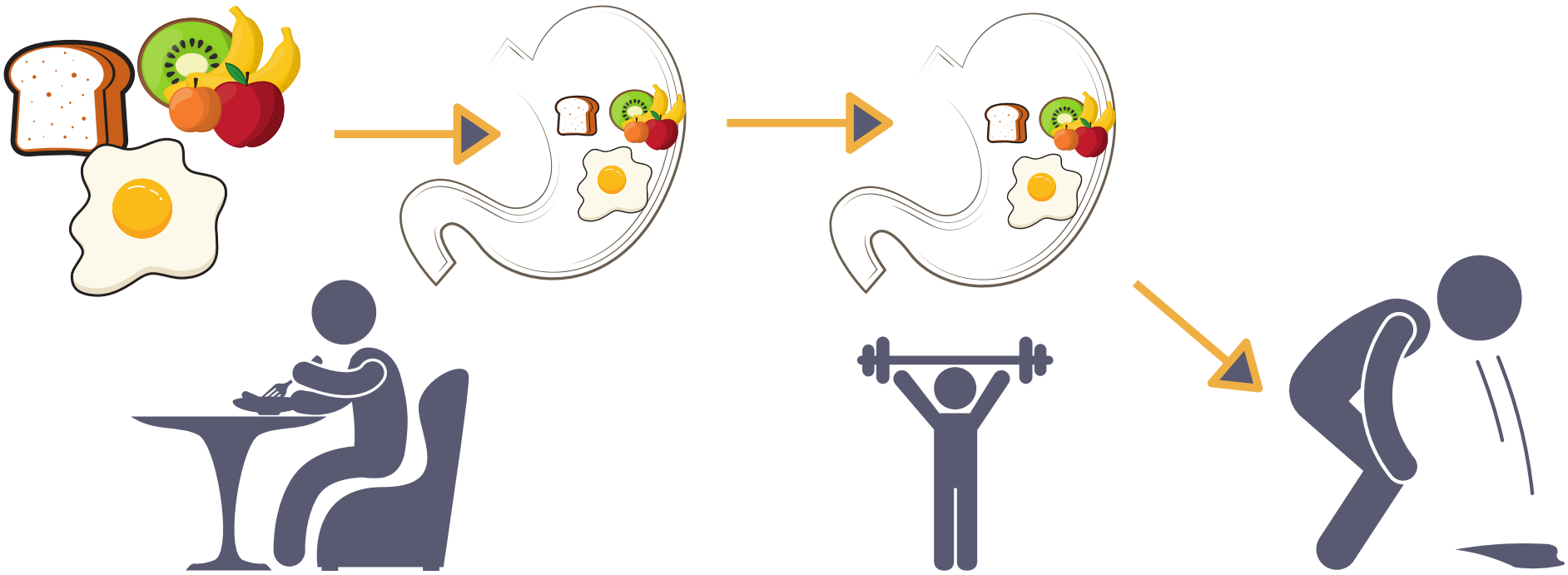
EJEMPLOS DE LA COMIDA PRE ENTRENO

Para entrenar en todas...

EL PROBLEMA

Cuando los alimentos aún están en el estómago a medio digerir durante el ejercicio intenso.

