



## NUTRIENTES QUE APORTAN ENERGÍA Y CÓMO ELEGIRLOS CORRECTAMENTE



¿Comes poco?

Cansancio  
Irritabilidad  
Pérdida de masa muscular



¿Comes mucho o mal?

Somnolencia  
Digestiones pesadas  
Bajo rendimiento físico y mental



¿Bebes poca agua?

Dificultad para concentrarse  
Dolores de cabeza  
Fatiga y digestiones pesadas

## NUTRIENTES QUE DAN ENERGÍA



### HIDRATOS CARBONO

Principal fuente de energía del cuerpo. Aportan combustible para el cerebro, el movimiento y la actividad diaria.

#### Prioriza



#### Evita

- ✓ Cereales integrales
- ✓ Tubérculos
- ✓ Legumbres
- ✓ Frutas frescas
- ✓ Verduras cocinadas

- ⊘ Refrescos azucarados
- ⊘ Bollería
- ⊘ Zumos industriales y/o néctares
- ⊘ Panes ultraprocesados
- ⊘ Snacks procesados dulces o salados

## EJEMPLOS SENCILLOS

Tostada integral  
con aguacate

Plato de pasta  
integral con  
verduras

Arroz integral con  
garbanzos y  
verduras

Patata hervida  
con huevo y  
ensalada



## PROTEÍNAS



Construyen y reparan tejidos. Son esenciales para mantener la masa muscular, la fuerza y la saciedad.

### Prioriza (de + a - saludable)

- ✓ **Proteína vegetal:**  
Legumbres y derivados
- ✓ **Huevos**
- ✓ **Pescados**
- ✓ **Carnes magras**



### Evita

- ⊘ **Embutidos**
- ⊘ **Fiambres**
- ⊘ **Carnes rojas**
- ⊘ **Carne procesada:**  
Salchichas, Nuggets, hamburguesas industriales...

### EJEMPLOS SENCILLOS

Tofu salteado con verduras

Ensalada de garbanzos con huevo duro

Pescado con patata y verdura

Bowl de lentejas con arroz integral

Tortilla con verduras y pan integral



## GRASAS SALUDABLES

Aportan energía sostenida y ayudan a regular hormonas, absorber vitaminas y mantener las funciones vitales.

### Prioriza

- ✓ **Aceite de oliva virgen extra (AOVE)**
- ✓ **Frutos secos naturales**
- ✓ **Semillas (lino, chía, sésamo)**
- ✓ **Aguacate**



### Evita

- ⊘ **Mantequilla**
- ⊘ **Nata y cremas grasas**
- ⊘ **Embutidos**
- ⊘ **Carnes procesadas y/o grasas**

### EJEMPLOS SENCILLOS

Verduras salteadas con AOVE

Yogur natural con nueces y fruta

Ensalada con aguacate y semillas

Pan integral con crema de sésamo



## El principal componente de nuestro cuerpo, el agua



### AGUA

Indispensable para **la concentración, la digestión, la regulación de la temperatura y el rendimiento físico**. Incluso pequeñas pérdidas de agua reducen la energía, la claridad mental y la capacidad de esfuerzo.

#### Prioriza

- ✓ Agua como bebida principal
- ✓ Infusiones sin azúcar
- ✓ Aguas saborizadas caseras
- ✓ Sopas, caldos y verduras
- ✓ Frutas con agua: sandía, melón...



#### Evita

- ✗ Refrescos azucarados
- ✗ Bebidas energéticas
- ✗ Zumos industriales y/o néctares
- ✗ Alcohol (favorece la deshidratación)
- ✗ Snacks procesados dulces o salados

