

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DEPORTISTAS



1. ENERGIA

Prioriza los hidratos de carbono integrales en tu alimentación.
_ Pasta _ Arroz _ Pan _

Reduce el consumo de azúcares simples.
_ Bollería _ Dulces _ Refrescos



2. PROTEINA

Elige proteína de calidad
_ Carne magra _ Pescado _ Huevo _
_ Legumbre _ Lácteos _

3. GRASAS

Aumenta el consumo de: frutos secos, semillas, AOVE y pescado azul

Reduce el consumo de: carne roja, carne procesada y picada, bollería y productos precocinados.



4. VITAMINAS Y MINERALES

No olvides comer algo de fruta ANTES y DESPUÉS del entrenamiento.



5. HIDRATACIÓN

Tu bebida de referencia, el AGUA.

Evita los refrescos y bebidas alcohólicas, sobre todo, antes y después de una prueba deportiva.



6. SUPLEMENTOS

Aunque algunos han demostrado pequeñas mejoras, no hacen milagros.

Tu rendimiento depende de muchos factores
Alimentación _ Descanso _ Entrenamiento



7. DESCANSA

Los tiempos de recuperación son importantes.

Asegúrate de mantener una correcta higiene del sueño.



8. PROFESIONAL

La alimentación es una parte más de la preparación del deportista.

No se la confíes a cualquiera.

Busca un dietista-nutricionista colegiado.

