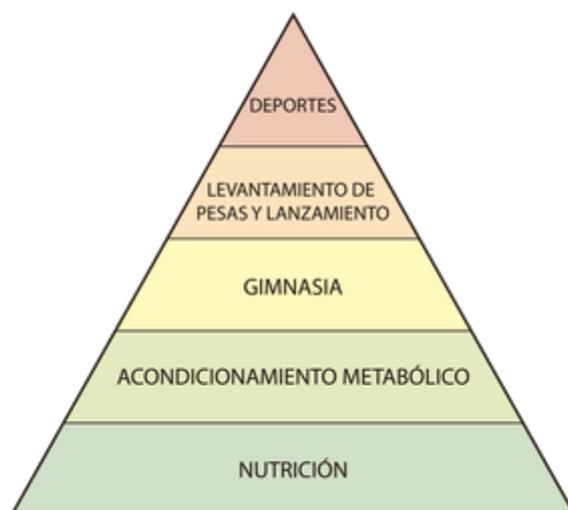


## Guía Nutricional de CrossFit Santiago

El triángulo más abajo refleja la importancia que tiene la alimentación es la base de todo, de tu rendimiento, tu salud y tu físico. Los cambios iniciales deben ser paulatinos para tener un hábito firme y duradero. No tenemos dietas que seguir, tenemos que construir buenos hábitos y ajustarlos a tus metas personales.



Cualquier programa nutricional puede ir de muy simple a complejo. Por ahora queremos que entiendas e incorpores uno de los macro-nutrientes importantes, la proteína. Éste nutriente entrega la cantidad necesaria de aminoácidos que necesita tu cuerpo para recuperarse, como también mantener tu sistema inmunitario.

Algunas fuentes recomendables de proteína son: carne, pescado, huevo, pollo, pavo, leche, yogurt, queso blanco y atún.

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

¿Cuánto incluir? Lo que te den ganas, no tienes porque pasar hambre. Debes entregarle la energía necesaria al cuerpo sobre todo ahora que lo vas a exigir más.

Ejemplo diario:

| Desayuno                                      | Almuerzo  | Cena  |
|---|---|---|
| 1 café<br><b>2 huevos (proteína)</b><br>1 pan | 1 vaso de agua<br><b>1 bistec (proteína)</b><br>Arroz<br>Ensalada | 1 te<br>1 sandwich de <b>pavo (proteína)</b><br>1 palta |

*\*Para personas con ciertas intolerancias o veganismo consultar directamente ajustes [nutricion@crossfitantiago.cl](mailto:nutricion@crossfitantiago.cl)*

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