraceno con setas, huevo y cúrcuma
- Tostadas con queso fresco, calabaza, huevo con cúrcuma y pimienta
- Batido de avena, proteína whey y canela con fresas
- Yogur proteico con cúrcuma, miel y quinoa hinchada
- Yogur tipo skyr con compota de manzana y canela
- Requesón desnatado, miel y arándanos
- Suplemento de proteína + bebida vegetal
- Suplemento de proteína + harina de avena + agua

