

4 COMIDAS PRE ENTRENAMIENTO

**PARA RENDIR MÁS
(100 g DE CARBOHIDRATOS)**



ND. Esp. cMSc. Fabio Rojas

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.

Las opciones de comida pre-entrenamiento presentadas están diseñadas como referencia general y pueden no ajustarse a las necesidades calóricas, médicas o deportivas particulares de cada persona.

Si tienes condiciones de salud preexistentes, alergias alimentarias, diabetes u otras patologías que afecten tu alimentación, consulta con tu médico o nutricionista antes de aplicar cualquier cambio en tu dieta.

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

4 COMIDAS PRE ENTRENAMIENTO PARA RENDIR MÁS

Opciones concretas, con porciones exactas, para que salgas a entrenar con el tanque lleno, sin pesadez, sin experimentos y sin adivinar.

Si alguna vez has salido a correr o a entrenar sintiendo que te **falta energía a mitad de sesión**, lo más probable es que no sea tu condición física, sino lo que comiste (o no comiste) antes.

En esta guía te doy 4 opciones de comida pre-entrenamiento que ya están calculadas en carbohidratos, proteína y sodio, según los nutrientes adecuados. Solo elige la que más te guste, respeta los tiempos y sal a darlo todo.

Cómo usar esta guía

Elige una opción, cómela 60 a 90 minutos antes de tu sesión y no modifiques las porciones. Cada combinación está diseñada para darte energía disponible sin generar malestar digestivo durante el ejercicio.

OPCIÓN



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

Opción **1**

1- Pan blanco



Porción = 3 unidad(es)

2- Mermelada



Porción: 30 g = 2 cucharada(s) sobera(s) rasa(s)

3- Banano



Porción: 1 unidad(es)

4- Gatorade



Porción: 200 mL

Añadir 1g (2 pizcas) de sal de mesa



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

OPCIÓN



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

Opción **2**

1- Arroz blanco



Porción: 250 g = 15 cucharada(s) sobera(s) colmada(s)

2- Clara de huevo



Porción: 30 g = 1 clara(s) = 2 cucharada(s) sobera(s) rasa(s)

3- Zumo de naranja



Porción: 250 mL

Añadir 1g (2 pizcas) de sal de mesa



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

OPCIÓN

3



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

Opción 3

1- Yogur griego DESCREMADO



Yogur griego: 150 g = 5 cucharada(s) sobera(s) colmada(s)

2- Granola



Granola: 30 g = $\frac{1}{4}$ taza(s)

3- Dulce de guayaba



Dulce de guayaba: 46 g = 2 unidad(es)

4- Mango



Porción: 250 g

5- Gatorade



Porción: 150 mL

Añadir 1g (2 pizcas) de sal de mesa



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

OPCIÓN



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

Opción 4

1- Nestum



Preparación:



+



Nestum: 25 g

Leche de vaca o bebida vegetal: 160 mL

2- Banano



Porción: 1 unidad(es)

3- Miel de abeja



Miel de abeja: 30 g = 1 ½ cucharada(s) sobera(s) rasa(s)

4- Zumo de naranja



Porción: 250 mL

Añadir 1g (2 pizcas) de sal de mesa



+57 (305) 245-1909



@fabiorojasnutricionista

4 COMIDAS PRE ENTRENAMIENTO PARA RENDIR MÁS

Si estas 4 opciones marcan un antes y un después en tu rendimiento, imagina tener un plan completo diseñado específicamente para tu cuerpo, tu deporte y tus carreras.

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!