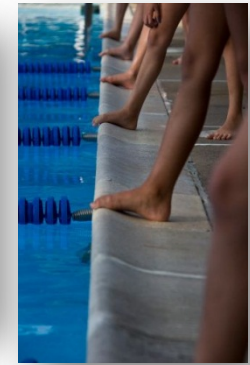


¿Qué comer en periodo de competencia?

Un día antes

- Abundante Descanso Físico Mental y Relajación
- Mantenerse una ingesta constante de líquido para asegurar una óptima hidratación.
- Consumo de carbohidratos bajos en fibra (pasta, pan blanco, arroz, si consume fruta sin cáscara).
- Evite el consumo de verduras como col, brócoli, repollo, frijol, tienden a producir indigestión).
- El día de la competencia es importante desayunar por lo menos 3 horas antes.
- La comida a medio día deberá de ser 3 horas antes de la competición.
- Inmediatamente concluida la competencia, comer carbohidratos y proteína para regenerar musculo y prepararnos para el día siguiente

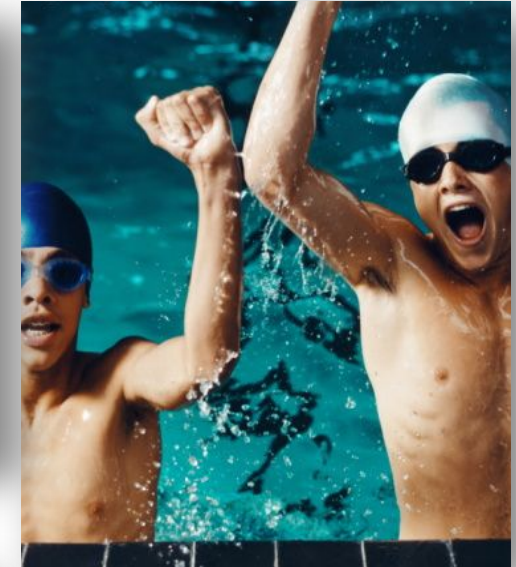


EL DIA DE LA COMPETENCIA

- ✓ Desayuno.- inicie con un desayuno, preferencia a las 6:00 AM levantarse temprano, practique varios días 2 o 3 para que no se le haga tarde) (un día antes levantarse hasta las 9:00, para descansar bien.
- ✓ Procurar darse tiempo para comer despacio y masticar muy bien.
- ✓ Después del desayuno es recomendable tomar bebida isotónica (gatorade solo 150ml- 200ml)
- ✓ Es importante comer entre 2.5 y 3.5 horas (antes de iniciar el evento)
- ✓ Durante la competencia es recomendable bebida isotónica cada 15 a 20 minutos (gatorade 150 a 200ml para mantenerse hidratado
- ✓ Evite el consumo de alimentos que no esté acostumbrado.
- ✓ Desayuno con cereal, pan blanco, mermelada, huevo cocido o rollito de jamón, chilaquiles, papa. (alimentos con alto contenido en almidón y poco de proteínas)
- ✓ La comida debe de ser ligera deben de pasar 2.5 a 3 horas. (Opciones pescado, porción pequeña, pollo, pasta, arroz, papa cocida, galletas crackets)
- ✓ Verduras y fruta poca (solo se recomienda manzana, durazno, pera sin cascara)

Claves para prepararnos bien

- 1) Descansa bien.
- 2) Consume carbohidratos desde el día anterior a la competencia, para llenar los depósitos de glucógeno en musculo.
- 3) Comer cada 2 a 3 horas alimentos ligeros para mantener la energía. (Por ejemplo, las barritas de granola, barrita de Special K, ½ pza de plátano, galletas marías, barritas trail mix)
- 4) Prepararse con lo que necesita bebida deportiva "gatorade", y agua natural.
- 5) Refrigerios (galletas crackets, palomitas naturales 1 ½ tza o alguna fruta chica sin cascara.



Una alimentación equilibrada contribuirá a que el deportista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas para obtener los mejores resultados

MENU EJEMPLO

3 Días antes	1 Día antes	Competencia
Desayuno: 7:00 am 1 tza de jugo de fruta natural 1 tza de fresas rebanadas 2 reb de pan blanco con 1 cucharadita de mermelada y mantequilla. 1 tza de corn flakes	Desayuno: 7:00 am 1 tza de Corn flakes con 1 tza de leche semidescremada. 2 rebanadas de pan blanco con 1 c de mermelada. 1 plátano 2 claras de huevo	Competencia Evitaremos consumir cereales con fibra. Opciones: Corn Flakes o arroz inflado (barritas special K) Pan blanco con 1 cucharadita de mermelada.
Comida 1 tza de arroz 120 g de pechuga (pollo, pescado, carne) asado, a la parrilla o al horno. 1 tza de verduras 1 manzana chica	Comida 1 tza de arroz 2 reb de pan blanco 1 plátano 80 g de pechuga (pollo, pescado, carne) asado, a la parrilla o al horno. ½ pza de papa cocida Agua natural	Snack/pre competencia Recomendable cada hora 8 galletas ya sean saladitas o crackers. Gatorade (sorbos de 130 – 150 ml). Además mantener una buena hidratación con agua natural
Hidratación con bebida deportiva 600 ml después de la 1 hora de actividad física empezar a realizar tomas de gatorade cada 15 – 20 minutos. Agua natural.	Hidratación con bebida deportiva 600 ml después de la 1 hora de actividad física empezar a realizar tomas de gatorade cada 15 – 20 minutos. Agua natural.	Comida De preferencia 3-4 horas antes de la competencia. Sopa, pasta, papa cocida, arroz. Pescado y pollo en pequeña porción.
Después del entrenamiento 1 tza de gatorade + agua 1 rebanada de pan con 1 cucharadita de crema de cacahuete. ½ plátano	Después del entrenamiento 1 barra de granola 1 yogurt ½ pera	Snack/pre competencia Recomendable cada hora 8 galletas ya sean saladitas o crackers. Gatorade (sorbos de 130 – 150 ml). Además mantener una buena hidratación con agua natural
Cena ½ tza de atún 1 tza de arroz 6 galletas crackers 10 uvas 1 tza de leche semidescremada	Cena 1 Papa cocida 1 cucharadita de mantequilla 1/3 tza de zanahoria. 1 rebanada de pan blanco.	Snack/post competencia 1 plátano 355 ml de gatorade ó bebida deportiva de su elección. 1 sándwich. 1 barra de granola o barra energizante.