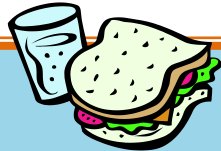


# Nutrición para Atletas

## ¿Cuál es la mejor dieta para los atletas?

- ✓ Todos los atletas necesitan una dieta con suficientes calorías. Las calorías le dan a nuestro cuerpo energía. Coma una variedad de alimentos todos los días como granos integrales, verduras, frutas, frijoles, carne magras y productos lácteos bajos en grasa.



## La Hidratación es Clave!

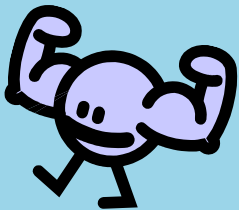
- ✓ Los líquidos son muy importantes. La deshidratación puede detener a cualquier atleta de jugar lo mejor que pueda.
- ✓ Para mantenerse hidratado, los atletas necesitan 8-16oz de agua un par de horas antes de un juego, 4-8oz cada 15-20 minutos durante un juego, y otras 8-16oz de agua pocas horas después del juego.

## ¿Son importantes los carbohidratos para los atletas?

- ✓ Sí! Los carbohidratos proveen al cuerpo con energía.
- ✓ ¡Los carbohidratos se encuentran en cada grupo de alimento! Frutas, verduras, leche, granos e incluso algunas carnes y frijoles contienen carbohidratos.
- ✓ Los carbohidratos pueden ser almacenados en el hígado y los músculos y pueden ser usados para energía cuando hacemos ejercicio.
- ✓ La mayoría de ejercicios no usan todos los carbohidratos almacenados en nuestro cuerpo, así que comer carbohidratos durante el ejercicio usualmente no es necesario.
- ✓ Si el ejercicio es difícil y dura más que 60 minutos, carbohidratos en la forma de una bebida deportiva ayudan para dar energía.

## ¿Necesitan más proteína los atletas para construir músculos?

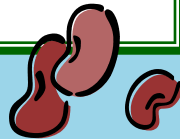
- ✓ No! Una dieta balanceada que incluya 5-10oz de proteína de carne magra y frijoles y productos lácteos bajos en grasa pueden proveer toda la proteína que los músculos necesitan.
- ✓ 2 onzas de mantequilla de maní son el tamaño de una pelota de ping pong.  
2 onzas de frijoles cocidos son el tamaño de su puño.  
1 huevo entero es 1 onza.  
1 onza de nueces es 1 puñado.  
3 onzas de carne o pescado son el tamaño de un ratón de computadora.



# Carbohidratos y Rendimiento Energético

## ¿Qué son los carbohidratos complejos?

- ✓ Los carbohidratos complejos tienen vitaminas, minerales y fibra que son necesarios para una buena salud y rendimiento. ¡Los granos integrales y los frijoles son una buena fuente de carbohidratos complejos!
- ✓ Los carbohidratos complejos nos dan energía duradera.



## ¿Qué son los carbohidratos simples?

- ✓ Los carbohidratos simples saludables se encuentran en las frutas y los productos lácteos bajos en grasa.
- ✓ Los carbohidratos simples que son menos saludables incluyen el azúcar y el almidón refinado, y se encuentran en los dulces, las gaseosas y la harina blanca.
- ✓ Los carbohidratos simples saludables nos dan energía inmediatamente.



## ¿Qué deben comer los atletas antes, durante y después del ejercicio?

- ✓ **ANTES:** 2-4 horas antes del ejercicio, coma carbohidratos complejos y proteína para energía más duradera. ¡Pruebe un sándwich de pavo con pan integral! 15 minutos-2 horas antes del ejercicio coma una ligera merienda con carbohidratos simples saludables como una manzana, tiras de queso o cereal con leche para energía de acción rápida. Asegúrese de beber 8-16 onzas de agua 1-2 horas antes del ejercicio para prevenir la deshidratación.
- ✓ **DURANTE:** Si el ejercicio es difícil y continúa por más de 1 hora, las bebidas deportivas son beneficiosas para darle energía a los músculos. Beba 4-8 onzas de agua o de una bebida deportiva cada 15-20 minutos durante el ejercicio para mantenerse hidratado.
- ✓ **DESPUÉS:** Después de un ejercicio duro y largo, es importante comer una comida bien equilibrada y nutritiva con verduras, proteína y alimentos ricos en carbohidratos. Asegúrese de beber 8-16 onzas de agua 1-2 horas después del ejercicio para prevenir la deshidratación. ¡La leche baja en grasa es una buena opción también!

