

MEJORA TUS MARCAS CON LOS SUPLEMENTOS

UNA GUÍA OFRECIDA POR



www.javierentrenador.es

La suplementación deportiva es de consumo cada vez es más habitual entre la gente que practica deporte, ya que debido a nuestros ritmos de vida a veces nos resulta imposible llevar una nutrición equilibrada y que nos aporte todos los nutrientes necesarios para soportar el desgaste de los entrenamientos.

Siempre os digo que este tipo de productos son una "ayuda" no son la "solución". No os dejéis engañar y os convirtáis en unos zombis de los suplementos. Dejaos aconsejar por los expertos y elegid (en el caso de que os hagan falta) el suplemento que más se adecue a vuestras necesidades y características personales. Y sobretodo, elegid siempre productos de calidad, eso de bueno, bonito y barato no existe.

Por suerte, ya han pasado las épocas en las que tenías que llegar a casa y esconder el bote de proteína en el armario, porque tu madre decía que eso eran drogas y te sentarían mal... (las madres son lo mejor del mundo... pero, a veces son demasiado madres...).

He recopilado los que para mí son varios de los suplementos esenciales para la mayoría de deportistas y os he planteado como tomarlos para que vuestro cuerpo los aproveche al máximo.

Si bien os recuerdo por enésima vez que los suplementos deportivos son la punta de la pirámide que genera los resultados en nuestro cuerpo: en la base está la nutrición, en el centro el entrenamiento, más arriba el descanso y por último los suplementos. Las cosas claras, no son milagrosos pero, sinceramente, ayudan, y si se toman de forma adecuada... mucho.

Javier Panizo



Batidos de Proteínas

Las proteínas son el elemento esencial de la vida y desempeñan un papel muy importante sobre todo en nuestra alimentación. La práctica regular de una actividad deportiva puede aumentar las necesidades de proteínas hasta 1,8 gr por kilogramo de peso corporal.

Las necesidades diarias extra de proteínas tienen que cubrirse adicionalmente mediante la alimentación o la nutrición deportiva.

Los batidos de proteínas son la solución más fácil y cómoda para cubrir las necesidades diarias de proteínas además de los alimentos «normales».

Con un batido al día le proporcionas a tu cuerpo 20gr más de proteínas, que este utilizará en los procesos de regeneración y desarrollo de la musculatura.

- Evita los ataques de hambre repentinos
- Suministro rápido de aminoácidos esenciales
- Ayuda a aumentar masa muscular
- Snack bajo en calorías para la tonificación del cuerpo



BATIDOS DE PROTEÍNAS PARA PERDER PESO

La clave para adelgazar se encuentra en el suministro suficiente de proteínas. Después del entrenamiento, es aconsejable tomar un batido de proteínas para suministrar al cuerpo proteínas de absorción rápida y aportar a la musculatura los nutrientes necesarios de forma óptima.

Nuestro cuerpo procesa las proteínas mucho más lentamente que los carbohidratos y las grasas. Antes de estar listas para que el organismo las utilice como sustancia orgánica, las proteínas se descomponen en secuencias simples por la acción de las enzimas.

De este modo, nuestro cuerpo está mucho más tiempo «ocupado» en el laborioso proceso de asimilación de las proteínas y esto evita que nos den ataques de hambre.

SHAPE SHAKE
Para conseguir más fácilmente el déficit calórico, es muy saciante. Se debería de tomar para cenar o para sustituir snacks dulces.

PROTEÍNA VEGANA:
Es un batido de proteínas para la pérdida de peso apto para veganos. Tiene la particularidad de que es: 100 % vegetal, sin gluten ni soja. Se debe tomar por la mañana, por la noche o después del entrenamiento.



Whey protein

BATIDO DE PROTEÍNAS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

El Whey o suero de leche es el rey de los batidos de proteínas. Se obtiene directamente de la leche de vaca y destaca por su alto contenido en aminoácidos esenciales que son importantes para el completo funcionamiento de la síntesis de proteínas.

POR LA MAÑANA

Unos 30 minutos antes de desayunar ya que llevamos toda la noche sin comer y nuestro cuerpo puede entrar en un estado catabólico (destrucción muscular). Con una toma de 20 gr (suele ser medio cazo) es más que suficiente, Pensad que la asimilación de este producto al ser líquido es muy rápida.

PRE-ENTRENAMIENTO

De nuevo unos 20 gramos de proteína una media hora antes de entrenar nos ayudará evitar el un mayor desgaste muscular y a poner en marcha el proceso de reconstrucción de fibras musculares debido a la saturación en sangre de aminoácidos.

