



Special Olympics

TRAIN
🤝



Guía de Nutrición





Special Olympics

TRAIN
@HOME



Guía de Nutrición

1 Introducción
P. 2-7

2 La Importancia
de la Nutrición
P. 8-9

3 Nutrición y
Ejercicio
P. 10-13

4 Menús
P. 14-17

5 Tentempiés
P. 18-19

6 Comida Rápida
P. 20-23

7 Comer Fuera
P. 24-25

8 La Lista de la
Compra
P. 26-29

9 Recursos
P. 30-31

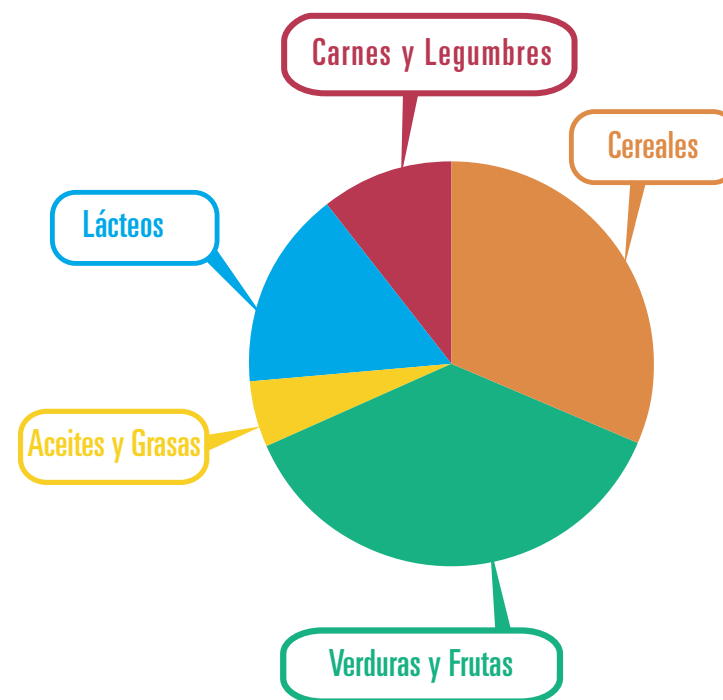
1

Introducción a la Nutrición

La nutrición es importante para tu salud diaria. Los alimentos que tomas te dan la energía que necesitas para aprender en la escuela, trabajar y dar el máximo rendimiento en el deporte. El mantener una dieta saludable y balanceada te permitirá estar activo en tu día a día y evitar mareos.

• Conoce tus grupos alimenticios

Todos los alimentos que comes pertenecen a un grupo alimenticio. Cada grupo ayuda a tu organismo en diferentes cosas, por lo que es importante que tomes alimentos de todos los grupos a diario.



- **Cereales** aportan la energía que necesitas cada día.
- **Las verduras** tienen los nutrientes que te mantienen sano.
- **Las frutas** ayudan a tu organismo a mantenerse sano y a curarse.
- **Aceites y grasas**, en pequeñas cantidades, son necesarios para ayudar al buen funcionamiento del organismo.
- **Los lácteos** mantienen fuertes los huesos y los dientes.
- **Carnes y las legumbres** fortalecen los músculos y el cuerpo.

• Come variedad



Cereales

- En lugar de sólo comer pan blanco, arroz blanco y pasta normal, intenta que al día, la mitad de los cereales sean integrales.
- Los cereales integrales son normalmente de color marrón y tienen más vitaminas.

Carnes y Legumbres

- Intenta comer carne, pescado, huevos y legumbres en cada comida.
- Elige carnes poco grasas como pavo, pollo, solomillo o marisco.

Verduras

- Intenta comer verduras diferentes cada día.
- ¡Come de todos los colores!
- Pimientos rojos, zanahorias naranjas, maíz amarillo, brócoli verde y remolacha morada.

Frutas

- El comer una fruta como tentempié o como postre es una buena manera de añadirlas a tu dieta.
- Elige diferentes tipos de frutas como frutas frescas, deshidratadas, congeladas o en conserva.

