

7

SUPERALIMENTOS

PARA ATLETAS VEGANOS

Si es un atleta vegano, entonces este es el libro correcto, ya que revisaremos 7 superalimentos que pueden ser incorporados en su dieta diaria.



Tabla de contenido

Introducción	2
Capítulo 1: Las Bayas	3
Para La Recuperación Muscular	3
Para el Desarrollo de Células Grasas.	4
• Acai berry	5
• Arándanos	5
• Goji berries	5
Capítulo 2: Harina de Avena	6
Proteínas	7
Capítulo 3: Verduras de hojas Verdes (Kale y espinaca)	9
Capítulo 4: Frutos secos (Nueces y Almendras)	13
Capítulo 5: Camotes	17
Energía.	17
Vitamina A.....	18
Inflamación.....	18
Nivel de Glucosa	18
Carbohidratos Complejos	18
Magnesio y potasio	19
Capítulo 6: Semillas (Semillas de Chia y Sésamo).....	20
• Semillas de Chia	20
Capítulo 7: Banana	23

Introducción

El veganismo es un concepto que involucra abstenerse del consumo de productos de origen animal como la leche, los huevos y la carne. Los veganos siguen una dieta vegetariana estricta sin los productos lácteos. Los veganos sólo pueden consumir verduras, frutas, granos, legumbres, nueces y semillas.

Ahora se podría pensar que esto no suena como una dieta ideal para los atletas, ya que la mayoría de ellos dependen de proteínas animales como carnes y huevos para desarrollar un cuerpo fuerte. Sin embargo, el mundo del veganismo puede ofrecer varios superalimentos que no sólo son buenos para desarrollar un cuerpo fuerte, sino también capaz de aumentar la vitalidad de un atleta.

Si usted es un atleta vegano, entonces ha llegado al lugar correcto, ya que revisaremos 7 superalimentos que pueden ser incorporados en su dieta diaria.

¡Vamos a empezar!

Capítulo 1: Las Bayas



Para empezar con la lista de superalimentos veganos te nombramos a las bayas o berries!. Las Bayas resultan ser uno de los alimentos más recomendados para atletas y por muchas razones. Las bayas pueden ofrecer al cuerpo varios beneficios como se muestra a continuación:

Para La Recuperación Muscular

Las bayas se destacan por aumentar la recuperación del músculo. Esto significa que ayudan a reducir el tiempo que le toma a su cuerpo para recuperarse de los desgarros musculares y el dolor. Según un experimento llevado a cabo en atletas, a quienes se les dio batidos de arándanos antes del entrenamiento, fueron capaces de recuperarse mejor del dolor muscular 60 horas después de su

sesión.

Para el Estrés oxidativo

El mismo experimento también encontró que las bayas redujeron considerablemente el estrés oxidativo, ya que las muestras de sangre extraídas 60 horas después del entrenamiento mostraron menos daño celular. Un atleta libera más radicales libres en el cuerpo después de una sesión de entrenamiento. Las Bayas, al ser ricas en antioxidantes, tienen el poder de revertir el daño oxidativo. Esto es muy importante cuando se trata de mantener no sólo la salud de los músculos sino el bienestar general.

Para el Desarrollo de Células Grasas.

Las bayas ayudan a inhibir el desarrollo de células grasas. Las células de grasa necesitan ser controladas para evitar que los depósitos de grasa se acumulen en el cuerpo. Según estudios realizados en ratones, los que masticaron polifenoles, un nutriente presente en las bayas, vieron una disminución del 73% en sus lípidos. Esto demuestra que las bayas realmente pueden ayudar a reducir los depósitos de grasa en el cuerpo.

Síndrome metabólico

Se dice que las bayas ayudan en la lucha contra el síndrome metabólico. Este síndrome puede inducir a reducir el metabolismo, la inflamación, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, etc. Aquellos que son incapaces de hacer ejercicios por largas horas

verán una marcada mejoría en su resistencia después de consumir bayas.

Aquí hay algunas bayas que puede agregar a su dieta diaria.

