

Lista de alimentos para antes de competir:

Ahora que empieza la temporada 2016 toma en cuenta estos alimentos que pueden ayudarte antes de tus eventos:

Lista de alimentos para antes de competir:

Objetivo: Contar con los suficientes hidratos de carbono que te aporten la energía que necesitas.

- Cereal con leche descremada y fruta
- Muffins con mermelada y/o miel
- Hot cakes con miel
- Pan con mermelada, cajeta o miel
- Arroz
- Rollos (pan enrollado con algo) o sandwiches
- Pan árabe con cajeta o miel
- Fruta con yogurt
- Espagueti con salsa de tomate
- Papas al horno
- Smoothie de frutas: de preferencia con agua o poca leche descremada
- Avena con leche descremada o agua
- Bagel con mermelada
- Waffles con miel de maple

Lista de alimentos para tomar durante el entrenamiento/competencia:

Cada opción aporta 50 gramos de carbohidratos aproximadamente.

Objetivo: Mantener los niveles de glucosa lo más estables posible, retrasando la fatiga muscular y optimizando tu rendimiento.

- 600-800ml de gatorade
- 2 geles deportivos
- 1-1.5 barras deportivas
- 2 barras de cereal o granola
- Rollos de pan rellenos de cajeta, miel o mermelada. (incluso queso si quieres algo salado) ó 2 plátanos
- 80 gr de chocolate (opción con más grasa)
- 100 gramos de panqué
- 80 gramos de fruta deshidratada
- 1.5 bolsitas de sport beans
- 1.5 bolsas de gomitas o blocks

Lista de alimentos para llevar en tu viaje:

Objetivo: Cuidar tu alimentación antes de competir para que no pases hambre, y cump-
las con tus necesidades de hidratos de carbono y energía.

- Cereal
- Barras de cereal o granola bajas en grasa
- Fruta deshidratada
- Tortitas de arroz
- Galletas marías
- Barras deportivas
- Bebidas deportivas en polvo
- Salmas
- Tostadas
- Barras de amaranto

Esperamos que con estas opciones, vayas ajustando tu estrategia de nutrición de acuer-
do al momento de tu entrenamiento y a tus gustos personales.