

EL PLATO GANADOR

COMO ELEGIR EL PLATO GANADOR?

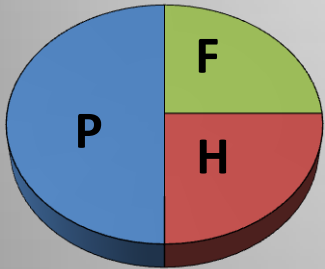
- La mayor parte de las veces al comer no prestamos atención a la proporción de los nutrientes que se consumen y mucho menos en su función, relacionada con el rendimiento, la composición corporal y/o la salud.
- Aquí presento 4 platos con diferentes alternativas de llenarlo, las cuáles pueden ser adecuadas o incorrectas según el momento del día u objetivo del jugador.
- **PLATO 1:** TIPICO, pero NO proporcionado. Incluye variedad pero con predominio de proteínas. Según tu nivel de entrenamiento puede ser escasa energía para tus músculos.
- **PLATO 2:** BASICO: para cuidar la salud, dar saciedad, bajar masa adiposa cuidando el músculo y hasta aumentarlo.
- **PLATO 3:** Carente de Hidratos. Efectivo para perder peso, pero sacrificando músculo. Nos puede producir en el tiempo ansiedad por dulces.
- **PLATO 4:** Carente de Fibra. Efectivo para aumentar de peso, muscular y para pre-partidos, entrenamientos, gimnasio. No recomendado para bajar de peso.
- **PLATO 5:** No está pero sería SOLO 1 de estos nutrientes: o sólo proteínas, o sólo hidratos o solo fibras (Ej. sólo carne o sólo ensalada mixta o sólo fideos). Esto es incorrecto.

Lo ideal es buscar el equilibrio. Priorizar que la mayoría de nuestras comidas sean como el plato 2. Pero elegir platos bajos en fibra pre-entrenamientos, partidos.

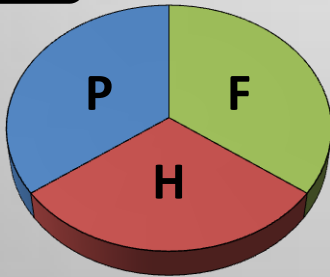
NUTRIENTES:

- **HIDRATOS:** Combustible para músculos y cerebro. Pre y post entrenamientos, partidos y gimnasio. IDEAL: Bajos en grasa: panes, cereales, frutas, arroz, papa, batata, choclo o maíz, fideos, legumbres, vainillas, etc.
- **PROTEINAS:** Función estructural de células, enzimas, hormonas y función reparadora. Pre y post entrenamientos, partidos y gimnasio. IDEAL: Bajos en grasa, priorizando de alto valor biológico, o sea, de origen animal: Lácteos (leche, yogur y quesos), carnes magras (vacuna, ave, pescados, cerdo, etc.) y clara de huevo (cocida).
- **FIBRAS:** Cuidan la salud, dan saciedad, poco valor energético. Ideal para incrementar volumen de la alimentación. Se encuentra en productos integrales, frutas y principalmente vegetales.
- **GRASAS:** no figuran como parte de ninguno de estos platos ya que en pequeñas cantidades en la elaboración, condimentos, agregados, etc. Se cubren las necesidades fácilmente. Las más saludables son las de origen vegetal.

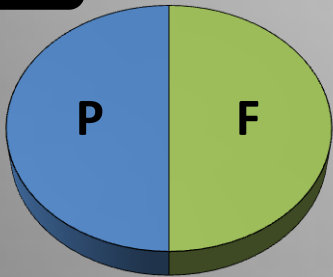
1



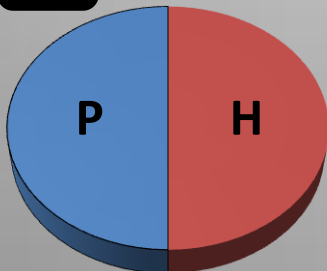
2



3



4



Referencias:

H = Hidratos

P = Proteínas

F = Fibras