Aceites y Grasas

- El pescado, los aguacates y los frutos secos son una forma excelente de introducir en tu dieta aceites y grasas saludables.
- Comer y cocinar con aceite vegetal o de oliva es mejor para tu organismo.

Lácteos

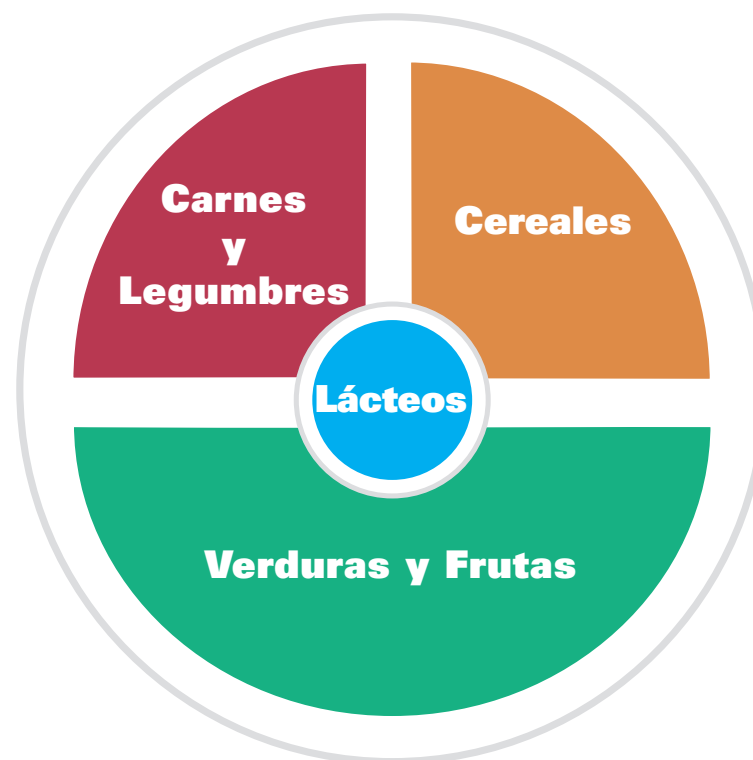
- Intenta incluir todos los días una porción de productos lácteos en las comidas para obtener el calcio que necesitas.
- Prueba beber leche en la cena o añadir queso poco graso en el sándwich.
- Elige productos lácteos con poca grasa o descremados.
- Prueba la leche y los yogures descremados y el queso poco graso.

• Mantén tu plato balanceado

- Es importante intentar que en las comidas haya al menos tres de los diferentes grupos alimenticios. Comiendo alimentos variados, tu organismo obtiene todas las vitaminas y nutrientes que necesita. Si comes lo mismo todos los días, puede que te estés perdiendo algunos de estos nutrientes.
- Una buena referencia a la hora de comer es dividir el plato en tres secciones. Las frutas y las verduras deben ocupar la mayor parte del plato.
- Los lácteos se muestran en un círculo en el medio del plato para recordarte que puedes añadirlos a otros grupos.
 - Añade un lácteo haciendo que la leche sea tu bebida o añadiendo queso poco graso a los cereales.
- Añade aceites y grasas saludables usando aceite de oliva para aliñar la ensalada.
 - Recuerda que el pescado, los frutos secos y los aguacates ya contienen aceites y grasas saludables.
- ¡No olvides divertirte! Prueba comidas nuevas y mezcla lo que comes cada día, así conseguirás que cocinar y comer resulten toda una aventura.



• Ejemplo de plato balanceado



*Los aceites sólo son necesarios en pequeñas cantidades y normalmente se añaden al cocinar.



¿Por qué la nutrición es importante para los atletas?

Los atletas son personas muy activas que pasan mucho tiempo entrenando y compitiendo en algún deporte. Para poder mantenerse activo es importante tener suficiente energía. Los alimentos son los que dan a tu organismo la energía necesaria para caminar, correr y practicar deporte. También te ayudan a mantenerte concentrado mientras participas en una prueba, ya sea de baloncesto, en la pista o de fútbol. Una buena nutrición puede ayudarte a mejorar en tu deporte.

