



Guía práctica

Nutrición **básica** para quien entrena

Come para rendir y recuperar. Los principios sencillos que marcan la diferencia cuando entrenas, sin complicarte la vida.

Principios básicos

No hace falta una dieta perfecta ni pesar cada gramo para comer bien y notar la diferencia en tus entrenamientos. Basta con entender unas pocas ideas y aplicarlas la mayor parte del tiempo. Empecemos por lo más importante.

La energía manda

Todo lo que comes aporta energía, que medimos en calorías. Si comes de forma acorde a tu actividad, tendrás gasolina para entrenar y recuperarte. El equilibrio entre lo que comes y lo que gastas es lo que marca, a grandes rasgos, si ganas, mantienes o pierdes peso. Pero antes que la cantidad, cuida la calidad y la regularidad de lo que comes.

Los tres macronutrientes

Toda comida se compone, en distinta proporción, de tres grandes bloques. Conocerlos te ayuda a componer un plato equilibrado:

Proteínas

Reparan y construyen el músculo. Son tu prioridad si entrenas. Están en carne, pescado, huevos, lácteos y legumbres.

Carbohidratos

Tu principal fuente de energía para entrenar. Mejor los de calidad: arroz, patata, pan integral, avena, fruta y verdura.

Grasas

Necesarias para las hormonas y absorber vitaminas. Elige las buenas: aceite de oliva, frutos secos, aguacate y pescado azul.

Un plato equilibrado, sin calculadora

Llena medio plato de verduras, un cuarto de una fuente de proteína y el otro cuarto de carbohidratos de calidad. Añade un poco de grasa buena. Simple y efectivo en casi cualquier comida.

Qué comer antes de entrenar

El objetivo antes de entrenar es llegar con energía y sin pesadez de estómago. Lo que comas depende sobre todo del tiempo que tengas hasta la sesión:

Tiempo antes	Qué tomar
2-3 horas antes	Una comida completa con carbohidratos, proteína y algo de grasa. Por ejemplo: arroz con pollo y verduras, o pasta con atún.
1 hora antes	Algo más ligero y fácil de digerir: un yogur con fruta, una tostada con pavo, o un plátano con un puñado de frutos secos.
30 minutos o menos	Solo algo rápido si lo necesitas: una pieza de fruta. Evita comidas pesadas o muy grasas justo antes.

Si entrenas a primera hora

Entrenar en ayunas es una opción válida para sesiones suaves o moderadas. Si te sienta mal o el entreno es exigente, toma algo ligero antes, como un plátano.

Qué comer después

Tras entrenar, tu cuerpo está listo para recuperarse. La idea es reponer energía y darle a los músculos el material para repararse. No hace falta correr al vestuario con el batido: tienes un margen amplio de tiempo.

- **Proteína** para reparar el músculo: pollo, pescado, huevos, lácteos, legumbres o un batido si te resulta cómodo.
- **Carbohidratos** para reponer energía: arroz, patata, pan, fruta.

Una comida completa en la hora o dos siguientes cumple perfectamente. Lo importante es el total del día, no un momento mágico.

Proteína e hidratación

¿Cuánta proteína?

Como orientación general, una persona que entrena se beneficia de repartir la proteína a lo largo del día, incluyendo algo de fuente proteica en cada comida principal. No hace falta obsesionarse con cifras exactas: asegúrate de que en tu plato siempre haya una ración de proteína y vas bien encaminado.

Buenas fuentes: pollo, pavo, ternera magra, pescado, huevos, lácteos (yogur, queso fresco), legumbres, tofu y, si te viene bien, la proteína en polvo como complemento (no como sustituto de la comida real).

Hidratación

El agua interviene en todo, también en el rendimiento. Una ligera deshidratación ya reduce tu fuerza y tu concentración. Bebe a lo largo del día y no esperes a tener sed: la sed ya es una señal de que ibas tarde.

Regla sencilla para entrenar

Bebe agua antes, durante y después de la sesión. Para entrenamientos normales, el agua es más que suficiente; no necesitas bebidas deportivas salvo en esfuerzos muy largos o con mucho calor.

Mitos habituales

"Los carbohidratos engordan."

Falso. Lo que importa es el conjunto de tu alimentación. Los carbohidratos de calidad son tu mejor combustible para entrenar.

"Hay que tomar el batido justo al terminar o no sirve."

Falso. La famosa "ventana" es mucho más amplia de lo que se cree. Cuenta el total del día.

"Cuanta más proteína, más músculo."

Falso. Por encima de lo que tu cuerpo aprovecha, el exceso no aporta más músculo. Más no siempre es mejor.

"Comer grasa te hace engordar."

Falso. Las grasas buenas son necesarias y saludables. La clave es la calidad y la cantidad, no eliminarlas.

Un día de comidas de ejemplo

Este es solo un ejemplo orientativo para que veas cómo se combina todo. Ajusta las cantidades y los alimentos a tus gustos, tus horarios y tus necesidades.

Momento	Ejemplo
Desayuno	Avena con leche o bebida vegetal, fruta y un puñado de frutos secos. Café o té.
Media mañana	Yogur natural con fruta, o una tostada integral con pavo.
Comida	Verdura, una ración de proteína (pollo, pescado o legumbres) y un carbohidrato (arroz o patata). Aceite de oliva.
Merienda / pre-entreno	Plátano y un poco de frutos secos, o un yogur.
Cena (post-entreno)	Tortilla o pescado con verduras y una fuente de carbohidrato. Fruta de postre.

Aviso importante. Esta guía ofrece información general y orientativa con fines educativos. No es un plan personalizado ni sustituye el consejo de un profesional de la nutrición. Si tienes alguna condición de salud, alergias o un objetivo específico, consulta con un dietista-nutricionista.

Cómo te ayuda JOYFIT

Entrenar y comer bien van de la mano. En JOYFIT te acompañamos en la parte del entreno con monitores en sala que resuelven tus dudas, más de 120 clases dirigidas para todos los niveles y un ambiente cercano en nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes. Ponemos las ganas por ti: solo tienes que venir.

joyfit.

Ven a probar un día gratis en JOYFIT

Empieza a entrenar hoy y come para rendir. Te esperamos en nuestros centros de Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes, sin compromiso.

joyfit.es

Gimnasios en Tres Cantos y San Sebastián de los Reyes