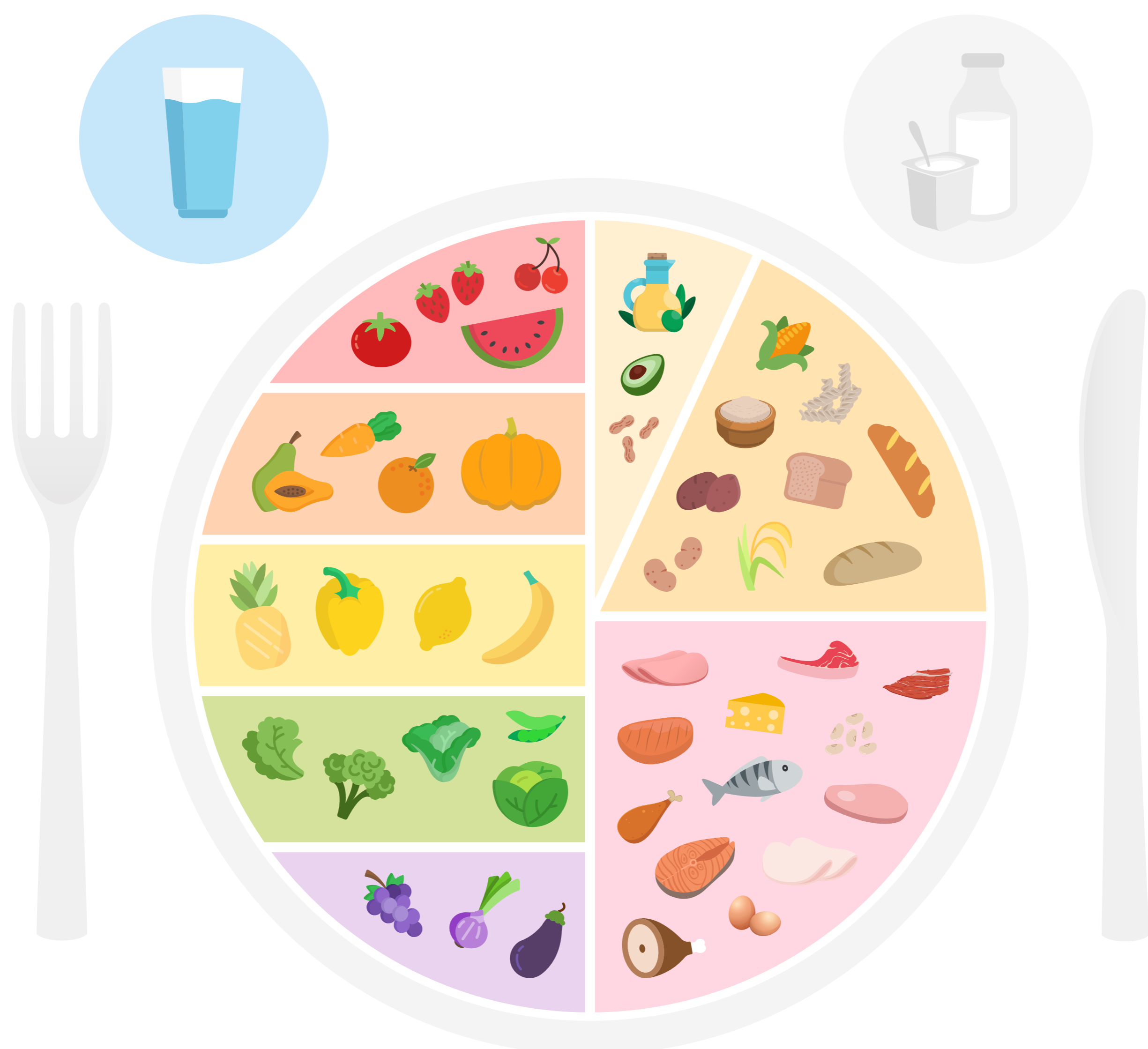


## El plato para población deportista

Mezcla y combina los distintos grupos y tipos de alimentos para conseguir una dieta balanceada adaptada a tus gustos y necesidades.

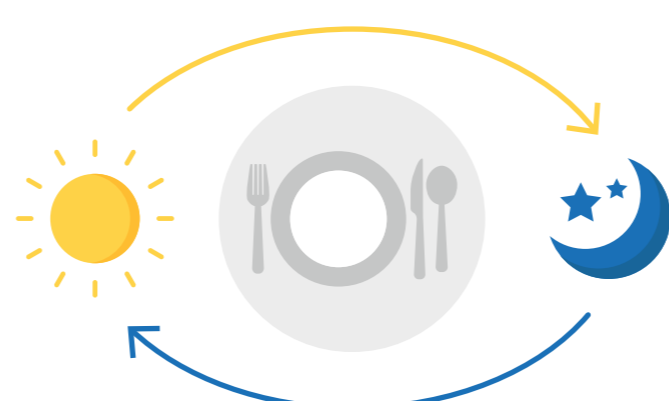


aminoácidos esenciales  
↓  
síntesis muscular

Los alimentos de origen animal contienen proteínas que proporcionan todos los **aminoácidos esenciales**. Las proteínas contribuyen al **crecimiento y mantenimiento de la masa muscular**.



