

## **DISTRIBUCIÓN DIARIA (2,800-3,500 kcal, según deporte)**

*(Ajusta por peso, género y tipo de entrenamiento)*

### **1-2 HORAS ANTES DEL ENTRENAMIENTO (300-500 kcal)**

**Objetivo:** Combustible de fácil digestión.

- **Opción 1:**
  - 1 taza de avena + 1 plátano + 1 cucharada de miel.
  - Café solo (mejora rendimiento en deportes de resistencia).
- **Opción 2:**
  - 2 rebanadas de pan integral con mermelada + 1 puñado de pasas.

---

### **DURANTE ENTRENAMIENTO (>60 min)**

**Objetivo:** Reponer electrolitos y energía.

- **Hidratación:** 500 ml de agua con electrolitos (o bebida isotónica casera: agua + limón + pizca de sal + miel).
- **Carbohidratos rápidos:**
  - Geles deportivos (30 g carbohidratos/hora).
  - Plátano pequeño o dátiles.

---

### **POST-ENTRENAMIENTO (30-45 min después)**

**Objetivo:** Recuperación muscular.

- **Proteína + Carbos:**
  - Batido: 1 scoop de proteína de suero + 1 taza de leche + 1 plátano.
  - O: 150 g de pollo + ½ taza de arroz blanco (absorción rápida).
- **Electrolitos:** Agua de coco o bebida con magnesio/potasio.

---

## **COMIDAS PRINCIPALES**



### DESAYUNO (600-700 kcal)

- 3 huevos revueltos + 1 taza de quinoa o camote.
- 1 taza de frutos rojos (antioxidantes).
- 1 cucharada de semillas de linaza (omega-3).



### ALMUERZO (700-800 kcal)

- **Proteína:** 150-200 g de salmón o carne magra.
- **Carbos:** 1 taza de pasta integral o boniato.
- **Vegetales:** Espinacas + zanahorias (vitaminas A y C).



### MERIENDA (300-400 kcal)

- Yogur griego + granola + miel.
- O: Hummus con bastones de zanahoria/pepino.



### CENA (500-600 kcal)

- 120 g de tofu o claras de huevo.
- ½ taza de quinoa + brócoli al vapor.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen.



### NUTRIENTES CLAVE PARA RENDIMIENTO

1. **Carbohidratos:** 5-8 g/kg peso (prioriza integrales, frutas y tubérculos).
2. **Proteína:** 1.6-2.2 g/kg peso (huevo, pescado, legumbres).
3. **Grasas saludables:** Aguacate, nueces, aceite de oliva (20-30% calorías).
4. **Hidratación:** 35-45 ml/kg peso (más si sudas mucho).



### SUPLEMENTOS ÚTILES (OPCIONALES)

- **Creatina:** 5 g/día (mejora fuerza y potencia).
- **Beta-alanina:** Reduce fatiga en ejercicios intensos.

- **Cafeína:** 3-6 mg/kg (1 hora antes del entrenamiento).



## EJEMPLO PARA DEPORTES ESPECÍFICOS



### Corredores (Resistencia)

- **Pre-entreno:** Avena + dátiles.
- **Durante:** Geles + electrolitos.
- **Post-entreno:** Plátano + proteína en polvo.



### Levantamiento de Pesas (Fuerza)

- **Pre-entreno:** Café + tostada con miel.
- **Post-entreno:** Arroz blanco + pollo + espinacas.



## ERRORES COMUNES A EVITAR

- No comer suficientes carbohidratos (baja energía).
- Deshidratación (reduce rendimiento un 20-30%).
- Exceso de fibra pre-entreno (mala digestión).