

## Guía Nutricional Día 2de CrossFit Santiago

Recuerda que los cambios iniciales deben ser paulatinos para tener un hábito firme y duradero.



En éste segundo paso incorporar otro de los macro-nutrientes importantes, las grasas (favorables). Éste nutriente entrega combustible de alto octanaje y cumple funciones anti-inflamatorias entre otras cosas.

Algunas fuentes recomendables de grasas favorables son: palta, almendras, nueces, aceite de oliva y aceitunas.

Recomendación 1: Incluye algún tipo de **grasa favorable a todas tus comidas**

¿Cuánto incluir? Solo un poco.

Ejemplo diario:

Desayuno	Almuerzo	Cena
1 café 2 huevos (proteína) <b>6 almendras (grasa)</b> 1 pan	1 vaso de agua 1 bistec (proteína) Arroz Ensalada con <b>aceite de oliva (grasa)</b>	1 te 1 sandwich de pavo <b>¼ de palta (grasa)</b>

\*Para más información escribe [nutricion@crossfitantiago.cl](mailto:nutricion@crossfitantiago.cl)

Busca incorporar la recomendación 1 de grasas durante tus primeras semanas de entrenamiento.