Prot: 20-40 g



Es conveniente distribuir la ingesta de proteínas en **4 o 5 comidas**. Se puede tomar como referencia incluir de **20-40 g de proteína** en cada una de ellas.



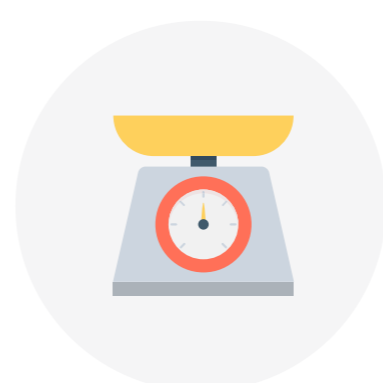
Para un mejor rendimiento y recuperación, este tipo de alimentos deberían **consumirse cercanos al momento de entrenar**.

Para recuperar de forma óptima la musculatura, en el período post-ejercicio, conviene acompañar la proteína con **hidratos de carbono**.

## Recomendaciones generales para una alimentación saludable



Trata de **consumir alimentos frescos** e incluye **variedad en tu dieta**.



**Ajusta las porciones a tus objetivos** de salud, deportivos, y de composición corporal.



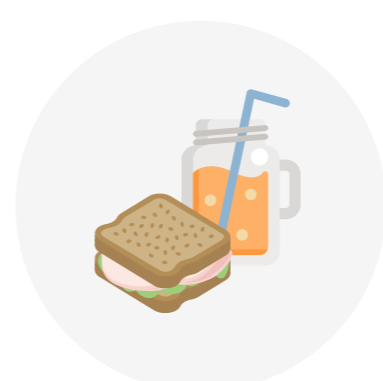
Incluye una amplia **variedad de vegetales en tu dieta**. Aportan vitaminas, minerales, y antioxidantes, esenciales para un buen rendimiento.



**Distribuye tus comidas a lo largo del día** en varias tomas y prioriza las que realices antes y después de entrenar.



Escoge de manera habitual **cereales integrales** u opta por los **tubérculos**. Juegan un papel en el mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre más estables después de las comidas y son ricos en magnesio, un mineral que contribuye al funcionamiento normal de los músculos.



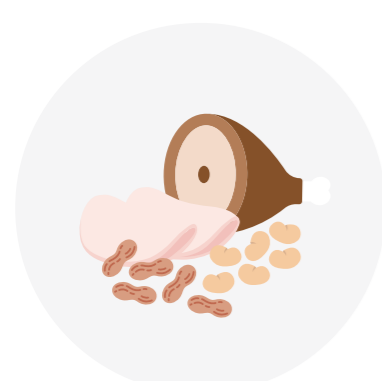
Deja para **después de entrenar** los alimentos como los **cereales** y derivados refinados, o los zumos naturales. **Combínalos con alguna fuente de proteínas**.



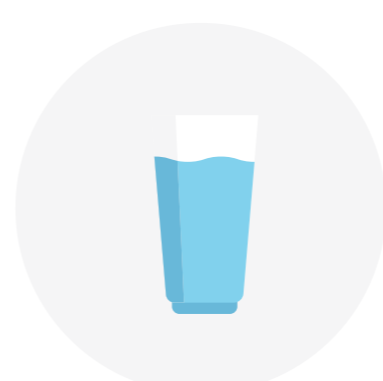
En el caso de las grasas, **modera su consumo** (no más del 30% del total calórico diario).



Apóyate en los **hidratos y las proteínas** si tu objetivo es tener más energía **para el entrenamiento o competición**.



Elige **fuentes de proteína de origen animal** para aquellas comidas cercanas al entrenamiento, y legumbres cuando el esfuerzo haya sido muy intenso.



**Bebe suficiente agua**. La hidratación es importante antes, durante y después del ejercicio.

## Nutrientes que se pueden encontrar en la carne

Nutrientes	Beneficios para el deportista	
<b>Vitamina B<sub>6</sub></b>		Participa favoreciendo el normal metabolismo de las proteínas y el glucógeno.
<b>Vitamina B<sub>12</sub></b>		Ayuda a reducir el cansancio y la fatiga
<b>Hierro Fe</b>		Contribuye a un adecuado metabolismo energético
<b>Zinc Zn</b>		Juega un papel en la normal formación de glóbulos rojos y hemoglobina
		Contribuye a la síntesis normal de proteínas y al normal metabolismo ácido-base en el organismo
		Ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo