

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

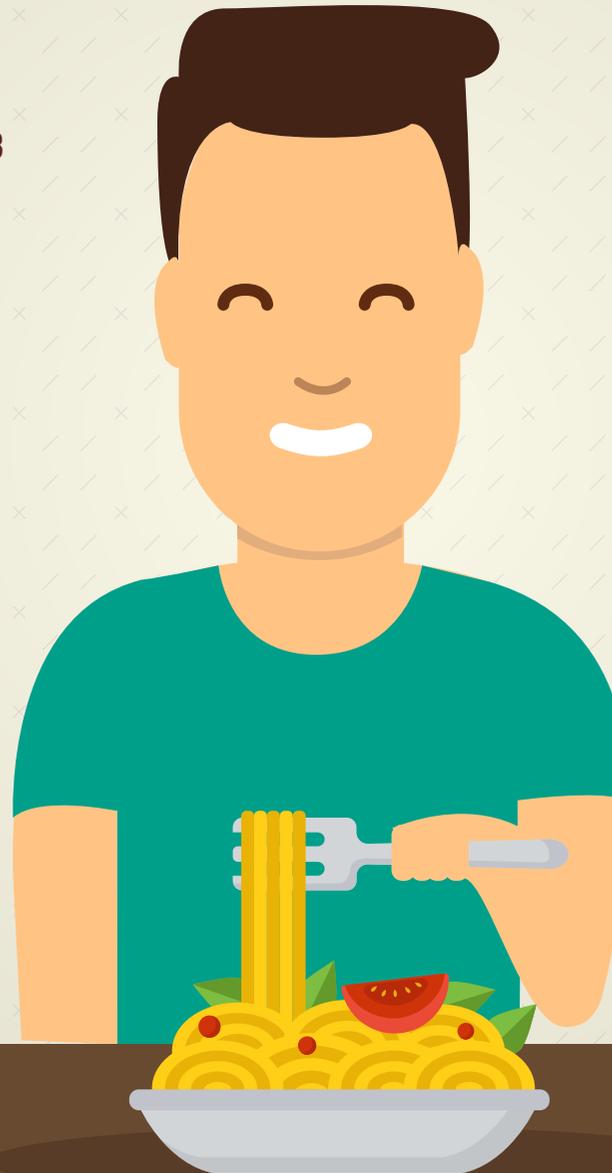
 Pan, arroz, pasta, papas, fruta y vegetales, cereales

 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.**