POST-ENTRENAMIENTO

Para seguir con ese proceso de reconstrucción muscular debemos hacer una segunda toma de unos 40 gr en los 30 minutos posteriores a la sesión de entrenamiento. Esto asegura que le demos a nuestros músculos hambrientos de nutrientes aquello que necesita en cada momento concreto. Elegid proteínas que contengan un porcentaje adecuado tanto de proteínas como de hidratos.



Caseína

Al igual que la proteína de suero, esta proteína se encuentra en la leche, y representa aproximadamente el 80% de sus proteínas. La proteína de la caseína se separa de la leche a través de la ultrafiltración, un proceso que aumenta la cantidad de péptidos bioactivos de la leche. Aumentando su función inmune y promoviendo el crecimiento muscular.

La caseína es un súper alimento para el músculo que ayuda a su recuperación. Debido a que es una proteína de digestión lenta, tiene un poderoso efecto en la prevención de la degradación muscular.

¿CUÁNDO TOMARLA?

Ideal para tomar antes de irnos a la cama (40 gramos) o bien añadiendo unos 10 gramos a nuestro batido post entrenamiento. De este modo le daremos una proteína de asimilación lenta que nos beneficiará durante más tiempo.



Creatina
pre-entrenamiento

La creatina o ácido metil-guanidinoacético, es un compuesto natural que se sintetiza en el hígado, el páncreas y los riñones a partir de tres aminoácidos (arginina, glicina y metionina). Podemos encontrarla de forma natural en ciertos alimentos, especialmente en el pescado, en la carne y en otros productos animales. Se utiliza para la producción y modulación de la energía celular.

Los beneficios de la suplementación con creatina:

- La creación de tejido muscular
- Aumento del volumen de las células musculares
- Mayor velocidad en la recuperación tras el entrenamiento
- Aumento de la síntesis de glucógeno
- Aumento el rendimiento muscular de alta intensidad

Los atletas suelen preferir la creatina si hablamos de entrenamiento con pesas, debido a la rapidez con la que construyen masa muscular magra. Del mismo modo, es fácil dejar de tomar creatina porque es producida naturalmente por el cuerpo. Cuando un atleta deja de tomar este suplemento, los niveles de creatina en el cuerpo regresan a la normalidad en 3-4 semanas.

¿CUÁNDO TOMARLA?
Consume de 3 a 5 gramos con el batido de proteínas pre-entrenamiento.



Creatina
post-entrenamiento

De nuevo y aprovechando esa famosa “ventana anabólica” que se genera tras nuestros entrenamientos, el consumo de 3 a 5 gramos con el batido de proteínas post entrenamiento es una excelente opción para nuestros músculos.

Además, la suplementación con creatina tiene como resultado el aumento del volumen de la masa muscular. Por este motivo, los deportistas interesados en aumentar su volumen muscular de una forma totalmente natural en un corto período de tiempo, recurren a la fácil suplementación de este producto.

¿CUÁNDO TOMARLA?
Consume de 3 a 5 gramos con el batido de proteínas post-entrenamiento.



Glutamina

La glutamina es conocida por su capacidad para frenar ruptura del tejido muscular durante el ejercicio intenso. En los entrenamientos con pesas, nos ayudan a entrenar más fuerte durante más tiempo.

BENEFICIOS

La preservación de tejido muscular te permite quemar más grasa a tu cuerpo, cuanto más músculo magro tenemos, más eficaz se torna nuestro metabolismo. Varios estudios han demostrado que la glutamina, también nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Aumenta los niveles de la hormona del crecimiento en el cuerpo. Esto es una gran ventaja para aquellos que quieren centrarse en la construcción de masa muscular músculo, ya que varios estudios han demostrado que sólo 2 gramos de glutamina puede aumentar la hormona del crecimiento.

Los tejidos musculares necesitan nitrógeno, y la glutamina se compone en un 20 % de nitrógeno por lo que se convierte en uno de los mejores proveedores de nitrógeno para el tejido muscular.

¿CUÁNDO TOMARLA?

5 gramos al despertar
5 gramos pre-entrenamiento
5 gramos post-entrenamiento
5 gramos antes de acostarse.



Carnitina

La L-Carnitina es un aminoácido que se produce naturalmente en el hígado. Es un gran reductor de triglicéridos que moviliza las grasas de los tejidos y permite su adecuada utilización por las células en el metabolismo energético.

¿CÓMO ACTÚA?

La acción principal de la L-carnitina es la de unirse a los ácidos grasos para formar derivados de acetil-L-carnitina que son transportados al interior de las células para ser reconvertidos de nuevo en carnitina y ácidos grasos que entonces ya no están disponibles para ser oxidados y producir energía.

Actúa pues, como un vehículo que moviliza y transporta las grasas acumuladas en sus lugares de reserva para conducirlas al interior de las células y "quemarlas" allí, liberando por tanto la energía que encerraban.

