



COMIDA SALUDABLE PARA EL ATLETA SALUDABLE

ANTES

3+ Horas Antes



Comida o merienda que incluye granos completos, frutas, y vegetales para darle energía a los músculos



Agua

30-60 Minutos Antes



Frutas como manzanas, plátanos y clementinas



Agua

Ideas para 3+ horas antes:



Sándwich de atún o pavo con zanahorias

Sándwich de mantequilla de maní y plátano

Huevos y pan de trigo entero con melón

Evitar comer comidas rápidas fritas o grasosas. Estos alimentos toman mucho tiempo para digerir, usando energía que tus músculos necesitan para ayudarlo a jugar mejor y puede provocar calambres en el estómago.

DURANTE

Medio tiempo o durante practica



Fruta, si es necesaria



Agua (no se recomiendan bebidas deportivas)

Ideas para medio tiempo o durante practica:



Rebandas de naranja o de manzana, melón, fresas, uvas, guisantes, tiras de pimiento

Durante una actividad deportiva, los niños no son tan activos como piensa la gente. Típicamente, los jugadores solo están activos por la mitad de una practica. Considere si una merienda es aún necesaria.

DESPUÉS

Recuperación



Comida saludable o merienda dentro de una hora después de juego



Agua

Ideas para recuperación:



Licuido de frutas

Humus y zanahorias o pepino

Yogur con plátano o granola

¡Deje las solosinas para otra ocasión! Come comidas saludables que te reponga los músculos y que te ayuden estar energizado para tu próxima actividad.



Vaya a www.CoachingHealthyHabits.org para recursos adicionales

Días de Tometo:



Menos de una hora antes de un partido? Coma una fruta o un vegetal o una merienda como, por ejemplo, un plátano, manzana, o zanahorias.



2 horas o mas entre partidos? Empaque una comida saludable que incluye frutas, vegetales, y granos enteros. Evite las golosinas compradas. Usted puede ayudarlo a su propia organización cuando vende opciones saludables.