

Los deportistas de élite deben seguir un régimen especial de nutrición

- **Atletas como Fabio Santana, del Herbalife Gran Canaria, o Amanda Sampedro, del Atlético de Madrid femenino, siguen hábitos de nutrición que les ayudan a rendir al 100%**

- **La multinacional Herbalife Nutrition ofrece recuperadores como Rebuild Strength y Rebuild Endurance, orientados a deportistas**

La nutrición saludable es esencial para todos, pero de forma especial para quienes se ejercitan de forma habitual y llevan una vida activa. Una dieta equilibrada permite mantener las funciones corporales en sus mejores niveles, pero además cumple una función reparadora tras largas jornadas de ejercicio y entrenamiento.

Atletas como Fabio Santana, base del club de baloncesto Herbalife Gran Canaria; o Amanda Sampedro, capitana del club de fútbol Atlético de Madrid femenino, saben la importancia de una buena nutrición deportiva, y por ello incluyen en su rutina diaria verduras, frutas, carbohidratos y proteínas, para estar al 100% en cada juego.

Si bien los deportistas de élite -como Santana o Sampedro- deben seguir una dieta personalizada en función de sus características específicas y de los objetivos que quieran lograr, la multinacional especializada en nutrición saludable y estilo de vida activo, Herbalife Nutrition, da una serie de consejos comunes para quienes quieren dedicarse al deporte como actividad profesional:

Consumir las proteínas adecuadas: Las proteínas son las principales responsables de la creación y el mantenimiento de la masa muscular,

Se deberían consumir entre 20 y 40 gramos de proteínas de gran calidad entre los 30 y 60 minutos después de un entrenamiento de alto impacto. Estas proteínas se pueden obtener naturalmente del pollo o del pescado, pero también en los batidos de proteínas para quienes no son grandes entusiastas de comer inmediatamente después del ejercicio. Los batidos de proteínas suelen estar basados en proteínas lácteas, como el suero o la caseína, o vegetales como la soja.

Equilibrar las proteínas con los carbohidratos: Enfocarse exclusivamente en las proteínas no es suficiente para la creación de músculos. La ingesta de proteínas debe ir acompañada de una cantidad suficiente de calorías de buena calidad, provenientes de los carbohidratos.

Las calorías son también una importante fuente de energía. Si los atletas consumen menos calorías de

las que gastan durante el ejercicio, su salud y su rendimiento se verán afectados a largo plazo.

Los carbohidratos -esenciales también para la recuperación de los músculos- se deberían ingerir a los 30-45 minutos de haber efectuado un entrenamiento de alta intensidad, pues en este período son fácilmente digeribles. Algunos atletas también prefieren tomar suplementos previos con ingredientes como cafeína, creatina y óxido nítrico, aunque también es posible hallarlos en el trigo, la quinoa, el cuscús, las pastas, el arroz, el pan, las galletas, la avena, las patatas, las legumbres, las frutas y las verduras.

Mantener la hidratación: Durante y después de un entrenamiento, es necesario conservar los niveles de hidratación. Si bien en los entrenamientos moderados el agua cumplirá esta función, en aquellos de alto impacto es importante enriquecer con bebidas isotónicas que aportan electrolitos y reemplazan nutrientes que se pierden en la sudoración, como el sodio, el potasio, el magnesio y el calcio.

Planificar las comidas: Asignar horarios a las comidas es fundamental para el organismo de los atletas. Elegir en qué momento comer un determinado alimento es tan importante como la elección del alimento en sí. La frecuencia en la que se consume un determinado tipo de alimento también puede ser importante, pues en las dietas de alto rendimiento se suele exigir la ingesta de ciertos macronutrientes dos o más veces por día.

Descansar: Para lograr los objetivos establecidos es importante mantener una rutina de entrenamiento que tenga la duración y la intensidad recomendadas. El exceso de entrenamiento o la falta de tiempo necesario para la recuperación muscular pueden tener consecuencias nefastas para la salud de los atletas, tanto física como psicológica. En este sentido, se recomienda tener al menos un día de descanso a la semana, en el que no se haga actividad física.

“Siempre intento estar en un estado positivo, visualizar las jugadas que tengo que hacer y lo que ha dicho el entrenador. Físicamente, intento comer bien después del entrenamiento de la mañana, y descansar, que también es muy importante”, afirma Santana, del Herbalife Gran Canaria, a lo que Sampedro del Atlético de Madrid responde: “es muy importante el día del partido hacer todas las comidas estipuladas por el cuerpo técnico, descansar bien y hacer una pequeña activación”.

Usar suplementos alimenticios: Con el fin de incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben garantizar una ingesta adecuada de vitaminas, proteínas y minerales, y cuando no existe el tiempo necesario para preparar o consumir alimentos, muchos atletas suelen recurrir a los suplementos alimenticios. Estos suplementos contienen nutrientes específicos que ayudan a la formación de músculos, siempre acompañados de una dieta saludable y equilibrada.

El consumo de suplementos nutricionales debe hacerse de forma responsable eligiendo aquellos productos que cumplen las regulaciones sanitarias y de calidad, con etiquetas que describen todos sus ingredientes activos.

Herbalife Nutrition recomienda los productos de su línea Herbalife24 para una óptima recuperación muscular. Rebuild Strength es una bebida rica en proteínas que sirve para los entrenamientos de

fuerza, mientras que Rebuild Endurance es una bebida rica en carbohidratos, ideal para consumir después de haber practicado deportes de alta resistencia.

“Intento tomar muchos recuperadores como Rebuild Endurance, y también los proteicos para cuando hago sesión de gimnasio para aumentar la masa muscular”, señaló Santana, quien además consume de forma regular otros productos de la marca como Hydrate y Rebuild Strength sabor chocolate.

Futbolistas como Amanda Sampedro, por su parte, optan también por Hydrate e incluyen Liftoff, una bebida energética efervescente, baja en calorías y con cafeína, la cual ayuda a aumentar el estado de alerta y mejora la concentración. “Son los dos productos que utilizo diariamente que me permiten estar siempre en las mejores condiciones para la práctica deportiva”, aseguró.

SOBRE HERBALIFE NUTRITION Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio probada para sus distribuidores independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, basados en la ciencia, que se venden en más de 90 países por distribuidores independientes, quienes brindan capacitación personalizada para inspirar a sus clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visite IAmHerbalifeNutrition.com

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

José Domingo Guariglia
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Fútbol](#) [Básquet](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>