La L-carnitina sólo captura las grasas para quemarlas en el momento que el cuerpo tiene una necesidad energética y no existe glucosa en sangre ni glucógeno.

¿CUÁNDO TOMARLA?

Tomar 1.500 mg de una a tres veces al día, antes de las comidas o preferiblemente antes de practicar ejercicio físico.



Multi-vitamínicos

Los alimentos que constituyen la dieta diaria deben contener los suficientes macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) para que el organismo sea capaz de mantener la actividad diaria. Esto supone, no solamente disponer de energía para nuestro movimiento, sino también poder continuar con todos los procesos fisiológicos necesarios para la vida: digestión, recambio y multiplicación celular, funcionamiento cardíaco, síntesis de anticuerpos etc.

Para que todo esto ocurra se necesitan sustancias que intervengan y/o regulen todos estos procesos metabólicos: vitaminas, minerales y oligoelementos o micronutrientes.

Las evaluaciones nutricionales han puesto de manifiesto que la mayor parte de dietas presentan déficits en vitaminas y/o minerales, debidas no solamente a incorrectas formas de alimentarse, sino también al consumo de alimentos procesados industrialmente y platos preparados. Además, los deportistas tienen aumentados los requerimientos energéticos y plásticos (formadores de tejidos) y esto supone que también deben aumentar la ingestión de vitaminas, minerales y oligoelementos.

¿CUÁNDO TOMARLOS?

Un comprimido en el desayuno y si hay mucho desgaste físico, otro en la cena.



BCAA'S

BCAA'S son las siglas que corresponden en inglés a "Branched Chain Aminoacid" o "Aminoácidos de cadena ramificada".

De los 21 aminoácidos en el cuerpo, tres se denominan BCAA: leucina, isoleucina y valina. Estos son los elementos principales de la proteína y se combinan para formar alrededor del 30% del músculo esquelético en el cuerpo.

El cuerpo utiliza los BCAA'S para ayudar a los músculos a recuperarse. El cuerpo consume los BCAA'S mientras entrenamos, por lo que tomarlos tras el entrenamiento nos ayudará a reparar esa perdida. También nos ayudan a reducir el dolor de la fatiga muscular y mejorar la recuperación metabólica.

También son indicados si lo que queremos es mejorar nuestra resistencia, algo que es de interés en pruebas de larga distancia, como maratones, triatlones, etc...

¿CUÁNDO TOMARLOS?
3-5 gramos al despertar
3-5 gramos de pre y post-entrenamiento.



Beta alanina

Cuando practicamos ejercicio físico de alta intensidad, nuestra demanda energética aumenta. Para fabricar ese "extra" de energía, el organismo aumenta la velocidad metabólica, es decir, el número de reacciones bioquímicas que tienen lugar en nuestras células. Esto tiene como consecuencia indirecta una mayor concentración de productos que aumentan la acidez celular, conocida también como acidez metabólica.

Pero al mismo tiempo, para poder fabricar toda esa energía complementaria, nuestras células también recurren al denominado metabolismo anaeróbico, que produce una enorme cantidad de energía por unidad de tiempo, pero que tiene como consecuencia la fabricación de grandes cantidades de ácido láctico, el cual contribuye también a aumentar esa acidez metabólica.

Así pues, y a modo de resumen, el ejercicio físico de alta intensidad produce un incremento muy importante de la acidez celular y es justamente esta acidez celular la que actúa como factor limitante del propio rendimiento deportivo, ya que en esas condiciones de acidez, las células musculares no pueden seguir fabricando toda la energía que necesitamos.

Pues bien, la Beta alanina químicamente pura actúa aumentando los depósitos de



carnosina y anserina en el tejido muscular y son éstas las que neutralizan la acidez y por tanto, nos permite seguir fabricando energía cuando estamos entrenando o compitiendo en condiciones de alta intensidad, por lo que nuestro rendimiento deportivo será mucho mayor justamente, cuando más lo necesitamos.

¿CUÁNDO TOMARLA?

Toma 500 mg 4 veces al día (repartido en las comidas).

De este modo evitaremos la aparición de ligero calor o enrojecimiento de la piel que ocurre en algunos casos.

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL • MASAJES

JAVIER PANIZO



ENTRENAMIENTOS

Entrenamientos personalizados en nuestro centro, a domicilio u Online.



MASAJES

Servicio de masajes y osteopatía en el centro o a domicilio.
Consulta nuestros precios.



NUTRICIÓN

Asesoramiento de nutrición y hábitos alimenticios.

Calle Zurbarán, 7 Bajo 2. 28010 Madrid
javierentrenadorpersonal@gmail.com
www.javierentrenador.es