

Los mejores momentos para tomar tu batido



Porqué tomar batidos de proteínas

En el mundo del fitness y el culturismo todo el mundo sabe que debe tomar **2gr de proteína como máximo por cada kilo de músculo** posea su cuerpo, aunque genéricamente se dice peso total ya que no se asimila todo lo que se come y normalmente no se sabe a ciencia cierta cuanto músculo tenemos. El problema es que sacar toda la proteína de fuentes naturales como el pollo o las legumbres no es la mejor manera de hacerlo.

Por ejemplo, aunque una hora antes del entreno tuvieras tiempo de poder comer una buena merluza a la plancha no es lo óptimo ya que el cuerpo tarda en extraer y asimilar esa proteína y **no iba a estar disponible en el momento** exacto en el que empieces tu entrenamiento, así que aquí es donde entran la solución a este problema: **los batidos de proteínas**.

La cantidad de carbohidratos

Los deportistas que quieren perder grasa tiene que tomar los batidos de proteínas con la **cantidad mínima de hidratos de carbono** posible, para eso hay en el mercado gran cantidad de productos con una cantidad relativamente pequeña, unos 5gr (no vamos a entrar en esta entrada en la cantidad de proteína, los tipos, los macronutrientes que deben llevar ni nada, esto es algo que trataremos en otros posts). Estos gramos de hidratos se usan para darle sabor al producto y para que la proteína se asimile mucho más rápido.

Decir también que existen en el mercado **una serie batidos de carbohidratos** que su función principal es darle al cuerpo una cantidad extra de hidratos para las etapas de volumen en la que es importante no perder ni un sólo gramo de músculo y que por tanto no le falte al organismo glucógeno en ningún momento.

El mañanero

Cuando nos levantamos a la mañana el cuerpo ha estado toda la noche sin alimento, y por tanto **el músculo ha podido empezar a catabolizar** ya que esto ocurre cuando el nivel de glucógeno en el hígado baja considerablemente. De esta forma si nada más levantarnos de la cama nos tomamos un batido de proteínas que contenga fructosa se termina con el catabolismo ya que **la fructosa recupera el nivel de glucógeno del hígado** y las proteínas asimiladas (en 30' se asimilan así que no tomes nada seguido) van directamente al músculo.

¿Y qué tal uno antes de entrenar?

Es un buen momento para tomar un batido que contenga **el doble de hidratos** (que sean de digestión lenta como la maltodextrina) que de proteína. Una manera de hacerlo es tomar fruta (por ejemplo una manzana) junto a medio batido de proteínas. La **fructosa** no dispara la liberación de insulina que dificultaría usar la grasa como combustible.

Este batido **no es indispensable**, se recomienda para la gente que va a realizar un entreno de fuerza o potencia, en fase volumen, o que metan mucho cardio en su rutina diaria, pero en definición o mantenimiento se puede prescindir de él y sólo comer la fruta para recargar el glucógeno sin que el estómago vaya muy pesado al entrenamiento.

El momento perfecto

Tras acabar de entrenar hemos agotado al músculo y lo que tenemos que hacer es nutrirlo de proteína lo más rápido posible y la mejor forma es con un batido de proteínas pues se asimila en 30 minutos. Además debemos recuperar los depósitos de glucógeno ya que los habremos bajado mucho por tanto lo ideal es combinar ambas. De la siguiente forma: Mezclar dextrosa o maltodextrina con la proteína.

Los batidos de proteínas de los que hemos hablado hasta ahora **deben ser de suero de leche, albumina de huevo, mixtas o soja** ya que son de absorción rápida y se asimilan justo en el momento idóneo. Aunque hay estudios que dicen que hay mejores ganancias musculares cuando, tras el entrenamiento, se tomar un batido mitad de suero y mitad de **caseína** (asimilación lenta) que cuando se toma sólo de suero (asimilación rápida).

Antes de dormir

A la hora de acostarse sabemos que vamos a ir a un periodo de tiempo en el que el cuerpo no va a tener nutrientes y que va a tirar de grasa y músculo para buscar nutrientes, aunque no es muy alta la pérdida de músculo para la gente que compite y que tiene un objetivo claro es buen momento de **tomar un batido de proteína de asimilación lenta (caseinato o caseína)** con pocos carbohidratos.