



## Opciones de Alimentos Ricos en Carbohidratos Apropriados para Situaciones Especiales en el Deporte

<b>Opciones Ricas en CHO para el Pre-esfuerzo</b>	
<p><b>Largada a primera hora de la mañana:</b> <i>Las opciones deben ser simples y fáciles de consumir 1,5-2 h antes del inicio de la competencia para evitar tener que comer a las 2-3 am. El agua debe consumirse de acuerdo a la sed además de los otros líquidos indicados para alcanzar la ingesta de fluidos.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena cocida + leche baja en grasa con miel + un baso de jugo de frutas</li> <li>• Panecillo tostado o pastel + mermelada o miel + banana con 300-600 mL de bebida deportiva</li> <li>• 1-2 panqueques con mermelada + suplemento reemplazante de comidas líquido</li> <li>• 400-600 mL de bebida deportiva + barra deportiva</li> <li>• Batido de frutas (banana, leche baja en grasa, yogurt y miel)</li> </ul>	<p><b>Largada tarde:</b> <i>Deben ser ingeridas las comidas de un día normal antes de la comida pre-competencia. El timing puede ser ajustado de acuerdo a las preferencias del deportista (1-3 h). El agua debe consumirse de acuerdo a la sed además de los otros líquidos indicados para alcanzar la ingesta de fluidos.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollos o sandwiches + 400-600 mL de bebida deportiva</li> <li>• Espagueti con tomate o salsa baja en grasas + un vaso de jugo de frutas</li> <li>• Papas al horno con relleno bajo en grasas + un vaso de leche saborizada</li> <li>• Arroz con crema (hecho con leche descremada) + una taza de café</li> </ul>

### REFERENCIAS

Burke Louise & Gregory R. Cox. Nutrition of Endurance and Training and Competition. En: Endurance Training – Science and Practice. Iñigo Mujika SLU, 2012.