PISTACHOS AMERICANOS

Consejos para recuperarte después del ejercicio físico y snacks para entusiastas del fitness y deportistas

Tanto si eres un entusiasta del fitness como deportista profesional, sabrás que hay alimentos que ejercen de combustible para tu organismo; y, que te ayudan a recuperar tras el ejercicio físico. Pero, ¿sabes que el pistacho es el snack que contribuye a tu recuperación después de practicar deporte?

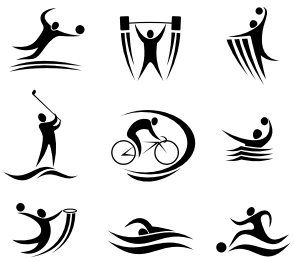
LOS PODEROSOS NUTRIENTES DE LOS PISTACHOS

El snack ideal para después de la práctica deportiva es sabroso, fácil de llevar, saciante y te aporta energía e importantes nutrientes para la recuperación física. Los pistachos son una importante fuente de vitaminas, minerales y nutrientes para los estilos de vida activos.

AMERICAN PISTACHIO GROWERS

AmericanPistachios.es

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA ATLETAS



BECCI TWOMBLEY, RD, CSSD

Dietista deportiva en la Univeristy of Southern California Athletics y en Los Angeles Angels Baseball

Aunque, en general, somos conscientes tanto de la necesidad de mantener los niveles de hidratación y de una adecuada ingesta de carbohidratos después de realizar ejercicio físico, hay algunos nutrientes indispensables que también debemos tener en cuenta. A continuación, te ofrecemos consejos e ideas sobre snacks para llevar contigo a la salida del gimnasio; o, para ocasiones en las que tu cuerpo te pide un snack a base de proteínas que mantengan tu energía durante el día de descanso. ¡Síguelos!

1 Apuesta por las proteínas:

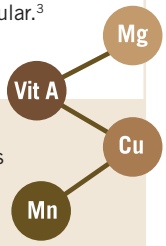
Los estudios demuestran que la ingesta de proteína es beneficiosa para la recuperación muscular si se consume tras la práctica de ejercicio físico intenso.[1] Con 6 gramos de proteínas por ración, los pistachos son un snack ideal post-ejercicio. La Academy of Nutrition and Dietetics sugiere que consumir una mezcla de proteínas y carbohidratos, entre 15 y 20 minutos después del entrenamiento físico, contribuye a la reparación y recuperación óptima de los músculos para reponer las reservas musculares de glucógeno.[2]

2 Añade antioxidantes:

La actividad física es esencial en un estilo de vida saludable; si bien, puede conllevar daños y dolores musculares relacionados con el estrés oxidativo y la inflamación. Esto puede comportar una reducción de la actividad muscular y, a su vez, retardar la recuperación. Aunque son necesarios más estudios para confirmar los resultados, nuevas evidencias sugieren que los antioxidantes pueden ayudar a la recuperación muscular.[3] Los pistachos son una fuente natural de antioxidantes como: luteína, Î²-caroteno y Î³-tocoferol; y, estudios científicos sugieren que los pistachos tienen una elevada capacidad antioxidante.[4]

3 Cuidado con las raciones:

Aunque los pistachos son una gran tentación, debes tener en cuenta que la ración correcta son **unos 49 pistachos con cáscara. ¡Más cantidad por ración que ningún otro fruto seco!** Pues, aunque los pistachos son densos en calorías, las investigaciones sugieren que los consumidores de este fruto seco no presentan un peso corporal mayor que los que no lo ingieren.[5] Además, el consumo de pistachos con cáscara conlleva una ingesta más lenta, es saciante y prolonga la sensacíon de sentirse lleno durante más tiempo.



4 Incorpora más calidad de nutrientes:

Pues, contienen nutrientes difíciles de obtener a través de otros productos como el magnesio, la vitamina A y fitoquímicos que protegen nuestra salud. Además, los pistachos son una fuente de cobre y manganeso. De hecho, las investigaciones demuestran que, en general, los consumidores de pistachos suelen seguir una dieta con más calidad de nutrientes.[4]

5 Una bomba de potasio:

Al realizar ejercicio físico intenso, nuestro organismo pierde potasio a través de la transpiración. El potasio es uno de los principales electrolitos, cuyo rol es fundamental en las funciones normales del organismo, como la función nerviosa y el control muscular. La pérdida de potasio durante la práctica deportiva puede conllevar este importante mineral.[6]

PLANIFÍCATE Y APROVECHA EL PODER DE LOS SNACKS

Echa un vistazo a estas ideas de snacks para añadir sabor y poderosos nutrientes a tu plan deportivo y de fitness.

Día de descanso

¡Evita los snacks procesados! Ten siempre a mano un puñado de pistachos. **Consume snacks a base de proteínas, cada 3 horas. Contribuirás a mantener tus nievels de energía y, además, evitarás antojos.**

- Añade pistachos en el yogur, los cereales o las ensaladas
- Batido de yogur griego con frutos rojos
- Pavo con verduras o crackers integrales

Post entrenamiento

Las proteínas y grasas de los pistachos te ayudan a mantener a raya el hambre. Los pistachos también te proporcionan 285 mg de potasio por ración, la misma cantidad de potasio como la que aporta medio plátano grande. Después de practicar deporte, acuérdate e incluye en tu dieta hidratos de carbono para reponer las reservas musculares de glucógeno. **A continuación, te presentamos algunos ejemplos de snacks equilibrados para ingerir después del entrenamiento:**

- Hummus y crackers integrales
- Fruta seca y pistachos
- Salsa de manzana y 30 gramos de queso
- Huevo duro y pan de trigo integral

[1]Lewis PB et al., Clin Sports Med 2012;31:255–262

[2]Mohr CR. Timing Your Nutrition. Academy of Nutrition and Dietetics (2012). http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442463964

[3]Sousa M, et al. Int J Food Science Nutr. 2014; 65(2): 151-163

[4]O'Neil CE, et al. Out-of-hand nut consumption is associated with improved nutrient intake and health risk markers in US children and adults: National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. Nutr Res. 2012;32:185-194.

[5]Flores-Mateo G, et al. Am J Clin Nutr. 2013;97:1346–1355.

[6]http://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/715/electrolytes-understanding-replacement-options/

American Pistachio Growers es una asociación agrícola profesional que representa a más de 526 familias de cultivadores en California, Arizona y New Mexico.

Para más información sobre los beneficios de los pistachos para la salud, visita AmericanPistachios.es

PPNINFO 072018