




# 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 ayudarle 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:

-  Licuado 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](http://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 ayudarle a su propia organización cuando vende opciones saludables.