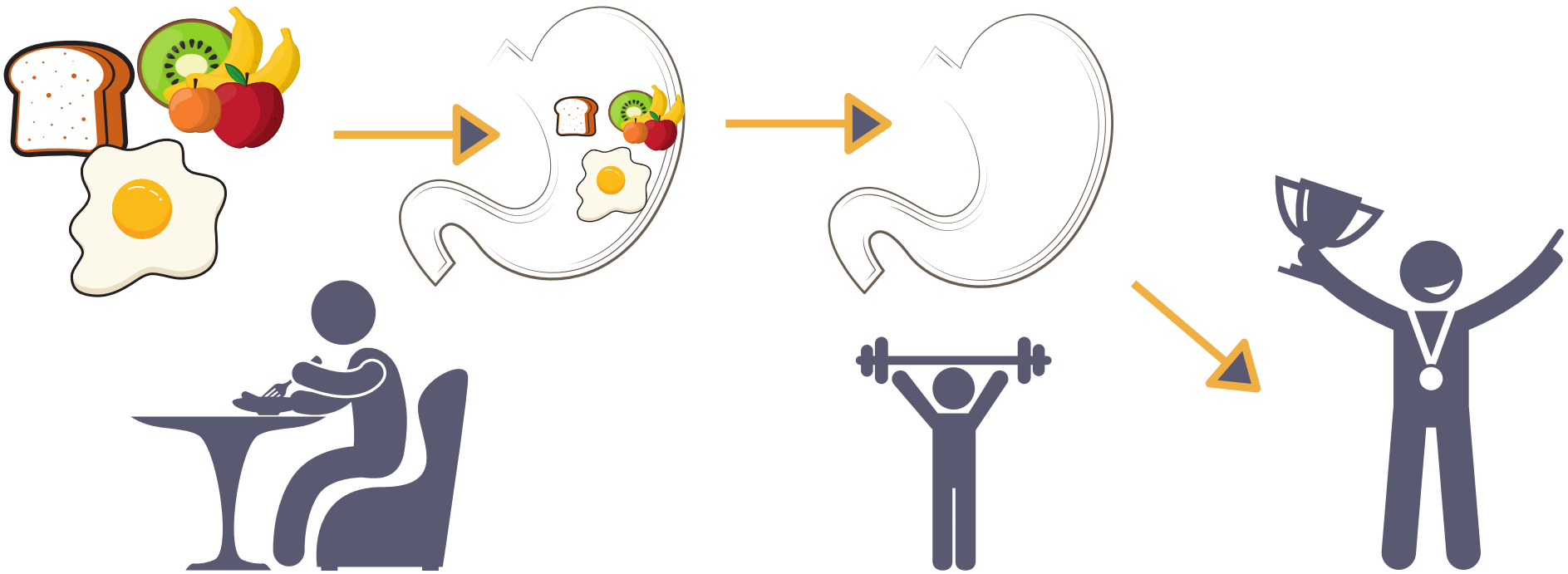


Durante el ejercicio intenso el estómago "se paraliza" y se contrae...de ahí vienen las nauseas y ganas de vomitar.

the pancake® chick

LA SOLUCIÓN

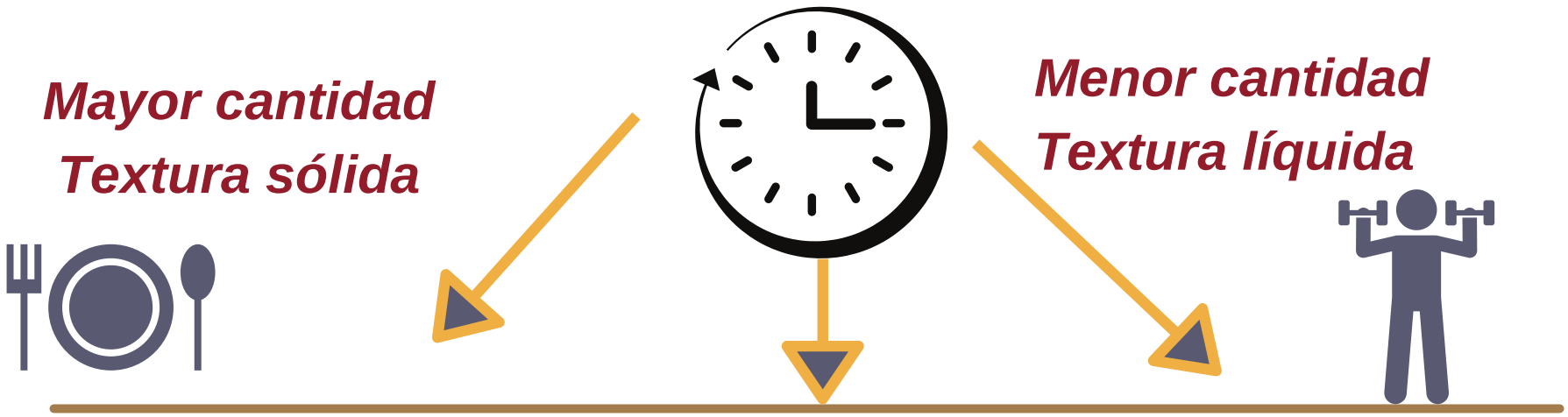
Asegurarse que el estómago esté vacío porque los alimentos ya pasaron a intestinos

