

ALIMENTOS SUGERIDOS ANTES DE ENTRENAR

Estos son algunos alimentos que **puedes priorizar** para comer antes de entrenar.

Ten a la mano esta lista al momento de mercar para que no olvides incluir:

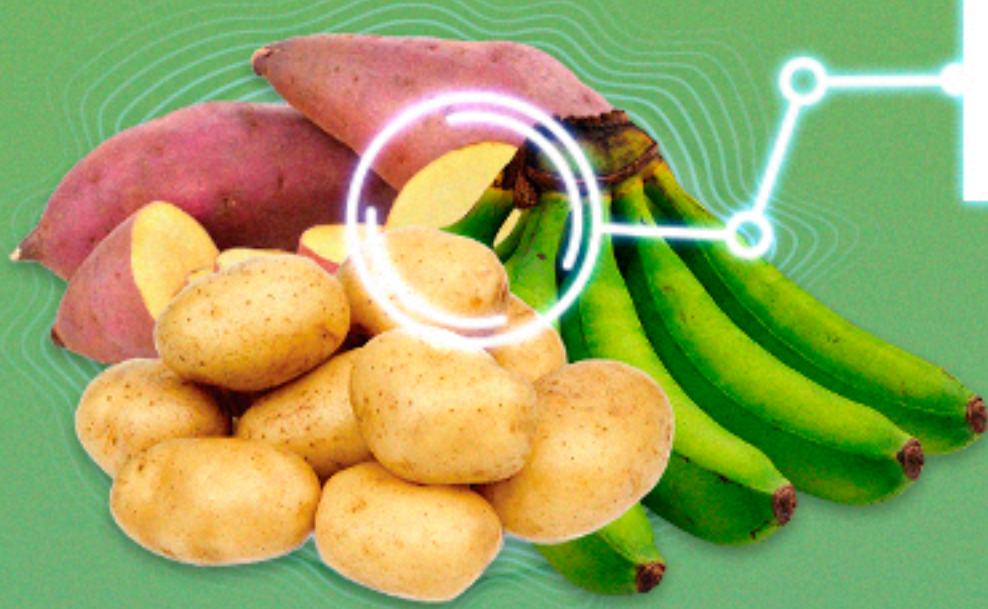
CEREALES

- PAN INTEGRAL
- AVENA
- TORTILLAS
- GALLETAS INTEGRALES
- GALLETAS DE ARROZ
- ARROZ
- PASTA
- PAPA
- QUINUA



TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

- PLÁTANOS
- PAPA



FRUTAS

- BANANO
- MANZANA
- DURAZNO
- ARÁNDANOS
- FRESAS
- MANGO



PROTEÍNAS

- POLLO
- HUEVO
- CLARAS DE HUEVO
- QUESO
- YOGURT GRIEGO
- LECHE
- JAMÓN DE PAVO



La hidratación también es esencial, por eso, **no olvides beber suficiente agua** y tener en cuenta estas recomendaciones de consumo:

ANTES DEL ENTRENO:

POR LO MENOS **500 ml**



DURANTE EL ENTRENO:

500 ml

TOMAR CADA 15-20 MINUTOS

DESPUÉS DEL ENTRENO:

POR LO MENOS **600 ml**

*INFORMACIÓN TOMADA DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



Nestlé
Contigo