- **Acai berry**

Al ser ricas en propiedades antioxidantes, las bayas de Acai son ideales para los atletas. La mayoría de los atletas sufren de dolor después de una sesión de entrenamiento debido a la acumulación de ácido láctico. Las bayas ayudan a reducir este ácido reduciendo así el dolor.

- **Arándanos**

El arándano se dice que es el rey de las bayas y es necesario que todos los atletas los incluyan en su dieta. Los arándanos tienen un contenido extremo de antioxidante, un producto químico conocido como lactato deshidrogenasa que ayuda a reducir el daño oxidativo. Esto, a su vez, ayuda a mejorar la salud de los músculos y ayuda a los atletas a "recuperarse más rápido del dolor muscular".

- **Goji berries**

Las bayas de Goji ayudan a aumentar la respiración celular. Esto significa que sus células tendrán más oxígeno antes y después de un entrenamiento permitiendo así un mejor rendimiento. Estas bayas también contienen lactato deshidrogenasa, lo que los convierte en muy necesarios en su dieta.

Como puede ver, comerse unas bayas antes y después de su entrenamiento puede ayudarlo a aumentar en gran medida su rendimiento atlético.

Capítulo 2: Harina de Avena



No es ningún secreto que la avena es considerada un desayuno favorito en todo el mundo. Te mantiene lleno y proporciona al cuerpo mucha fibra. Sin embargo, estos son sólo beneficios menores en comparación con los que son capaces de proporcionar a los atletas.

La harina de avena es un ingrediente bastante popular en la dieta de un culturista y constituye un componente importante de sus comidas diarias. Siempre se debe consumir en el desayuno y se puede comer como un aperitivo antes/después del entrenamiento. Aquí mencionamos algunas de las razones que hacen a la harina de avena ideal para los atletas.

Vitaminas B

Esta es una vitamina importante que es esencial para el mantenimiento de la salud muscular y el metabolismo. Las vitaminas B incluyen a la vitamina B6, B7, B3 y B5, todos los cuales son necesarios para mejorar la función muscular. Una sola taza de avena es capaz de proporcionar a su cuerpo la cantidad necesaria de vitaminas del complejo B y aumentar la recuperación muscular. También se sentirá enérgico durante varias horas sin tener que comer.

Magnesio

Un componente importante de la dieta de un atleta es el magnesio. El magnesio es necesario para aliviar los músculos adoloridos, mejorar la reparación celular y reducir la hormona del estrés conocida como cortisol. El magnesio también ayuda a mantener un sistema nervioso saludable. Una sola taza de avena cocida puede proporcionarle 275 miligramos de magnesio, mucho más de lo que varios alimentos veganos combinados pueden ofrecer.

Proteínas

Es conocido que los atletas requieren proteínas para construir músculos más fuertes. Las proteínas ayudan a construir músculos más delgados que no se queman fácilmente durante el entrenamiento. La gente podría preguntarse cómo los veganos

pueden satisfacer este requisito de proteínas sin la adición de carnes y huevos a su dieta. La respuesta está en la harina de avena, ya que pueden reemplazar fácilmente estos ingredientes y aumentar las proteínas del cuerpo por un gran margen. Sólo ½ taza de avena cocida puede contener de 7 a 9 gramos de proteínas, lo que es ideal para los atletas.

Hierro

El cuerpo de un atleta requiere una buena dosis de hierro, ya que se une con el oxígeno y circula por todo el cuerpo. Una taza de avena cocida es capaz de proporcionarle el 18% del requisito mínimo por lo que es necesario consumirla en las mañanas.

Beta glucanos

La dieta de ningún atleta estará completa sin la adición de alimentos ricos en beta glucanos. Estos ayudan a drenar el colesterol de la corriente sanguínea y proporcionar al cuerpo una buena cantidad de fibras solubles. Podrás desarrollar una cintura más delgada con el consumo de harina de avena de una manera regular.

Como vegano, puedes preparar la avena con agua o sustituirla por leche de almendra o leche de soja.

