**[Recupera...](http://www.dojokimura.com/2008/09/la-recuperacin-es-una-parte-muy.html)**

La recuperación es una parte muy importante del entrenamiento y dicha recuperación puede verse acelerada si tomamos ciertas medidas, en este caso medidas nutricionales, como es el aporte de hidratos de carbono, el nutriente mayoritario de un deportista.  
  
El mejor momento para ingerir esos hidratos de carbono que hemos agotado con el entrenamiento es lo antes posible al acabar el entreno porque el organismo es más receptivo a almancenarlo que en otro momento. No consiste en acabar entrenar y al minuto comer, pero si después de estirar y hacer una adecuada vuelta a la calma (30 minutos o una hora).  
  
[](http://2.bp.blogspot.com/_MSjW8sM6SeI/SNIqwdjQi7I/AAAAAAAAAhU/EDGCh4zQYwQ/s1600-h/spaguettis.jpg)  
  
Estudios han demostrado que en las dos horas siguientes de acabar el ejercicio el almacenamiento de glucógeno es de un ritmo del 150% con respecto al normal ya que aumenta la liberación de insulina y los miocitos son más permeables a la glucosa. En las 4 horas siguientes el ritmo va decreciendo paulatinamente hasta hacerse normal. Por tanto tenemos una ventana de 2 horas donde el ritmo de reposición de glucógeno es máximo y otras 4 horas donde va disminuyendo poco a poco.  
  
Esto tiene su importancia, ya que hay gente que entrena por la mañana antes de ir a trabajar o en horas libres antes de volver al trabajo. La recuperación de la energía a base de glucógeno evitará un cansancio excesivo el resto del día y propiciará una pronta recuperación para aquellos que entrenen dos veces en el mismo día.  
  
Así que después de entrenar: pasta, pan, patata y cereales harán que recuperemos la energía perdida lo antes posible.