



EL SECRETO DE LOS CAMPEONES

Alimentos para antes y después del juego/entrenamiento.*

*Consulta las porciones que mejor se adecuan a tus necesidades con un profesional de la salud.

Alimentos claves



Cereales granos y tubérculos¹

Proporcionan carbohidratos, fibras y vitaminas.

Pescado azul¹

Fuente de proteínas, grasas y vitaminas del complejo B.



Frutas y verduras¹

Aportan Diferentes tipos de fibras, vitaminas, antioxidantes y minerales.



Frutos secos¹

Fuente de grasas sanas y minerales esenciales.



Huevos¹

Proteína de alta calidad.



Carnes magras¹

Ayudan a la recuperación muscular.



Legumbres¹

Proteína vegetal, hierro y magnesio.



Consejo GRRRANDIOSO

La dieta de un deportista debe proporcionar **energía, nutrientes esenciales y una correcta hidratación** para potenciar su rendimiento y recuperación².

¡Consulta con un experto en nutrición deportiva y supera tus marcadores!

Fuente:

1 cienciasdeportivas.com/consejos-nutricion-deportiva-rendimiento-fisico/

2 www.gob.mx/conade/articulos/alimentacion-para-el-deporte-94373?idiom=es

INSCRÍBETE



HAZ DEPORTE.