

ALIMENTACIÓN Y MOVIMIENTO

Recuperación y tentempiés alrededor del entrenamiento

Ideas prácticas según tu horario, tu apetito y tus posibilidades



UN ENFOQUE FLEXIBLE

No existe un tentempié perfecto para todo el mundo. A veces una comida habitual será suficiente; otras veces puede resultarte útil llevar algo sencillo. Observa qué encaja con tu día, tu horario y cómo te encuentras.

Comer, beber y recuperarte sin buscar una rutina perfecta.

My Personal Diet Consulting

Nutrición clínica · Educación nutricional · Bienestar

Elegir según el momento y cómo te encuentras

Comer antes de moverte puede ayudarte a llegar con energía y comodidad, especialmente si ha pasado bastante tiempo desde la última comida, notas hambre o la actividad será más larga o exigente de lo habitual.

PREGUNTAS QUE PUEDEN ORIENTARTE

¿Cuánto falta para entrenar? · ¿Tengo hambre o apetito? · ¿Qué actividad haré y cuánto durará? · ¿Qué suelo tolerar bien? · ¿Tendré acceso a comida y bebida? · ¿Qué me apetece?

Ideas según el tiempo disponible

Si tienes más tiempo

Puede encajar una comida habitual o una opción más completa.

- Bocadillo o tostadas con un acompañamiento que te guste.
- Yogur o alternativa vegetal con fruta y cereales.
- Arroz, pasta, patata o pan junto a otros alimentos.
- Una comida que ya forme parte de tu rutina.

Si queda poco

Suelen resultar prácticas opciones sencillas y conocidas.

- Fruta fresca o compota.
- Pan, tostadas, crackers o tortitas.
- Yogur o una bebida que tolere bien.
- Una barrita o producto envasado práctico.

Tres ideas cotidianas

- Por la mañana: quizá te baste tu desayuno habitual; si no te apetece comer mucho, puedes llevar algo para después.
- Al salir del trabajo: tener una opción en la mochila puede reducir la improvisación.
- Con poco tiempo: elegir algo conocido y fácil de digerir puede ser suficiente.

PRUEBA SIN EXIGENCIA

La tolerancia cambia entre personas y también de un día a otro. Si una opción no te sienta bien, puedes ajustar el momento, el tipo de alimento o simplemente elegir otra.

Recuperarte también puede ser algo cotidiano

Después del ejercicio, comer y beber puede ayudarte a reponer energía, aportar nutrientes y continuar con tu día. Si vas a hacer una comida habitual poco después, quizá no necesites añadir un tentempié. Si falta tiempo para esa comida o tienes hambre, puede ser útil llevar algo.

Ideas prácticas para después

Una comida habitual

No necesita ser una comida “deportiva” ni perfecta.

- Arroz, pasta, patata, pan u otro alimento que te guste.
- Huevos, legumbres, pescado, carne, lácteos u otra alternativa.
- Verduras o fruta si te apetecen y están disponibles.
- Agua u otra bebida que forme parte de tu comida.

Un tentempié posible

Útil cuando la siguiente comida queda lejos o necesitas algo práctico.

- Yogur con fruta o cereales.
- Bocadillo o sándwich.
- Fruta y frutos secos.
- Leche o bebida vegetal con pan o galletas.
- Hummus con pan, crackers o verduras.

Hidratación sin fórmulas rígidas

Puedes beber guiándote por la sed, el acceso a bebida, el clima y cómo te encuentras. Llevar una botella puede facilitarlo. En sesiones largas, ambientes calurosos o si sudas mucho, las necesidades pueden cambiar y conviene una orientación individual.

RECORDATORIO

La comida posterior no tiene que ser perfecta para resultar útil. El ejercicio no necesita compensarse con comida ni la comida tiene que ganarse con ejercicio.

Observa tu propia experiencia

- ¿Termino con hambre, sed o cansancio?
- ¿La siguiente comida está cerca o todavía falta?
- ¿Qué opciones me resultan agradables y fáciles de llevar?
- ¿Hay algo que me gustaría ajustar la próxima vez?

Antes de salir o preparar una sesión

- ☐ He pensado cuándo fue o será mi última comida.
- ☐ Puedo llevar una opción sencilla si creo que la necesitaré.
- ☐ Tengo acceso a agua o a una bebida que me resulte adecuada.
- ☐ He elegido alimentos que conozco, me gustan y suelo tolerar bien.
- ☐ He considerado el clima, la duración y cómo me encuentro hoy.
- ☐ Recuerdo que puedo cambiar el plan si mis necesidades cambian.

Situaciones cotidianas

- Entreno temprano: preparo algo para después si antes no me apetece comer.
- Voy directamente desde el trabajo: dejo una opción en la mochila o el lugar de trabajo.
- Tengo poco tiempo: elijo algo sencillo en lugar de buscar la opción “perfecta”.

Lo que me suele funcionar

Antes de entrenar: _____

Después de entrenar: _____

AVISO PROFESIONAL

Este recurso ofrece información general y no sustituye una valoración individual. Si entrenas para competición, realizas ejercicio intenso o prolongado, tienes una condición de salud, síntomas digestivos, alergias, tomas medicación o necesitas una pauta adaptada, consulta con un profesional sanitario.

PARA SEGUIR APRENDIENDO

Suscríbete para recibir recursos claros, prácticos y amables sobre alimentación, bienestar y relación con la comida.

My Personal Diet Consulting · elvira.sanchez@my-pdiet.com · +34 635 598 179