### EJEMPLOS SENCILLOS

Prioriza comidas ligeras y ricas en verdura

Incluye proteína en cada comida

Opta por hidratos integrales y completos

Evita comer frente al ordenador

Bebe agua durante el día





**CÓMO ADAPTAR TU ALIMENTACIÓN AL TIPO DE JORNADA**

**1 DÍA SEDENTARIO O DE OFICINA**

**¡Tenemos que esforzarnos por movernos!**

**¿Qué sucede?**

Menor gasto energético

Digestiones más lentas



OBJETIVO



**ENERGÍA ESTABLE  
SIN SENSACIÓN  
DE PESADEZ**

**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS**

**Prioriza comidas ligeras y ricas en verdura**

**Incluye proteína en cada comida**

**Opta por hidratos integrales y completos**

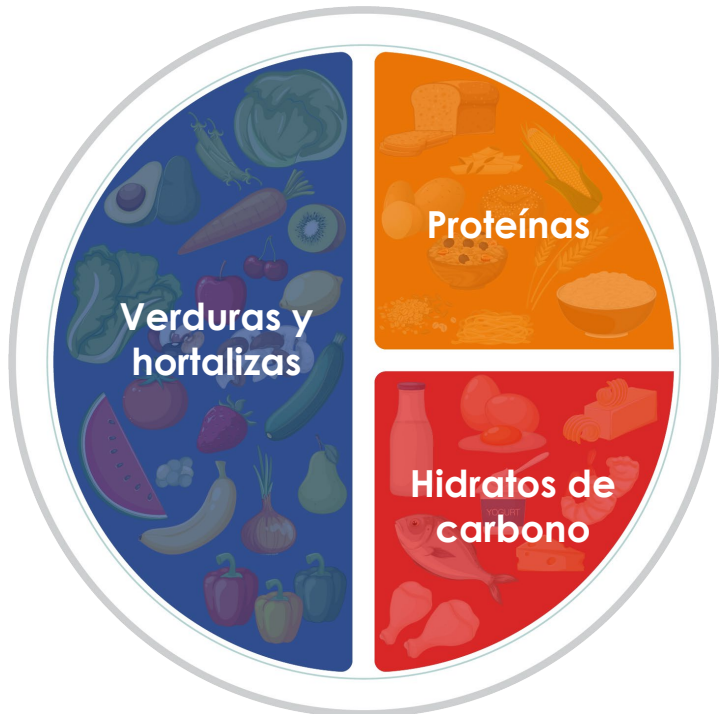
**Evita comer frente al ordenador**

**Bebe agua durante el día**

**1/4 Hidratos**

**1/4 Proteína**

**1/2 verduras**





## 2 JORNADAS ACTIVA O CON ENTRENAMIENTO

- ⊕ **Movimiento**
- ⊕ **Energía**
- ⊕ **Hidratación**
- ⊕ **Gasto glucógeno**
- ⊖ **Agua**
- ⊖ **Sales**

OBJETIVO



**REPONER ENERGÍA,  
LÍQUIDOS Y  
ELECTROLITOS**

### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

**Añade hidratos + proteína en cada comida**

**Potencia fruta y frutos secos**

**Bebe agua durante la jornada**

**Evita comidas pesadas antes de entrenar**

**Añade sodio: agua con pizca de sal/caldos/bebidas con sales minerales**

**EN CALOR O ALTA SUDORACIÓN**

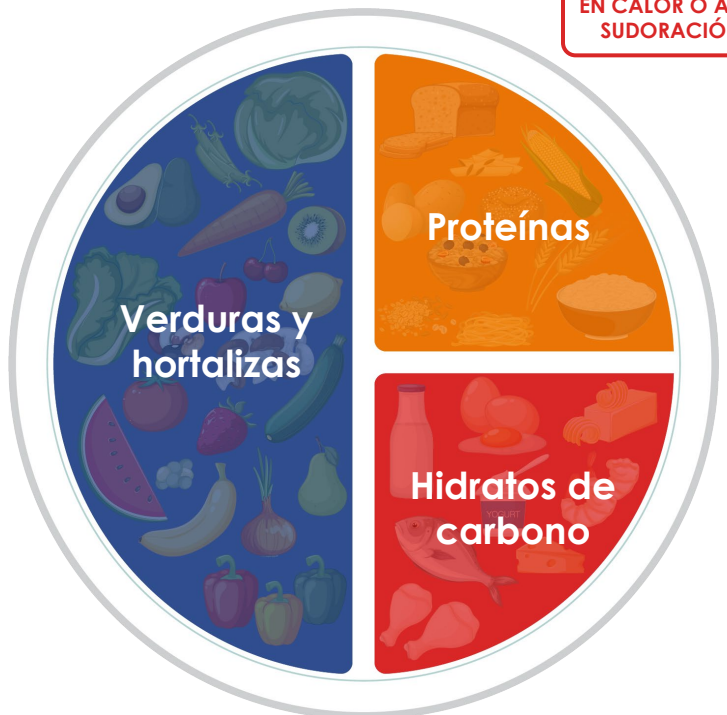
**1/4 Hidratos**

**1/4 Proteína**

**1/2 verduras**

#### Hidratación recomendada

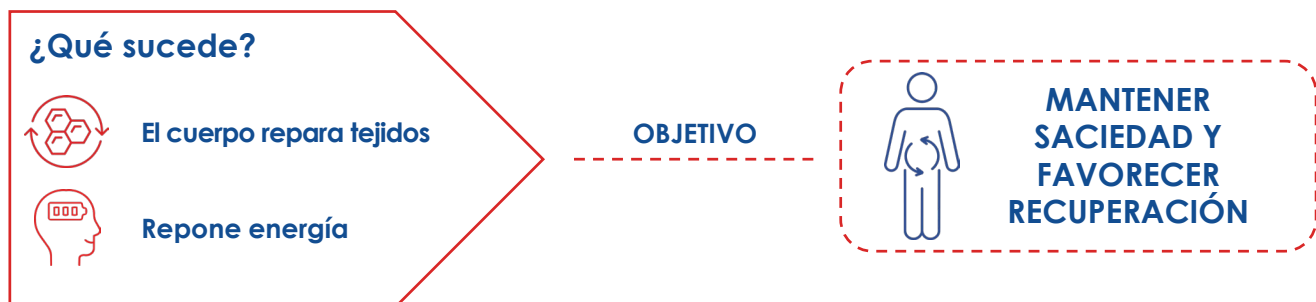
**400-800 mL/agua durante el ejercicio**  
(ajustar a calor ambiente y sudoración)





### 3 DÍAS DE DESCANSO O RECUPERACIÓN

La recuperación también debe alimentarse



### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Mantén la proteína en todas las comidas
- Reduce un poco los hidratos si no entrenas
- Prioriza verduras, agua y fruta
- Duerme y descansa

Comer bien también es una forma de recuperarte

