# naked.

### NUTRICIÓN

# los mejores y peores desayunos antes de ir a entrenar





#### **AVENA**

La avena contiene carbohidratos complejos, que proporcionan energía para tu entrenamiento y el resto del día. Si lo complementas con leche y algo de fruta y/o frutos secos habrás creado un desayuno completo.

Además, las gachas de avena o un bol de muesli de avena puedes convertirlo tanto en dulce (frutos rojos, plátano, crema de cacahuete), como salado (con espinacas y huevos escalfados).



5

#### **TOSTADAS**

Una tostada de pan integral contiene más vitaminas, minerales, fibra y proteína comparado con un pan blanco. Además, este tipo de cereales suelen tener mayor contenido en vitamina C, vitaminas complejo B y ácido fólico.

Sin embargo, al tener mayor contenido de vitaminas, minerales y fibra, el tiempo de absorción también será mayor. Es por eso que si optas tomar tostadas de pan integral, debes dejar pasar al menos una hora entre desayuno y ejercicio.





#### NO DESAYUNAR

Sí sí, has leído bien. No desayunar. Muchas veces hacemos ejercicio nada mas levantarnos y pensamos que es mejor tomarse algo de comer que hacerlo en ayunas. Bien, no es del todo cierto.

Dependiendo de la intensidad del ejercicio y de la última comida del día anterior nuestro cuerpo obtendrá los nutrientes de esta última comida. Además, si pasa menos de una hora entre el desayuno y el entreno es mejor no desayunar ya que harás ejercicio con el estómago lleno y probablemente sea contraproducente.



## 5

## BOLLERÍA Y PASTELES

Para algunas personas, los croissants son su desayuno por excelencia. Pero este tipo de comida no contienen ningún nutriente beneficioso y por supuesto no contribuye a las necesidades nutricionales.

Aunque nos parezca que estén deliciosos, no deben ser una opción como desayuno antes de entrenar. Su alto contenido en grasa hará que tengamos una digestión pesada y lenta.





#### **CEREALES DE DESAYUNO**

Los cereales de desayuno envasados que venden en el supermercado son de todo menos saludables.

Su alto contenido en azúcares te provocarán una alta subida de azúcar en sangre seguido de una rápida bajada, coincidiendo con un aumento de la hiperactividad y concentración seguido de una disminución de la energía y consecuente período de sueño.



#### **GRASAS**

Una comida pre entreno, y por lo tanto un desayuno, nunca debe ser alto en grasas, ya que la digestión se realizará de manera muy lenta y realizaremos el entrenamiento con el estómago lleno.

Es por eso que debemos evitar alimentos grasos (como el bacon o grandes cantidades de frutos secos, aguacate huevos...) si vamos a entrenar en la hora posterior. Lo recomendable es que esta comida sea alta en carbohidratos para que de digieran mejor y podamos entrenar con más energía.



# naked.

Thuis a body

you want

himing in