

## EL PLATO DEL ATLETA

# DÍA DE ENTRENAMIENTO LEVE

Entrenamiento de baja intensidad, descenso de entrenamiento, pérdida de peso, o deportes que requieren menor gasto calórico.

# GATORADE

### GRANOS + CARBS 25%

- Pasta
- Arroz
- Patatas
- Cereales
- Pan
- Legumbres

### PROTEÍNA MAGRA 25%

- Pollo
- Carne/carne de caza/cordero
- Pescado
- Huevo
- Lácteos bajos en grasa
- Soya (ej. Tofu, tempeh)
- Legumbres/nueces\*

### FRUTAS + VEGETALES 50%

- Fruta fresca
- Vegetales crudos
- Vegetales cocidos

### GRASAS

- Aguacate
- Aceites
- Nueces
- Semillas
- Queso
- Mantequilla



### HIDRATACIÓN

- Agua
- Lácteos/bebidas no lácteas
- Jugo diluido
- Bebidas saborizadas (Bajas/cero calorías)
- Café/té

### SABORES

- Sal/pimienta
- Hierbas
- Especias
- Vinagre
- Salsa
- Mostaza
- Catsup

\* Las legumbres y las nueces no son fuentes completas de proteínas cuando se consumen por sí solas. Para obtener los beneficios proteicos de estos alimentos, deben de combinarse con otros tipos de granos.