

EL PLATO DEL ATLETA

DÍA DE ENTRENAMIENTO MODERADO

Práctica/entrenamiento de mayor duración, intensidad moderada o dos prácticas — una técnica y la otra de resistencia.

Base — Se puede ajustar a entrenamiento leve o intenso basado en el entrenamiento del atleta.

GATORADE

GRANOS + CARBS 35%

- Pasta
- Arroz
- Patatas
- Cereales
- Pan
- Legumbres

PROTEÍNA MAGRA 25%

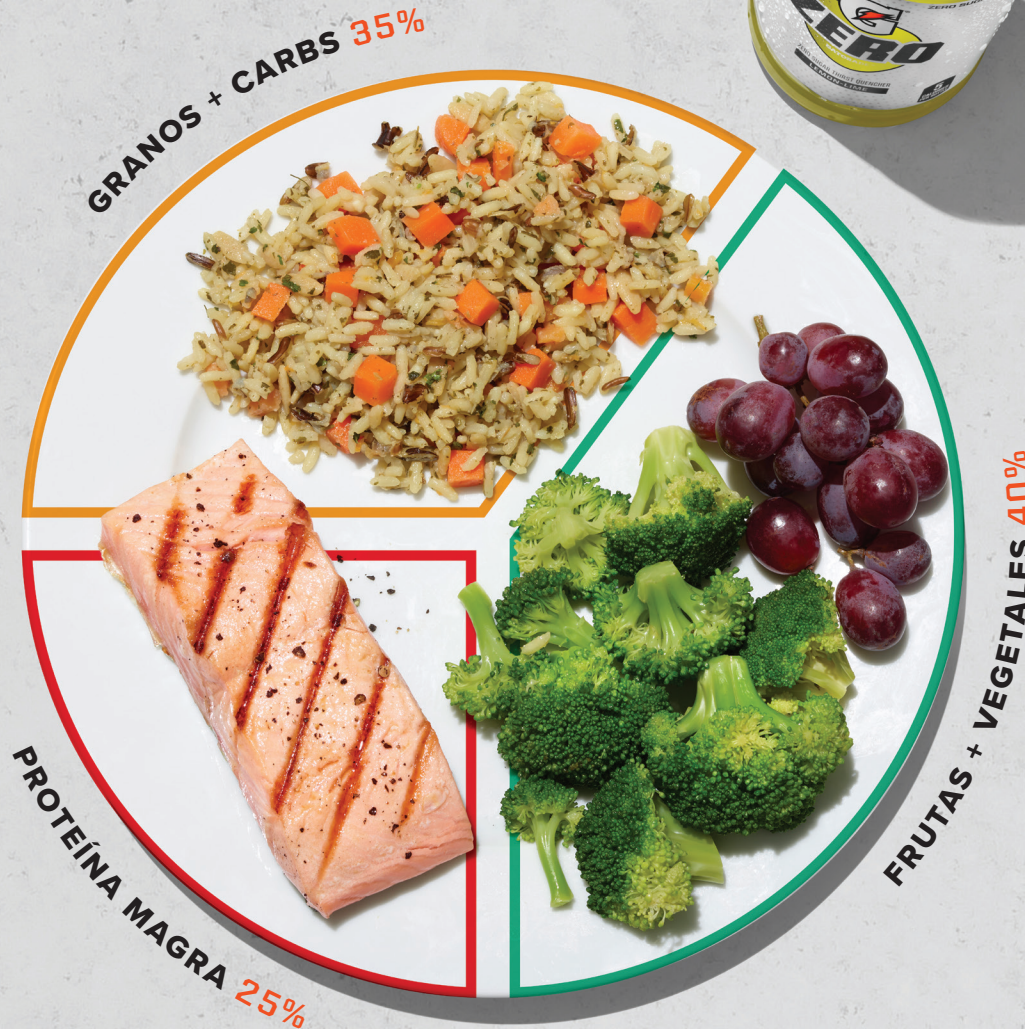
- Pollo
- Carne/carne de caza/cordero
- Pescado
- Huevo
- Lácteos bajos en grasa
- Soya (ej. Tofu, tempeh)
- Legumbres/nueces*

FRUTAS + VEGETALES 40%

- Fresh Fruit
- Canned Fruit
- Dried Fruit
- Raw Vegetables
- Cooked Vegetables

GRASAS

- Aguacate
- Aceites
- Nueces
- Semillas
- Queso
- Mantequilla



HIDRATACIÓN

- Agua
- Lácteos/bebidas no lácteas
- Jugo diluido
- Bebidas saborizadas (Bajas/cero calorías)
- Café/té

SABORES

- Sal/pimienta
- Hierbas
- Especias
- Vinagre
- Salsa
- Mostaza
- Catsup

* Las legumbres y las nueces no son fuentes completas de proteínas cuando se consumen por sí solas. Para obtener los beneficios proteicos de estos alimentos, deben de combinarse con otros tipos de granos.