



La leche,

la bebida natural para recuperarte después de hacer ejercicio

La nutrición tiene un impacto directo no sólo en el rendimiento de los atletas si no también y de manera fundamental, en la recuperación después del esfuerzo físico. Todo lo que come o deja de comer el atleta va a influir en sus reservas de energía y en el cuidado o desarrollo de sus fibras musculares.

Por ello, **la leche** es una excelente opción para rehidratar el organismo tras el ejercicio, no sólo porque proporciona el agua y los electrolitos perdidos en el sudor, sino porque contiene proteína y carbohidratos, necesarios para la síntesis de proteína y glucógeno en el músculo.

La rehidratación implica reponer los electrolitos perdidos en el sudor, especialmente el sodio. Los electrolitos son minerales que tienen una carga eléctrica, y que son necesarios para el equilibrio bioquímico de la sangre y ayudan al movimiento muscular. Los electrolitos incluyen sodio, potasio, cloro, calcio, fosfato y magnesio.

Es posible que la presencia de sodio, junto a una cantidad relativamente grande de potasio (cerca de 45 mmol/L) en la leche, explique la eficacia de la leche para restablecer el equilibrio de líquidos después de una deshidratación inducida por ejercicio.

Por tanto, después de la actividad física se recomienda

que el deportista haga una comida que contenga una mezcla de hidratos de carbono y proteínas en cantidades cercanas a 1g de HC/Kg de peso y 0.5 g de proteínas por kilo de peso. Esta comida se debe hacer lo antes posible tras finalizar la actividad deportiva.

Hay que tener en cuenta que **después de un gran esfuerzo físico** es muy probable que el deportista no sienta ganas de comer, por ello es recomendable ofrecerle alimentos que sean muy fáciles de preparar y que le resulten apetecibles. Alimentos como **la leche** de vaca son una excelente opción, ya que además de alimentar al deportista le ayuda a calmar la sed, y presentan una **relación ideal** entre los hidratos de carbono y las proteínas.



Cuando bebes un vaso de leche, obtienes cuatro electrolitos importantes: sodio, potasio, calcio y magnesio, mientras que las bebidas isotónicas sólo contienen dos.

