

¿FONDO SIN GELES?

ALIMENTOS

CON 20-30g

DE CARBOHIDRATOS



Disclaimer



La información contenida en esta guía tiene fines educativos e informativos. No constituye asesoramiento médico ni reemplaza la consulta con un profesional de la salud.

Los valores de carbohidratos presentados son aproximados y pueden variar según la marca, el estado de madurez del alimento o el método de preparación. Se recomienda verificar el etiquetado nutricional del producto que consumes.

Esta guía es una referencia general. Si tienes condiciones de salud como diabetes, enfermedad celíaca u otras patologías que afecten el metabolismo de los carbohidratos, consulta con tu médico o nutricionista antes de aplicar estos alimentos en tu entrenamiento o competencia.

El autor no se hace responsable por el uso inadecuado de la información aquí presentada.

¿FONDO SIN GELES?

ALIMENTOS
CON **20-30g**
DE CARBOHIDRATOS



Los geles funcionan. Pero no son la única opción. A veces no los tenemos a la mano y depender solo de ellos se vuelve insostenible. Otro alimentos también pueden ser tu combustible en carrera.

Si **entrenas resistencia, haces fondos o simplemente quieres dejar de depender del gel**, tu cuerpo necesita carbohidratos disponibles... y hay muchas formas de dárselos.

Estos alimentos no reemplazan una buena estrategia de nutrición. La complementan. Cada uno aporta aproximadamente 30g de carbohidratos en una porción práctica y fácil de llevar. Juntos te dan opciones reales para alimentar el esfuerzo, sin importar si ese día toca tirada larga, fondo de 2 horas o carrera de competencia.

Cómo usar esta guía

Todos los alimentos incluidos en esta guía son de **fácil digestión y aptos para consumo durante el ejercicio de resistencia**. Revisa cada uno, identifica cuáles se adaptan mejor a tu **tolerancia digestiva y pruébalos primero en entrenamiento**, nunca en competencia.

Alimentos



Pringles

1 envase (40 g) = 21 papas



Banano

120 g = 1 unidad



Sándwich de Nutella

½ unidad

52 g = 2 rebanadas pan blanco
25 g = 1 cucharada de Nutella)



Dulce de guayaba

23 g = 1 unidad



Compota ChiquiChups

125 g = 1 unidad



Sándwich de mermelada

½ unidad

52 g = 2 rebanadas pan blanco
25 g = 1 cucharada de Mermelada)



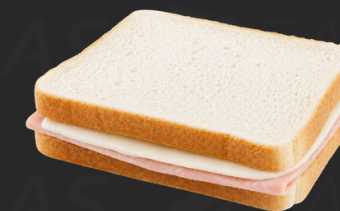
Tronquitos de panela

25 g = 2 unidades



Papa cocida

83 g = 1 unidad mediana



Sándwich jamón y queso

1 unidad

52 g = 2 rebanadas pan blanco
21 g = 1 tajada de jamón
15 g = 1 tajada de queso



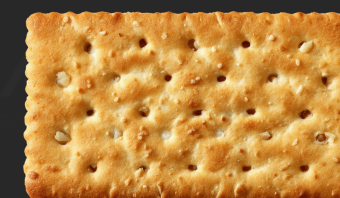
Gomitas

24 g = 6 unidades



Barra de arroz casera

70 g = 1 unidad



Galletas saladas

24 g = 1 paquete

¿FONDO SIN GELES?

ALIMENTOS
CON **20-30g**
DE CARBOHIDRATOS



Si cambiar el gel por comida real ya mejora tu estrategia de carrera, imagina tener un plan completo de nutrición diseñado específicamente para tu cuerpo, tu deporte y tus objetivos.

Si eres runner, triatleta, ciclista o atleta híbrido y quieres mejorar tu rendimiento, composición corporal y recuperación, puedo ayudarte.

Dale clic al botón de abajo si quieres conocer mi programa de nutrición:

Ascensión Deportiva™

Esto te llevará a otro nivel 🚀

FULL HD ⚡



¡QUIERO SABER MÁS!