

RECOMENDACIONES ANTES Y DURANTE LA COMPETENCIA

El día antes de la competencia:

- Mantente hidratado con alguna bebida isotónica.
- Evita consumir alimentos crudos y lácteos (mariscos, atún, carpaccios, crema, queso, etc.)
- Evita cenar alimentos muy pesados (ej. Con queso, fritos, empanizados, etc).
- Evita comer alimentos que nunca antes has probado.
- Evita comer alimentos con mucha fibra y grasa.

Ejemplo de comidas 1 día antes de la competencia:

- DESAYUNO: huevos con vegetales + fruta + 1 rebanada de pan
- COMIDA: Pollo/Carne/Pescado sin freír, capear o empanizar + vegetales al gusto + 1 taza de arroz o quinoa o pasta al dente o 1 pieza de papa
- CENA: una taza de arroz gohan o yakimeshi con tepanyaki de pollo con verduras o Pasta: 1.5 taza de pasta con salsa boloñesa + ensalada o vegetales al vapor o Sándwich: 2 rebanadas de pan con pechuga de pavo + ensalada o vegetales al vapor

El día de la competencia:

• DESAYUNO- escoge 1 dependiendo de la hora en que despiertes:

- 4 a 3 horas antes:
 - Proteína: 1 scoop + 1 cda de avena + 1 plátano (3 horas antes de la competencia) o Huevos con vegetales + 2 rebanadas de pan + 1 fruta (4-3 horas antes de la competencia) o
- 2 horas antes:
 - 2 rebanada de pan con 1/2 plátano y 1 cda de crema de almendras (2 horas antes de la competencia) o 2 piezas de Hot cakes (de preferencia de avena/plátano) (2 horas antes de la competencia o 1 waffle GU + 1 plátano
- 1 hora antes de la competencia:
 - Licuado: 1 taza de leche (si la toleras) o leche vegetal + 1 plátano + 1 cda de avena- canela y vainilla opcional-

• GELES:

- Tomar el primer gel a los 30 min iniciando la competencia y a partir de ahí, tomar otro cada 30 - 45 min.

• HIDRATACIÓN:

- 4 horas antes, toma entre 5 y 7 ml de agua por cada kg de tu peso
- 2 horas antes, entre 3 y 5 ml por cada kg de tu peso
- Durante la competencia, depende de tu tolerancia, 150- 350 ml de líquidos cada 20-30 minutos, (máximo toma 1 litro por hora)
- Al terminar, consume 1.5 litros de agua por cada kg de peso perdido.