Existen tres nutrientes principales que hacen que tu cuerpo funcione todos los días.

Carbohidratos: son el combustible de los músculos que les permite funcionar durante periodos de tiempo más largos sin cansarse. Se encuentran en los cereales integrales, frutas y verduras; así que tómalos todos los días.

Proteínas: forman y reparan los músculos. Las proteínas junto con el ejercicio mejoran la resistencia de los músculos y favorecen su curación. Una buena forma de obtener proteínas es tomando huevos, carne, pescado y legumbres.

Grasas: en pequeñas cantidades, pueden ayudar a que tu organismo funcione correctamente y a protegerlo. También hacen que la comida esté más sabrosa. Muchas personas toman demasiadas grasas así que concéntrate en mantenerte saludable y tomar muy pocas. Las grasas se encuentran en la manteca, los aliños de las ensaladas, las mayonesas y potres.

También existen varias **vitaminas** y **minerales** que favorecen el funcionamiento de tu organismo. Come alimentos diferentes de todos los grupos para obtener todas las vitaminas y minerales que necesitas cada día.



3

Nutrición y Ejercicio

El comer bien de forma regular hará que tu cuerpo esté saludable y en buena forma para hacer deporte. Para preparar el cuerpo para el ejercicio, debes prestar atención a lo que comes en tres momentos concretos:

- Antes del ejercicio
- Durante el ejercicio
- Después del ejercicio

Prestando atención a lo que comes en esos momentos conseguirás acumular la energía que necesitas para hacer deporte, mantener esa energía mientras haces ejercicio y ayudarás a que tu cuerpo se recupere mejor.

Una de las cosas más importantes que hay que recordar cuando estés decidiendo qué comer en esos momentos es **comer alimentos a los que estés acostumbrado**.

Algunas personas se ponen nerviosas antes de pruebas importantes o les cuesta comer temprano por la mañana. Algunos alimentos pueden provocar malestar de estómago lo que te haría tener que abandonar el campo, la pista o el terreno de juego. De la misma forma que practicas tu deporte antes de ir a una prueba o partido, asegúrate de practicar también tus hábitos alimenticios. Diseña un plan y síguelo para evitar el malestar.

1. Nutrición antes de un evento

• **El día antes de la prueba**

– La noche antes: es importante tomar una buena cena para empezar a acumular energía. Céntrate en comer cereales, carnes magras, frutas y verduras para obtener muchos carbohidratos. Asegúrate de beber agua para estar preparado para el día siguiente.

• **El día de la prueba**

– 3 o 4 horas antes de la prueba: deberías tomar una comida equilibrada con alimentos a los que estés acostumbrado y beber agua en la comida. Evita los alimentos con muchas grasas como hamburguesas con queso y frituras, porque pueden tardar mucho tiempo en digerirse y hacerte sentir cansado.

> Si tienes una prueba o práctica temprano por la mañana quizá no tengas tiempo para tomar una comida completa con antelación suficiente. Si ese es el caso, es muy importante que tomes una buena comida la noche anterior. La mañana de la prueba, haz una comida pequeña o toma un tentempié una hora antes de que comience.

– 1 hora antes de la prueba: toma un tentempié pequeño (una barrita de cereales o una pieza de fruta) y bebe agua, así estarás concentrado mientras estés haciendo ejercicio.

2. Nutrición durante la prueba

• Alimentos

- Pruebas o prácticas de menos de 60 minutos: no es necesario comer para tener energía.
- Pruebas o prácticas de más de 60 minutos: puede que necesites comer un poco para asegurarte de que tienes energía.
 - > Algunos alimentos que pueden darte una inyección de energía mientras estás haciendo deporte son frutas, jugos de frutas, barras de cereales, muesli y bebidas isotónicas. Ingiere sólo pequeñas cantidades de vez en cuando para evitar sentirte cansado o mareado.
 - > Recuerda que si planeas comer algo durante una prueba, debes hacerlo también durante el entrenamiento.

