

DEPORTE

Y NUTRICIÓN



DÍAS ANTES

Incrementar la cantidad de cada ingesta contribuye a almacenar más combustible para el entrenamiento futuro.



Un bowl más grande de cereales



Uno o dos sandwiches en el almuerzo



Una porción mayor de arroz, pasta o papa en la cena



HIDRATACIÓN

Beber 1 botella de agua o 600ml de líquido una hora antes del entrenamiento. Reponer líquido por cada hora de práctica.



NO Jugos, gaseosas, bebidas energizantes




Se recomienda comer cada 3 o 4 horas


Desayuno, colación de la mañana, colación pre entrenamiento


DIETA SALUDABLE

PARA ACOMPAÑAR EL ENTRENAMIENTO


Incorporar carbohidratos en las comidas


 Cada comida debe incluir **2/3** de carbohidratos

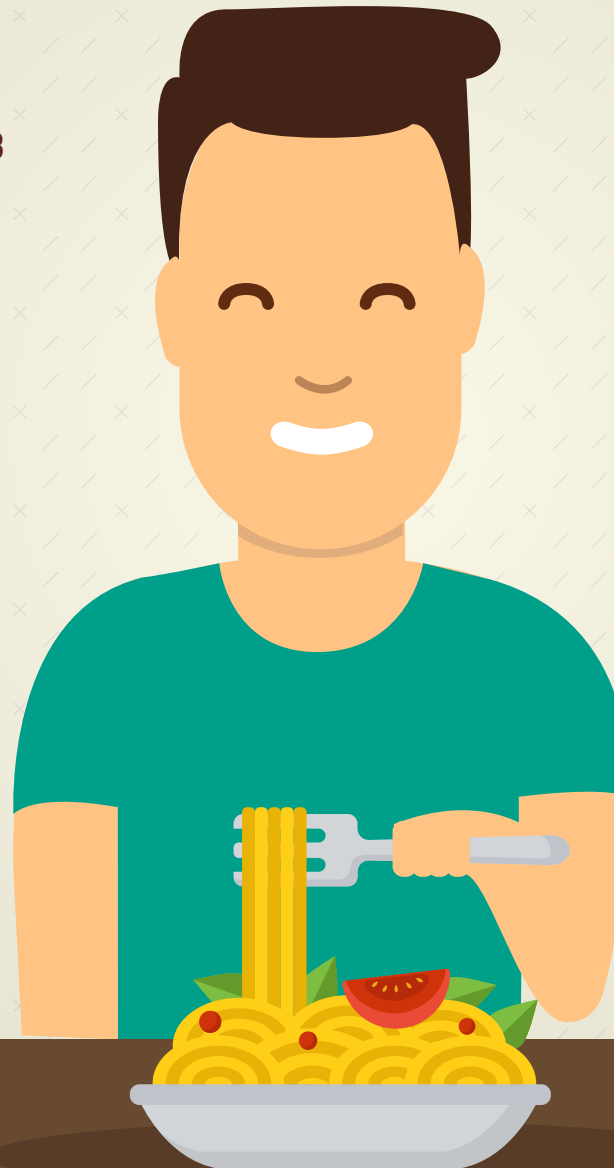
 Pan, arroz, pasta, papas, fruta y vegetales, cereales

 Snacks, galletas, golosinas


Moderar la ingesta de grasas


 Nueces, manteca de maní, aceites o mayonesa (pequeñas cantidades)

 Frituras, comida chatarra, embutidos, carnes grasas




Elegir proteínas correctas

 Cada comida debe incluir **1/3** de proteínas

 Pollo, pescado, huevos, queso, leche, protos, lentejas

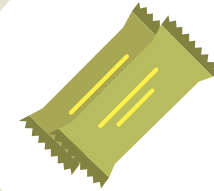
 Carnes muy grasas/fritas, hamburguesas

 Los músculos necesitan carbohidratos para funcionar correctamente y evitar calambres.

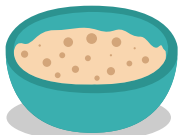
 Las proteínas no son fundamentales para el deporte.



Una bebida isotónica (600ml)



Dos barras de cereal



Dos puñados de cereal seco



Dos rodajas de pan negro

Una adecuada recuperación requiere comer y beber algo en los 15 minutos posteriores al entrenamiento.