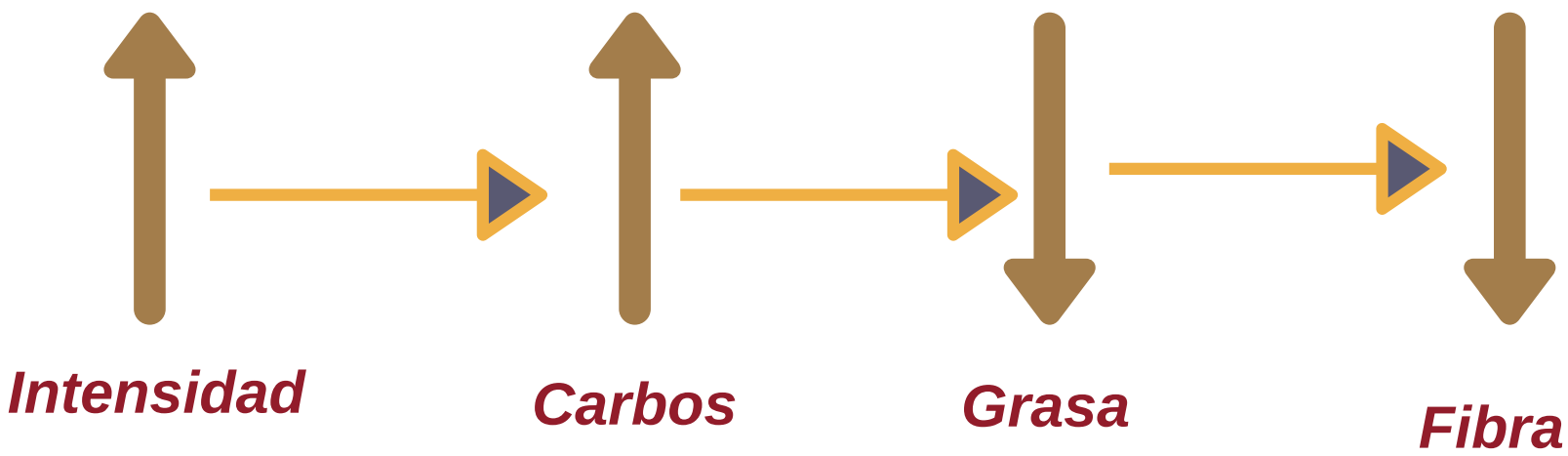


Quiere decir que la energía de los alimentos ya se encuentra disponible para ser utilizada por el cuerpo

the pancake® chick

EL PRINCIPIO BÁSICO





Entre más cerca y más intenso entrene, más pequeña, menos sólida, con menos fibra y con más carbos debe ser la comida pre entreno

the pancake® chick

EJEMPLOS...

0-60 min antes de ejercicio: INTENSIDAD BAJA

- ***Tostadas con huevo***
- ***Cereal con leche***
- ***Yogurt con granola***
- ***Pan con aguacate***

- ***Pinto con huevo***
- ***Pan con queso***
- ***Yogurt con fruta***
- ***Pan con aguacate***

Se puede comer de todo "normal" y no se debe cuidar la cantidad, excepto debido a tolerancia.

the pancake® chick

EJEMPLOS...

