

¿QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL CROSS DEL COLEGIO LOURDES?

ANTES (2-3 h previas)



Hidratos de carbono de absorción lenta + proteínas + verduras.

Hidratación: agua.

EJEMPLOS:

- Pasta o arroz integral con pollo, pescado, queso y verduras.
- Patatas asadas con queso, atún o pollo y verduras.
- Legumbres con cereales.
- Cereales integrales con leche o yogur + fruta.

ANTES (30 min-1 h)

Hidratos de carbono de absorción rápida

Hidratación: 500 ml de agua en la hora previa (100-150 ml cada 15 min).

EJEMPLOS:

- Fruta fresca.
- Frutas desecadas (albaricoques, dátiles o pasas).
- Yogur natural con fruta.



DURANTE LA CARRERA



Hidratación sólo con agua (100-200 ml cada 15-20 min).

DESPUÉS (en las 2 h posteriores)

Hidratos de carbono + proteínas.

Hidratación: 1 litro de agua en pequeñas tomas.

EJEMPLOS:

- Leche y fruta fresca.
- Sándwich de pan integral con atún, pollo, requesón, crema de cacahuete, huevo...).
- Fruta fresca + frutos secos.
- Copos de avena con leche.
- Batido casero (leche o yogur natural con fruta fresca).



Cuidando
Tu Dieta