

Guía Nutricional Día 2de CrossFit Santiago

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

Éste segundo paso incorporar otro de los macro-nutrientes importantes, las vitaminas (verduras y frutas). Éstos nutrientes te entregarán apoyo a todo tu funcionamiento celular, cognitivo y serán tus aliados para defenderte de enfermedades.

Algunas fuentes recomendables son: verduras verdes como lechuga, espinacas, brócoli, pero también el apio, la coliflor. Y por el lado de las frutas, las que están en la estación naranjas, manzanas, peras y plátano (post entrenamiento).

Recomendación 1: Incluye algún tipo de **verdura o fruta (en caso excepcional comprar un multi-vitaminico solo si te complican las verduras.**

¿Cuánto incluir? En verduras mucho, todo lo que quieras. En frutas de 3 a 5 por día.

Ejemplo diario:

Desayuno	Almuerzo	Cena
1 café 2 huevos (proteína) 6 almendras (grasa) 1 manzana	1 vaso de agua 1 bistec (proteína) Arroz Ensalada de lechuga con tomate con aceite de oliva (grasa)	1 te 1 sandwich de pavo ¼ de palta (grasa) 1 ensalada de apio 1 pera

*Para más información escribe nutricion@crossfitantiago.cl

Busca incorporar la recomendación 3 de vitaminas durante tus primeras semanas de entrenamiento.