

Día easy o etapa de mantenimiento



No olvides hidrartarte con agua



Agrega 1 porción extra de fruta

Granos enteros

- pasta, cereales, papas, pan integral

Proteína:

- magra
- poco contenido de grasas saturadas
- no embutidos

Grasas:

1 cucharada de:

- aguacate, aceites

5%

Frutas y vegetales

- crudos, cocinados, sopas, fruta fresca

50%

20%

25%



RUNNERS

Plato de un atleta, ¿cómo construirlo?

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Es de suma importancia como corredor alimentarse de manera adecuada durante el ciclo de entrenamiento, ya que esto permitirá alcanzar los objetivos y lograr el éxito buscado.

En esta guía aprenderás:

- 🔗 Cómo debe estructurarse el plato de un atleta para un rendimiento óptimo.
- 🔗 La importancia de alcanzar los requerimientos nutricionales para potenciar el desempeño.
- 🔗 Cómo adaptar la alimentación según la intensidad de los entrenamientos.

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Seguramente has escuchado hablar del Plato del Bien Comer, pero ¿alguna vez habías escuchado del Plato del Atleta?

Estos, son platos diseñados por los Servicios de Alimentación y Nutrición del Comité Olímpico de Estados Unidos, para brindar a los atletas élite o amateur herramientas visuales que les ayudarán a **cubrir sus requerimientos y adaptar su plan de nutrición dependiendo de la carga y la etapa de el entrenamiento en la que se encuentren.**

Al practicar un deporte, todos los atletas no importa su nivel, tienen diferentes requerimientos y necesidades específicas basadas en su peso, intensidad de sus entrenamientos y otros factores.

Es por eso que te presentamos las siguientes herramientas visuales, que te ayudarán a construir un plato lleno, variado y suficiente, que puedes llevar de la mano de un profesional, para asegurarte que rindas mejor.

¿Cómo se divide el plato de un atleta?

Estos platos se dividen dependiendo del tipo de entrenamiento que te toque. Las necesidades y el acomodo de éstos variarán acorde a tus **entrenamientos y su intensidad.** Para que así, te puedas dar una idea, de cómo se deberían de ver los grupos de alimentos en tu plato al servirlo durante cada comida principal y escoger en base a las tablas de equivalentes que te proporcionamos, el alimento que tú prefieras.

Están compuestos por los 3 diferentes grupos de alimentos:

Carbohidratos: La principal fuente de energía para nuestro cuerpo.

Proteínas: Son necesarias para el desarrollo del músculo y recuperación del mismo.

Grasas: Ayudan a regular nuestras hormonas, a absorber vitaminas A,D, E y K (liposolubles) y a disminuir la inflamación.

Si quieres conocer más a profundidad acerca de estos 3 grupos de alimentos, te invitamos a visitar en nuestra página la herramienta <<Conoce más>> los artículos: “Los carbohidratos”, “Proteína” y “Las grasas”.

Los 3 platos del atleta

1. Entrenamiento easy o etapa de mantenimiento:

🔄 Días de baja demanda energética o sin un objetivo específico)

¿Cuándo aplica?

🔄 Cuando realizas entrenamientos de baja intensidad.

🔄 Durante la fase de **tapering** (reducción de carga e intensidad antes de una competencia).

🔄 En períodos sin una meta específica, cuando solo entrenas para mantener condición física.

Tu plato se debería de ver así:



Distribución del plato:

🔄 **50%** verduras y una porción de fruta para aportar fibra, vitaminas y minerales esenciales.

🔄 **25%** proteínas magras para favorecer la recuperación muscular.

🔄 **20%** cereales integrales como fuente de energía sostenida.

🔄 **1 fuente de grasa** en forma de aceite o aguacate para mejorar la absorción de nutrientes y mantener saciedad.

2. Entrenamiento easy o etapa de mantenimiento:

🔗 Días con doble sesión: resistencia + fuerza

¿Cuándo aplica?

🔗 Cuando entrenas dos veces al día, combinando resistencia (repeticiones largas, tempo, cuestas) con trabajo de fuerza.

🔗 En sesiones que demandan más energía y recuperación, como entrenamientos con cambios de ritmo o entrenamientos de carga progresiva.

🔗 Generalmente, estos entrenamientos aparecen al menos dos veces por semana en planes estructurados.

Tu plato se debería de ver así:



Distribución del plato:

🔗 40% verduras variadas para aportar antioxidantes y mejorar la digestión.

🔗 30% cereales integrales (pasta, pan integral, tortilla) como fuente de energía principal.

🔗 25% proteínas magras para la reparación muscular.

🔗 1 porción de **grasa saludable** (aceite, nueces o aguacate) para favorecer la absorción de nutrientes.

🔗 1 porción **extra de fruta** para recuperar glucógeno muscular y aportar energía rápida.

3. Día de entrenamiento de alta intensidad:

🔗 Días de threshold, velocidad, repeticiones largas o competencia

¿Cuándo aplica?

🔗 Cuando realizas entrenamientos exigentes con ritmos altos y esfuerzos máximos (**threshold**, VO2 max, repeticiones largas).

🔗 En sesiones de fuerza combinadas con trabajo de velocidad o potencia.

🔗 En días de competencia o previos a una carrera de larga duración (más de 2 horas), donde la estrategia nutricional es clave.

Tu plato se debería de ver así:



Distribución del plato:

🔗 **50%** granos enteros para maximizar las reservas de glucógeno y proporcionar energía rápida y sostenida.

🔗 **25%** proteínas magras para mantener y reparar el tejido muscular.

🔗 **25%** verduras para evitar malestares digestivos y aportar micronutrientes.

🔗 **2 porciones de grasa** saludable para mejorar la absorción de vitaminas y prolongar la energía.

🔗 **2 porciones extras de fruta** (como postre o colación) para asegurar una carga óptima de carbohidratos y mantener la hidratación.

No olvides...

Cada plato varía dependiendo de la cantidad de energía que requiera el atleta en base a su plan de entrenamiento. Recuerda que esto es una guía y está diseñado, para que puedas calcular tus **requerimientos** en base a cómo te sientas de energía después de tus entrenamientos y a su vez, juegues con los equivalentes y alimentos que agregas a tus platos.

Sin embargo, cada persona tiene características y requerimientos específicos e individuales, es por eso que te recomendamos crear tu plan de alimentación de la mano de un profesional para asegurarte de que no te falte nada y puedas rendir de manera óptima en tus sesiones.

Libera Tu Salud te aconseja a como nutrir a tu cuerpo cuando entrenas

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** En la sección “Alimentación y Nutrición” el artículo: “La importancia de la nutrición del corredor: mejora tus marcas y nivel por medio de la alimentación”. Entenderás cómo la alimentación juega un rol importante en el rendimiento.
- 2.** En la sección “Alimentación y Nutrición” el artículo: “La hidratación y los corredores: un dúo imprescindible”. Entenderás la importancia de la hidratación en los runners.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Bibliografía:

Athlete's Plates. (n.d.-a). https://www.teamunify.com/kslst/UserFiles/Image/QuickUpload/usoc-nutrition-guide-081416_077258.pdf

The athlete's plate®. The Athlete's Plate® | Sustainability, Wellness & Learning (SWELL). (n.d.). <https://swell.uccs.edu/theathletesplate>