• Agua

- Cada 15 minutos: haz una pausa cada 15 minutos mientras practicas ejercicio para beber agua.
- Pruebas o prácticas de más de 60 minutos: puede que quieras probar tomar una bebida isotónica para mantener la energía al máximo durante el ejercicio.
 - > Si planeas tomar bebidas isotónicas durante unos juegos o prueba, asegúrate de que también las tomas en los entrenamientos que duran más de una hora.



3. Nutrición después de una prueba

• Tentempié

- 15- 30 minutos después: toma un pequeño tentempié para empezar a reponer la energía. Esto también te ayudará a reparar cualquier lesión muscular; ¡no estarás tan dolorido al día siguiente!
- > A veces, resulta difícil tener ganas de comer algo justo después de haber hecho deporte porque tienes calor y estás sudado. Existen muchas opciones entre las que elegir, así que prueba diferentes tentempiés después de los entrenamientos. De este modo, sabrás qué tentempiés te sientan mejor.

- Compota de manzana	- Leche con chocolate	- Galletas Graham
- Jugos de fruta 100%	- Leche de soja	- Queso poco graso y galletas saladas
- Bananas	-Galletas de higos	- Galletas saladas con manteca de maní
- Barrita de cereales	-Yogur de frutas	- Mezcla de frutos secos
-Requesón y fruta	- Bebida isotónica	-Bagel integral

• Comida

- 1 o 2 horas después: haz comida completa. Devuelve a tu organismo toda la energía que ha perdido con una comida balanceada llena de carbohidratos, proteínas y grasas.



4

Ejemplo de menú

• La noche antes de la prueba

Cena:

- Pasta integral
- Salsa de tomate con carne magra molida de ternera o pavo
 - Hojas verdes con verduras
- Aceite de oliva o aliños bajos en calorías
- Palitos de pan; con muy poca mantequilla
- Leche descremada o con pocas grasas
 - Agua

Tentempié:

- Yogur helado con arándanos
 - Agua

• El día de la prueba

Hora de la prueba:
Por la mañana (9:00 h.)

Desayuno:

(Comer 1 o 2 horas
antes de la prueba)

- 1/2 bagel con manteca de maní
- Ensalada de frutas
 - Agua

En la prueba:

- Agua cada 15 minutos
- Bebida isotónica, barrita de cereales (si se necesita)

Tentempié de después

(Comer 15 o 30 minutos después de la prueba)

- Mezcla de frutos secos
- Bebida isotónica

Almuerzo:

(Comer 1 o 2 horas después de la prueba)

- Sándwich
 - Pavo
 - Queso americano bajo en calorías
 - Pan integral
 - Lechuga
 - Tomate
- Mayonesa baja en calorías
- Yogurt descremado
 - Fresas
 - Agua

Cena:

- Pollo a la parrilla
- Arroz salvaje
 - Brócoli
- Macedonia de frutas en conserva
- Leche descremada o baja en grasas
 - Porción de helado ligero



• Día que no hay prueba

Desayuno

- Panqueques de arándanos con sirope ligero
 - Salchicha de pavo
 - Melón
- Leche descremada o baja en grasas

Almuerzo

- Sopa de ternera y verduras
- Galletas saladas integrales
- Pimientos verdes, zanahorias y tomates cherry bañados en salsa baja en calorías
- Agua

Tentempié

- Apio con manteca de maní
- Leche baja en grasas

Cena

- Salmón
- Panecillo
- Batata
- Salteado de zanahoria, brócoli y coliflor
- Peras
- Agua

Tentempié

- Galletas de avena
- Leche baja en grasas



Diseña tu Menú



Desayuno:

Almuerzo:

Tentempié:

Cena:

Tentempié:

5

Tentempiés Saludables

Tanto si estás en casa, en el trabajo, en la escuela o en una prueba deportiva, comer algo entre horas es una forma estupenda de seguir lleno de energía. Aquí tienes algunas ideas para hacerte unos tentempiés saludables y deliciosos.

