

ALIMENTACIÓN ANTES DE COMPETENCIAS.

**Carreras 5 y 10K
Para nivel
recreativo-
competitivo**



La alimentación correcta es parte fundamental de tu rendimiento durante una carrera de atletismo. Según el nivel de cada participante y la demanda de la competencia es necesario individualizar las recomendaciones. No obstante, aquí te van algunas indicaciones desde 3 días antes que permitirán optimizar tu desempeño.

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com

MC Vianney Curiel Cervantes

DÍA 3. De ahora en adelante...

1

Evita el picante y alimentos irritantes.

2

Si el clima se avecina caluroso y vas a correr muy intenso incrementa 1- 2 jugos de verdura con fruta, como zanahoria con piña o jitomate con naranja. Pruébalos!!

3

Incrementa el consumo de arroz, pasta, pan integral y avena en raciones moderadas de 4 a 6 veces al día.

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com



DÍA 2. Además...

4

Consume carnes blancas y suaves, evita la res y el cerdo.



5

Baja el consumo de grasa y alimentos fritos, especialmente por la noche.

6

Prueba el tiempo que tardas en digerir un desayuno o refrigerio para que vayas conociendo a tu organismo y puedas ir eligiendo mejor los alimentos pre-competencia.

7

Evita alimentos picantes e irritantes.

DÍA de COMPETENCIA

8

Levántate temprano y toma 1 refrigerio 1.5 a 2 horas antes de la carrera. Los refrigerios pueden ser: *avena en leche con 1 plátano,
*1 sándwich de pechuga de pavo con panela + 1 fruta
*1 quesadilla + 1 plátano

9

Desde que te levantas ingiere agua o suero a temperatura fresca cada 15 o 20 minutos.



10

15 minutos antes continua tomando líquidos frescos y gomitas de carbohidratos o 1 barrita pequeña.

NO INGIERAS ALIMENTOS NUEVOS ANTES DE LA CARRERA. TODO SE ENTRENA Y ESO INCLUYE QUE SEPAS EL TIPO Y CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE TU CUERPO SOPORTA.

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: vitalezza.nutricion@gmail.com