0-60 min antes de ejercicio: INTENSIDAD ALTA

- ***Sustituto de comida líquido (Ensure, etc)***
- ***Avena instantánea***
- ***Papilla de bebé (Nestum, etc)***
- ***Comida de bebé (compota de camote)***
- ***Batido de prote con fruta (ojo cantidad)***
- ***Gomitas + 1/2 scoop prote***
- ***Papilla de fruta (Gerber)***
- ***Rice Krispies***

Piense en comida para un "ancianito sin dientes". Y la cantidad: pequeña.
La prote depende del contexto de sus otras comidas.

the pancake® chick

EJEMPLOS...

Más de 60min antes de ejercicio:

INTENSIDAD BAJA

- ***Arroz, frijoles, prote, ensalada***
- ***Sandwiches***
- ***Pitas***
- ***Pinto con huevo***

- ***Olla de carne***
- ***Sopas (pollo, vegetales, arroz)***
- ***Prote con papas y vegetales***

Aquí básicamente puede comer normal. Identifique cuales alimentos puede digerir mejor y quédese con ellos en los días de ejercicio

the pancake® chick

EJEMPLOS...

Más de 60min antes de ejercicio:

INTENSIDAD ALTA

- ***Puré, tilapia, batido verde***
- ***Arroz atún tomate***
- ***Pasta con carne molida, batido verde***
- ***Arroz con huevo, tomate y zucchini cocido***

- ***Cereal sin fibra y prote en polvo***
- ***Pancakes huevo banano***
- ***Avena banano prote***

NO VEGETALES CRUDOS SÓLIDOS 24 horas antes. Dependiendo de su caso: leguminosas molidas (o las quita), las protes molidas, mechadas y que sea pollo o pescado.

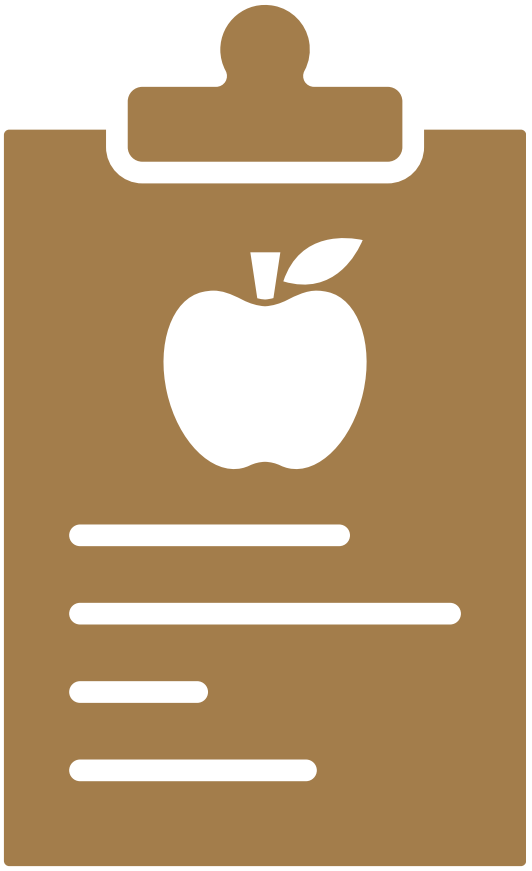
RECUERDE: comida para alguien "sin dientes".

the pancake® chick

FINALMENTE...

Para identificar qué es mejor para USTED: experimente distintos alimentos, texturas y combinaciones y quédese con lo que le funciona.

No hay nada "mejor" para todos...Cada uno es diferente



Las cantidades específicas, manejo de prote y demás depende de su caso y su contexto.
Si tiene dudas: consulte con un profesional en nutrición

the pancake® chick