



GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

CARBOHIDRATOS: PRINCIPAL COMBUSTIBLE PARA LOS ATLETAS

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN CARBOHIDRATOS?

Pan, bagels, galletas, pretzels, pasta, arroz, papas, frijoles, verduras (vegetales), fruta, jugo de fruta, pancakes, waffles, cereal, barras de granola, bebidas deportivas, gomitas deportivas.

¿QUÉ ALIMENTOS NO TIENEN CARBOHIDRATOS?

Carne, pollo, pescado, huevos, tocino, tofu, nueces, crema de cacahuete (maní).

¿CUÁNTOS CARBOHIDRATOS DEBO COMER TODOS LOS DÍAS CUANDO ESTOY ENTRENANDO DE MANERA REGULAR?

Come un poco en cada comida y refrigerio (snack). Asegúrate de que aproximadamente 2/3 de cada comida sean carbohidratos.

1/3 CARBOHIDRATOS

1/3 PROTEÍNA

1/3 CARBOHIDRATOS



MOMENTO DE CONSUMO DE CARBOHIDRATOS PARA EL RENDIMIENTO

Si tienes hambre o quieres empezar a recibir energía para el ejercicio, come una pequeña cantidad de carbohidratos antes de empezar

Incluye carbohidratos en tu comida de recuperación

AYUDAN A MEJORAR EL RENDIMIENTO Y LA RECUPERACIÓN

Come una comida alta en carbohidratos varias horas antes del entrenamiento o del partido

Come 30-60 g por hora de entrenamiento o competencia



TOTAL DE CARBOHIDRATOS 25 G 25 G 35 G 45 G 60 G

Por ejemplo, durante un partido de basquetbol, comer un paquete de Gatorade Prime Energy Chews (gomitas) en el medio tiempo y tomar 600 mL (20 oz.) de Gatorade a lo largo de todo el partido. O beber una botella de Gatorade de 1 L (~32 oz.) (o un squeezer grande) durante el partido, en pequeños sorbos en cada tiempo fuera y en el medio tiempo.

La información en este documento está basada en la ciencia de la nutrición deportiva, traducida para atletas.

COMBUSTIBLE PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO