

CARBOHYDRATES FOR ENERGY

- Make sure about 2/3 of every meal is carbs with grains, fruits, vegetables and drinks
- Include carbs in snacks and meals

PROTEIN FOR RECOVERY

- Eat a combination of carbs + protein throughout the day in both snacks and meals (e.g., a chicken sandwich = protein in chicken, carbs in bun).
- Get about 20g* of protein as soon as possible following activity



Inside an ATHLETE'S Diet

What You Need & What It Means
For Your Performance

As an athlete, what you consume can greatly affect your game. And while there are plenty of diet options and trends, there are some key nutrients and foods to consider when it comes to performing at your best.

WHAT'S GOOD:

Carbohydrates

Deliver the right type of energy with foods like:

- Bread
- Crackers
- Pasta
- Rice
- Potatoes
- Pretzels
- Beans
- Fruits & Vegetables

Protein

Delivers amino acids for proper muscle recovery with foods like:

- Meat
- Fish
- Eggs
- Soy
- Cheese
- Greek Yogurt
- Milk

Hydration

Fluids help keep you safe and on the field with drinks like:

- Gatorade® Thirst Quencher and other sports drinks
- Water
- 100% Fruit Juice
- Milk (whole, 2%, 1%, skim, soy, almond)

*Based on an average of 180 lbs. If you're smaller, you may need less; larger and you may need more. To figure out an exact amount, multiply body weight in pounds by 0.11g.

GATORADE, G DESIGN AND GATORADE RECOVER ARE REGISTERED TRADEMARKS OF S-V, INC. ©2018 S-V, INC.

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY

Carbohidratos para energía:

- Asegúrate de que 2/3 de cada comida esté compuesta de carbohidratos con granos, frutas, verduras y bebidas
- Incluye carbohidratos en tus meriendas y comidas

Proteína para la recuperación:

- Consume una combinación de carbohidratos + proteínas durante el día tanto en tus meriendas como en las comidas (p. ej., un sándwich de pollo = proteína en el pollo, carbohidratos en el pan)
- Ingiere aproximadamente 20g* de proteína lo más pronto posible después de terminar tu actividad



Dieta para atletas

Qué es y qué significa
para tu rendimiento

Como atleta, lo que comas o bebas podría afectar tu rendimiento. Y a pesar de que existen muchísimos tipos de dieta, hay algunos nutrientes y alimentos claves que debes tener en cuenta cuando te encuentres en plena temporada y quieras rendir al máximo.

Lo bueno:

Carbohidratos	Proteína	Hidratación
Proporcionan la energía correcta con alimentos como: <ul style="list-style-type: none">• Pan• Galletas• Fideos• Arroz• Papas• Pretzels• Frijoles• Frutas y verduras	Proporciona amino ácidos para la debida recuperación con alimentos como: <ul style="list-style-type: none">• Carne• Pescado• Huevos• Soya• Queso• Yogur• Leche	Los fluidos ayudan a mantenerte sano y en el campo de juego con bebidas como: <ul style="list-style-type: none">• Gatorade® Thirst Quencher y otras bebidas deportivas• Agua• Jugo 100% de frutas• Leche (entera, 2%, 1%, desnatada, de soya, de almendra)

GATORADE
THE SPORT'S FUEL COMPANY

*BASADO EN UN PESO PROMEDIO DE 180 LIBRAS. SI ERES MÁS PEQUEÑO, QUIZÁS REQUIERAS MENOS; MÁS GRANDE Y ES POSIBLE QUE NECESITES MÁS
GATORADE Y G DESIGN SON MARCAS REGISTRADAS DE S-V.C, INC. ©2018 S-V.C, INC.