• Prueba de Nutrición

Prepárate un tentempié saludable para tomártelo por la tarde en la salida al parque con tu familia.

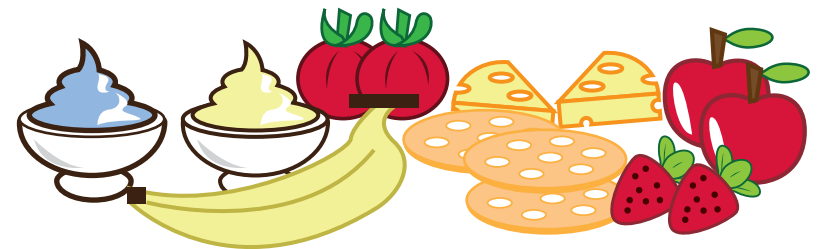
• Consejos

- ¡Consigue más, come menos! – Elige alimentos que tengan muchos nutrientes como frutas, verduras y cereales integrales para conseguir el máximo de tu tentempié.
- ¡Que sea pequeño! – Utiliza recipientes y platos pequeños cuando te prepares un tentempié. Así evitarás comer demasiado.
- ¡Planéalo con antelación! – Ten los tentempiés saludables en casa y prepáralos cuando vayas a la escuela, al trabajo o a hacer deporte. Esto hará que tengas menos probabilidades de comer comida basura.

• 10 Ideas para Tentempiés Saludables

1. Rodajas de manzanas bañadas en manteca de maní
2. Galletitas de animales recubiertas de pudín
3. Minizanahorias, tomates cherry o pimientos morrones bañados en salsa ranchera baja en grasas
4. Apio cubierto con manteca de maní y pasas
5. Fruta deshidratada
6. Yogur de frutas
7. Queso bajo en calorías con galletas integrales
8. Pasas
9. Batido de fresas, bananas y yogur bajo en grasas
10. Mezcla de frutos secos

*Para ver más ideas visita www.eatright.org y busca "healthy snacks".
(Contenido sólo en inglés).*



6

Cómo mejorar las comidas rápidas

Las tiendas de alimentación ahora venden mucha comida que ya está preparada y sólo necesita calentarse en el microondas o en el horno. Estas comidas son muy rápidas y fáciles de preparar pero no siempre contienen todos los grupos alimenticios que tú necesitas que tengan. En ese caso, puedes añadirles ingredientes simples para hacer de estas comidas rápidas, unos platos más balanceados y saludables.

• Prueba de Nutrición

Haz que cada miembro de tu familia prepare un plato saludable para una cena en familia.

• Desayuno

• Panqueques o waffles

- Añade frutas como bananas o frutos rojos a los panqueques o a los waffles.
- Come 1 o 2 huevos además de los panqueques o waffles para añadir proteínas.

• Sándwich del desayuno

- Prueba un sándwich con salchicha de pavo en lugar de con salchicha de cerdo o ternera.
- Come además una fruta para tomar una de tus piezas.

• Avena

- Añádele frutas deshidratadas como pasas o arándanos.
- Sírvela con una fruta con melón o banana.



• Almuerzo

• Sopa en lata

- Añade a la sopa preparada verduras en conserva o que te hayan sobrado como guisantes, zanahorias o frijoles verdes.
- Sírvela con galletas saladas integrales.
- Añade un sándwich o una fruta para equilibrar la sopa.

• Gratinado de macarrones con queso

- Añade verduras como brócoli para acompañar o mézclalas.
- Mézclalo con jamón en lonchas o daditos.

• Patata al horno

- Derrite queso por encima.
- Sírvelo con verduras como brócoli para acompañar o por encima.
- Cúbrela con salsa. Mezcla la salsa con requesón para darle un toque diferente.