Capítulo 3: Verduras de hojas Verdes (Kale y espinaca)



Las verduras de hojas verde están cargadas de múltiples vitaminas que se requieren para mantener un cuerpo sano. Hay varios tipos de verduras de hoja verde que se puede elegir, pero la col rizada y la espinaca son las que se encuentran en la parte superior por sus increíbles beneficios de salud que proporcionan. Algunos de estos beneficios son los siguientes.

• **Kale ó Col rizada**

Nutrientes

La col rizada es rica en muchos nutrientes esenciales incluyendo el hierro, las vitaminas A, C y K. Todos estos ayudan a aumentar la capacidad del cuerpo en la recuperación del dolor del músculo. También contiene la mayor cantidad de luteína, que es un potente antioxidante. El Kale ayuda a mejorar la reparación celular y asegura que su cuerpo este predispuesto a recuperarse completamente después de cada sesión.

Colesterol

Es obvio que ningún atleta será capaz de resistir la tentación de probar algunos de sus bocadillos favoritos. Esto incluye papas fritas y obleas que los atletas tienden a comer, lo que los hace sentir culpables. Sin embargo, un gran sustituto de esto puede ser los chips de col rizada al horno. Ellos saben muy bien y le asegura de que no se sometan a calorías y colesterol innecesarios. De hecho, la col rizada es conocida por reducir el nivel de colesterol en el torrente sanguíneo, por lo que es la mejor opción para un snack en los atletas veganos.

• **Espinacas**

Calorías

La espinaca es baja en contenido calórico. La espinaca puede ser consumida de manera abundante sin la adición de calorías no deseadas. Sólo un licuado rápido en la licuadora y obtenemos un jugo sano que va a mejorar nuestra nutrición.

Energía

Se dice que la espinaca contiene nitratos que contribuyen al aumento de la eficiencia celular. Usted se sentirá enérgico antes y después de un entrenamiento y tendrá suficiente energía para continuar sin sentirse demasiado cansado.

Huesos

Es crucial para los atletas, especialmente las mujeres atletas, prestar gran atención a su salud ósea. La presión excesiva sobre los huesos durante el entrenamiento y una competencia pueden debilitarlos y conducir a deficiencias óseas. Una buena manera de hacer frente a esto es a través de la incorporación de espinacas en su dieta diaria. Las Espinacas contiene vitamina K en abundancia, que se requiere para mantener los huesos fuertes. También contiene calcio que puede mejorar aún más la salud ósea.

Fibra

La fibra se requiere para digerir los alimentos y mantener un estómago limpio. La espinaca puede proporcionarle una buena dosis de fibra. Sólo una taza de jugo de espinaca le proveerá con 3 a 4 gramos de fibra.

Además de la col rizada y la espinaca, también se puede consumir arugula, acelga, endivias y tatsoi.

Capítulo 4: Frutos secos (Nueces y Almendras)



Las nueces son potencias nutricionales diseñadas para mantener su cuerpo fuerte y saludable. Sólo un puñado de nueces son suficientes para aumentar tu salud en general y hacer de tí un mejor atleta.

Nueces

Aquí las razones del por qué las nueces son el mejor amigo de un atleta.

Aminoácidos

Los aminoácidos son necesarios para el mantenimiento de las células y los músculos. De hecho, forma una gran parte de la estructura celular de nuestro cuerpo. Las nueces contienen un aminoácido conocido como L-arginina, que es necesario para mantener la salud muscular. Este aminoácido se convierte en óxido nítrico, un compuesto que hace que los vasos sanguíneos se dilaten. Esto mejora el flujo de sangre a los músculos y reduce el riesgo de desgarros.

Ácidos grasos Omega 3

Las nueces contienen ácidos grasos omega 3 que son necesarios para mantener la salud del corazón. Reduce la inflamación y ayuda con la conversión de la grasa en energía. De hecho, las nueces se consideran el sustituto número 1 del vegano para los aceites de pescado, ya que pueden contener ácidos grasos. También se dice que los ácidos Omega 3 mejoran el rendimiento del ejercicio. Usted será capaz de ejercitarse durante más horas.

