

ZUCARTAS  
KRUNCHERS



## ¡DESAYUNA COMO UN CAMPEÓN!

El desayuno es clave para tu rendimiento y disciplina. Lo que comes al empezar el día puede impactar en todo tu entrenamiento y juego.

“ **UNA BUENA ALIMENTACIÓN** mantiene a los atletas en su mejor forma, optimiza su rendimiento y cuida su salud<sup>1</sup>. ”

Dra. Ana Delia Gutiérrez  
CONADE

Dieta<sup>2</sup>

VS

Plan nutricional<sup>2</sup>



Conjunto de alimentos y bebidas que consumes en tu día a día.



Alimentación personalizada según tu deporte, edad y entrenamiento.

¡Niños y niñas deportistas también necesitan un buen plan!

**Calcio y vitamina D**

(Lácteos) para huesos fuertes.

**Hierro**

(Verduras, frutos secos) para su desarrollo.

¿Qué debe tener un buen desayuno con garra?



**Cereales, granos y tubérculos<sup>3</sup>**

¡Energía\* para empezar el día!  
\*El cereal es fuente de energía.



**Grasas saludables<sup>3</sup>**

Beneficios para el desarrollo cognitivo y neuronal.



**Leguminosas y alimentos de origen animal<sup>3</sup>**

Ayuda a la construcción de la masa muscular.



**Frutas y verduras<sup>3</sup>**

Contienen vitaminas y antioxidantes que te ayudan a hacerte más fuerte

**La CONADE apoya la nutrición deportiva,**

creando planes personalizados para que llegues a tu máximo potencial<sup>1</sup>.

¡Una buena alimentación te lleva a superar tus marcadores!

Fuente:

<sup>1</sup> cienciasdeportivas.com/consejos-nutricion-deportiva-rendimiento-fisico/

<sup>2</sup> www.esi.academy/wp-content/uploads/La-gu%C3%ADa-completa-de-la-nutrici%C3%B3n-del-deportista.pdf

<sup>3</sup> www.gob.mx/conade/articulos/alimentacion-para-el-deporte-94373?idiom=es

INSCRÍBETE



HAZ DEPORTE.