

## PROTEÍNA: BLOQUES PARA CONSTRUIR EL CUERPO DEL ATLETA

### ¿QUÉ ALIMENTOS SE CONSIDERAN PROTEÍNA?

Carne, pescado, huevos, soya, tofu, leche, queso, yogurt.

Los alimentos como la mantequilla de maní, las nueces, pasta, arroz, cereales y pan tienen algo de proteína. Pero aunque estos alimentos son importantes dentro de tu dieta, no se consideran como fuentes importantes de proteína.

Si eres vegetariano, puedes obtener una buena fuente de proteína combinando alimentos como el arroz y los frijoles. Busca más información en “proteínas complementarias.”

### ¿POR QUÉ LOS ATLETAS DEBEN COMER PROTEÍNA?

La proteína no sólo es para los fisicoculturistas. Tus músculos y muchas otras estructuras en tu cuerpo, como las hormonas, están hechas de proteína. Estas estructuras están siempre rompiéndose y reconstruyéndose, un proceso que se acelera por tu entrenamiento. Para mantener saludables a estas estructuras, necesitas comer alimentos que te aporten proteína de calidad.

### ¿CUÁNTA PROTEÍNA DEBEN COMER LOS ATLETAS?

Debes comer tanto carbohidratos como proteínas en tus comidas y en tus refrigerios, así alimentarás a tu cuerpo con estos dos nutrientes a lo largo del día.

Por ejemplo, como comida de medio día, un sándwich de pollo te dará la proteína del pollo y los carbohidratos del pan. Puedes visualizar una porción de proteína como el tamaño de una baraja de cartas.

**REFRIGERIOS PARA ATLETAS CON BUENA PROTEÍNA + CARBOHIDRATOS:** Yogurt griego, atún con galletas, queso y pretzels, licuado de fruta con proteína de suero de leche (whey), leche saborizada, queso cottage y fruta, huevo duro y una rebanada de pan tostado.

Come algo de proteína antes de dormir, puede ayudar con la recuperación.



**APORTA REGULARMENTE A TU CUERPO CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS A LO LARGO DEL DÍA, APROXIMADAMENTE CADA 3-4 HORAS.**

Incluye algo de proteína en el desayuno (puede ser un vaso de leche con una rebanada de pan).



Come ~20 g\* de proteína poco tiempo después de tu práctica, entrenamiento o competencia.



*\*Basado en un peso corporal promedio de 80 kg (180 lb). Si tu peso es menor, puedes necesitar menos o si tu peso es mayor, puedes necesitar un poco más. Pero alrededor de 20 g es la cantidad correcta para la mayoría de los atletas.*

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