• Cena

• Hamburguesas

- Sírvela con lechuga, tomate, pepinillos y cebolla para añadir sabor y verduras.
- Usa patatas al horno congeladas para acompañar y reducir así el aceite.
- Bebe leche o jugo de frutas 100% con la comida.

• Spaghetti

- Añade pavo o ternera molida a la salsa de tomate en lata.
- Prueba la pasta integral.
- Sírvela con ensalada o verduras crudas.

• Pechuga de pollo marinada

- Sírvela con una patata al microondas.
- Añade la pechuga de pollo a un paquete de fideos o arroz precocinado que hayas calentado.
- Sírvela con ensalada o una verdura.





Comer Fuera

Salir a comer en restaurantes es divertido y aconsejable. Sin embargo, no siempre resulta fácil comer sano en un restaurante. Aquí hay algunos consejos que pueden hacer que elegir alimentos saludables resulte fácil y divertido.

• Prueba de Nutrición

Al comer fuera, cada miembro de la familia pide pedir un plato saludable diferente y prueba el de todos.

• Bebidas



– Leche baja en grasas y agua son las mejores opciones para ti.

• Ensaladas



– Elije ensaladas con muchas verduras y menos queso.
– El pedir el aliño para la ensalada bajo en calorías y por separado disminuye la cantidad de grasas en la comida y también te permite decidir cuánto quieres.

• Plato principal



– Busca platos que estén asados, al horno o la parrilla. Evita platos fritos.
– Estas carnes magras consiguen unos platos saludables y sabrosos: pavo, pollo, marisco y solomillo.
– Al pedir pasta, pide siempre salsas rojas en lugar de salsas blancas o cremosas.

• Platos para acompañar



– Intenta pedir una patata al horno, verduras al vapor o fruta fresca en lugar de patatas fritas.

• Postres



– La fruta fresca siempre es una gran elección para el postre.
– Yogur helado o una porción de helado ligero son unas opciones deliciosas.



La Lista de la Compra

Comprar en la tienda de alimentación a veces puede ser una gran tarea. Con tantos tipos de comida puede resultar confuso saber qué productos comprar y de cuáles hay que apartarse.

• Prueba de Nutrición

Busca una receta saludable y date una vuelta por la tienda de alimentación para comprar los ingredientes con tu familia.

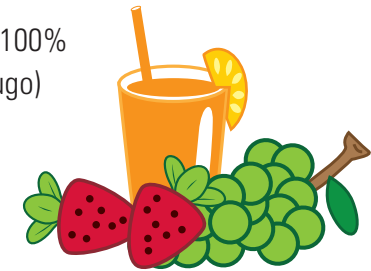
• Consejos

- **Haz una lista con antelación y síguela.**
 - De esta forma, evitarás tener que recorrer todos los pasillos y comprar productos sólo por tener buen aspecto.
- **Intenta recorrer los pasillos exteriores de la tienda.**
 - Los productos frescos suelen estar en los pasillos exteriores de las tiendas, así que evita los pasillos centrales. Esto hará también que no compres comida basura.

Aquí tienes una lista de ingredientes estupendos para personas activas.

• Frutas

- Manzanas, bananas, frutos rojos, melón, uva, kiwi, naranjas y fresas frescas
- Paquetes de jugo de frutas 100%
- Frutas en conserva (en su jugo)
- Fruta deshidratada; pasas
- Frutas congeladas



• Verduras

- Espárragos, brócoli, zanahorias, coliflor, frijoles verdes y pimientos frescos
- Cualquier frijol oscuro
- Salteados congelados
- Verduras congeladas
- Mezcla de hojas verdes
- Batatas/Patatas



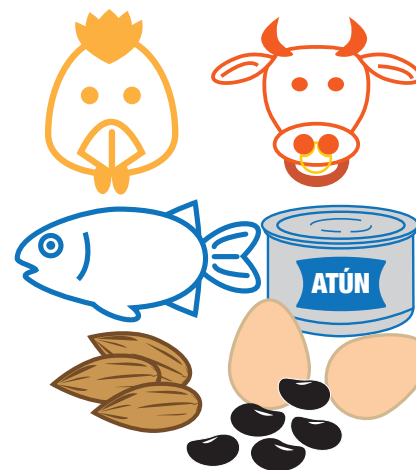
• Lácteos

- Requesón
- Queso bajo en calorías (en dados, en lonchas o rallado)
- Leche descremada o baja en grasas
- Yogurt descremado
- Pudín