Nutrientes

Las nueces son ricas en múltiples nutrientes, incluyendo vitaminas B y zinc. Estos ayudan a mantener el sistema inmunológico saludable. Vas a caer enfermo con menos frecuencia y serás capaz de realizar mejor tus ejercicios.

• Almendras

Las almendras son los segundos mejores frutos secos para agregar a su dieta. Son tan nutritivos como las nueces.

Esto es lo que hace que las almendras sean buenas para su cuerpo.

Calcio

Las almendras contienen una alta dosis de calcio que se requiere para mantener los huesos fuertes. Sólo por mordisquear unas cuantas almendras serás capaz de aumentar el contenido de calcio en sus huesos.

Fibra

El contenido de fibra en las almendras es extremadamente alto, por lo que es ideal para los atletas. La fibra no es digerida por el cuerpo y este trabaja duro para digerirlo. Esto hace que el cuerpo incremente su metabolismo y ayuda a mejorar la digestión.

Proteína

Las almendras tienen una buena cantidad de proteínas que pueden contribuir a su requerimiento diario. Consuma unos pocos antes y después de su sesión de entrenamiento y se sentirá con más energía y le ayudará a recuperar sus músculos más rápido.

Magnesio

El magnesio es un componente importante del cuerpo y es especialmente requerido por los atletas para permanecer sano. Ayuda en la mejora de la liberación de testosterona y el control de cortisol, lo que permite un mejor rendimiento.

Las nueces y las almendras se pueden agregar a los batidos o tostadas y pueden ser rociadas sobre las ensaladas.

Capítulo 5: Camotes



El próximo súper alimento vegano a añadir a su dieta es la batata dulce ó camote. Aquí te explicamos del porque es importante agregarlo a su dieta.

Energía.

Los camotes proporcionan energía. Independientemente del deporte que practiques, estarás seguro de experimentar una marcada diferencia en sus niveles de energía a través del consumo de los camotes. La energía será consistente y durará todo el día.

Vitamina A

Los camotes están cargados con vitamina A y de hecho, pueden satisfacer el 100% de su requerimiento diario. La vitamina A es un antioxidante esencial que se necesita para impulsar su sistema inmunológico. Controla las infecciones y te mantiene sano desde adentro hacia afuera.

Inflamación

Los camotes en gran medida controlan la inflamación. Los atletas corren el riesgo de sufrir de inflamación muscular. La mejor manera de lidiar con esto es a través del consumo de camotes. No sólo controlan la inflamación, sino que también ayudan a reducir las lesiones.

Nivel de Glucosa

Los alimentos de alto índice glucémico son los que aumentan los niveles de azúcar en la sangre en su cuerpo. Aunque esto puede parecer ideal para un atleta, es importante evitar estos alimentos tanto como sea posible, ya que puede conducir al desarrollo de diabetes tipo 2. Los camotes suelen frenar la liberación de azúcares y controlan los niveles de insulina en el torrente sanguíneo.

Carbohidratos Complejos

Los camotes contienen un conjunto de carbohidratos complejos que no son fácilmente digeridos por el cuerpo. Esto hace que sea un alimento ideal para consumir después del entrenamiento, ya que el

cuerpo continuará quemando grasa. También ayuda en la adición de parte de la energía perdida, de modo que tendrás lo suficiente para llevar a cabo tus otras tareas.

Magnesio y potasio

Los camotes contienen magnesio y potasio, que ayudan a controlar los espasmos musculares. También ayudan a controlar los calambres y mejorar la función muscular. Cualquier músculo lesionado se recuperará más rápido mejorando así su rendimiento.

Capítulo 6: Semillas (Semillas de Chia y Sésamo)



- **Semillas de Chia**

Las semillas de Chia son muy nutritivas y pueden proporcionar a los atletas energía sostenida. Son los favoritos entre los corredores y los asistentes al gimnasio. Éstos son algunos de sus beneficios para la salud.

Dehidratación

Las semillas de Chia tienen la capacidad de mantener casi 30 veces su peso en agua y, por lo tanto, pueden proporcionar al cuerpo una hidratación constante. Son ideales para atletas y personas que trabajan en climas húmedos y requieren más hidratación que otros.