• Proteínas

- Legumbres (frijoles de media luna, negros pintos o soja)
- Pechugas de pollo (sin piel y sin huesos)
- Fiambres
- Huevos
- Pescado (congelado o fresco)
- Ternera molida (80-90 % magra)
- Atún (en agua)
- Manteca de maní
- Frutos secos



• Cereales

- Arroz salvaje, integral, blanco
- Galletas Graham
- Barritas de frutos secos y cereales
- *Waffles* integrales congelados para la tostadora
- Avena
- Pasta
- Maíz tostado
- Pan integral
- Pan integral con cereales
- Galletas saladas integrales



• Postres y tentempiés

- Galletas de higos
- Barras de jugo de frutas 100% congelado
- Barras de yogur congelado
- Galletas de avena
- Manteca de maní con galletas saladas
- Sorbete o yogur helado



9

Recursos

La nutrición puede parecer a menudo algo confusa, pero existen muchas herramientas a tu alcance que te pueden ayudar. Los dietistas son un gran recurso tanto si quieres ir para que te dé consejos sobre formas para mejorar tu dieta, como si sólo quieres hacerle una simple consulta. Existen muchas páginas web que contienen excelente información sobre nutrición.

A continuación, figuran algunas páginas que te pueden ayudar a aprender más sobre una alimentación saludable.

Eat Right.org

www.eatright.org/Public/

Este es un lugar excelente para buscar más información sobre nutrición. También hay una sección donde puedes localizar a un dietista en tu área. *(Contenido sólo en inglés)*

My Pyramid.gov

www.mypyramid.gov

Utiliza las herramientas de esta página para planificar tu pirámide alimenticia personal.

Diabetes Exercise and Sports Association

www.diabetes-exercise.org

Esta página tiene mucha información sobre personas que tienen un estilo de vida activo con diabetes. *(Contenido sólo en inglés)*

Celiac Sprue Association

www.csaceliacs.org/recipes.php

Esta página contiene mucha información para personas que están haciendo o quieren empezar una dieta sin gluten. Consulta todas las estupendas recetas que se ofrecen aquí. *(Contenido sólo en inglés)*

The Vegetarian Resource Group (VRG)

www.vrg.org/nutrition/

Esta es una página excelente para vegetarianos o personas que quieren hacerse vegetarianas. *(Contenido sólo en inglés)*

Referencias:

1. Burgoon LA, Fink HH, Midesky AE. *Practical Applications in Sports Nutrition*. 2nd ed. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers; 2009.
2. Clark, N. *Sports Nutrition Guidebook*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.

SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

¿QUÉ HAS HECHO HOY?

- Señala las formas que hayas elegido para estar saludable.
- Utiliza las dos casillas en blanco para hacer un seguimiento de otras formas que hayas elegido para estar saludable.

1. Estar más activo
Intentar hacer ejercicio durante al menos 30 minutos diarios.
Jugar en el exterior en lugar de ver la televisión.



2. Comer más frutas y verduras
Comer al menos 5 piezas al día.
Tomar frutas y verduras entre horas en lugar de comida basura.



3. Beber más agua
Llevar una botella de agua todo el día.
Beber agua en lugar de refrescos con gas.



Encontrarás más ideas sobre cómo ser un atleta más saludable en las guías de Nutrición y Ejercicio de TRAIN@Home.

HOY ELIJO	LU	MAR	MIER	JUE	VIER	SA	DO
Estar más activo							
Comer más frutas y verduras							
Beber más agua							



Special Olympics



1133 19TH STREET NW
WASHINGTON, DC 20036 - 3604 USA