Dolores articulares

Es Rica en ácidos grasos omega 3, las semillas de Chia ayudan a crear una barrera lubricante entre las articulaciones. Esto ayuda a reducir la inflamación y facilita el movimiento. Estos aceites también ayudan a controlar la hiperactividad y la hipertensión.

Pérdida de peso

Dado que estas semillas absorben mucha agua, pueden consumirse para sentirse más llenos durante más tiempo. Sólo un puñado hará su trabajo y no tendrás que preocuparte de sentirte con hambre entre comidas.

Hierro

El hierro es requerido por el cuerpo para producir hemoglobina que transporta oxígeno a los diferentes tejidos musculares. 30 gramos de semillas de sésamo pueden proporcionarle 5 gramos de hierro, que pasa a ser el 60% de la necesidad diaria para los hombres.

Zinc

Según los estudios, los atletas y culturistas tienen un alto riesgo de desarrollar deficiencia de zinc. Esto puede conducir a la fatiga, reducir su resistencia y niebla del cerebro. Las semillas de sésamo, que son ricas en contenido de zinc, pueden resolver este problema de una vez por todas. Te sentirás enérgico y experimentarás un rendimiento mejorado.

Como puede ver, masticar unas cuantas semillas de chia y de sésamo en el día puede ayudarle a mejorar su rendimiento atlético

Capítulo 7: Banana



Para redondear la lista de super alimentos tenemos el humilde plátano. Los plátanos son el alimento ideal de un atleta, ya que están cargados con nutrientes vitales y son los siguientes.

Potasio

Los plátanos son ricos en contenido de potasio. Un solo plátano tiene 450 mg de potasio, lo que hace que le dé el 14% de su requerimiento diario. El potasio ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y puede mejorar la función cardíaca. El potasio puede proteger su corazón reduciendo la presión arterial alta. Los atletas tienen la tendencia a sentirse deshidratados con bastante frecuencia. La mejor solución es consumir un plátano, ya que actúa como un electrolito y equilibra los fluidos corporales. El potasio

también puede reducir en gran medida la aparición de calambres musculares y contribuir al desarrollo de músculos más fuertes y más delgados.

Carbohidratos

Un solo plátano puede contener 30 gramos de carbohidratos, por lo que es ideal para los atletas. Consumir la mitad de un plátano antes de una sesión de entrenamiento le asegurará de que tendrá suficiente energía para durar todo el día. Usted puede seguir su entrenamiento con otra mitad con el fin de agregar de nuevo parte de la energía perdida. Según los experimentos realizados en gimnastas, los plátanos ayudaron a mejorar sus reflejos. Aquellos que consumían un plátano antes de que sus rutinas de balance fueran capaces de evitar las caídas.

Vitamina C

Un solo plátano puede proporcionarle el 15% de su requerimiento diario de vitamina C. La vitamina C es un componente importante necesario para fortalecer los músculos, ligamentos y tendones. También es responsable de aumentar la inmunidad y proporcionar un alivio rápido de las heridas adquiridas durante el trabajo. También es responsable de la síntesis de adrenalina necesaria para llevar a cabo las rutinas diarias de ejercicio.

Los plátanos están fácilmente disponibles y son bastante barato. Usted puede consumir la mitad de un plátano grande antes de su entrenamiento, y uno después.

Conclusión

Los superalimentos son buenos para su cuerpo debido a su contenido nutritivo. Harán maravillas para su salud y energía. No sólo eso, también aceleran su tiempo de recuperación! Al mismo tiempo, usted puede fortalecer su mente, así como construir su músculo. Cuando se trata de hacer ejercicios, resistencia, fuerza y recuperación son las partes más importantes del rompecabezas. Espero que desarrolle el cuerpo de su sueño y sobresalga en su deporte. ¡Buena suerte!

¿Quieres aprender los secretos para lograr su cuerpo ideal – al estilo vegano?



>> REVISE ESTE MANUAL DEL FITNESS <<

Visita www.LasDietasSaludables.com