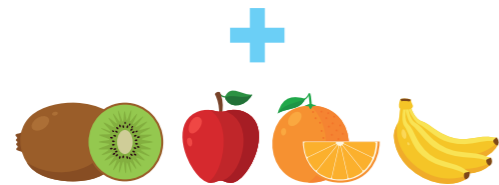
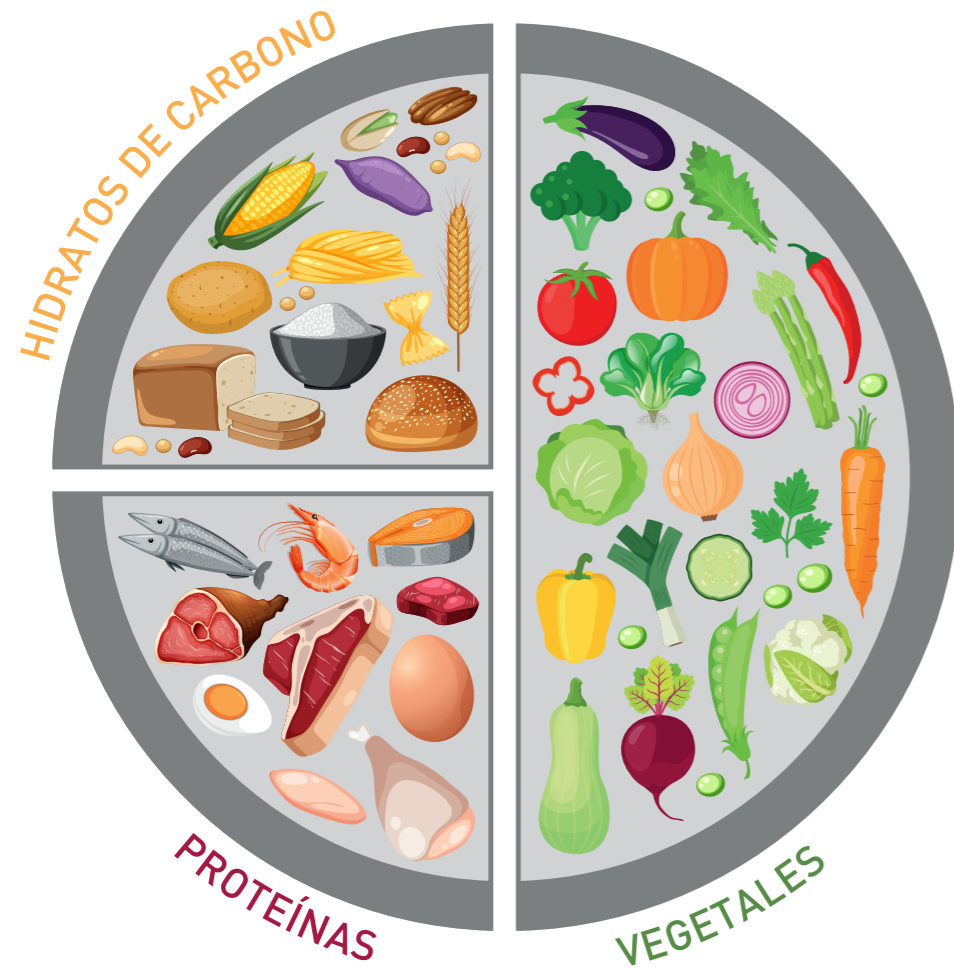


# ENTRENAMIENTO

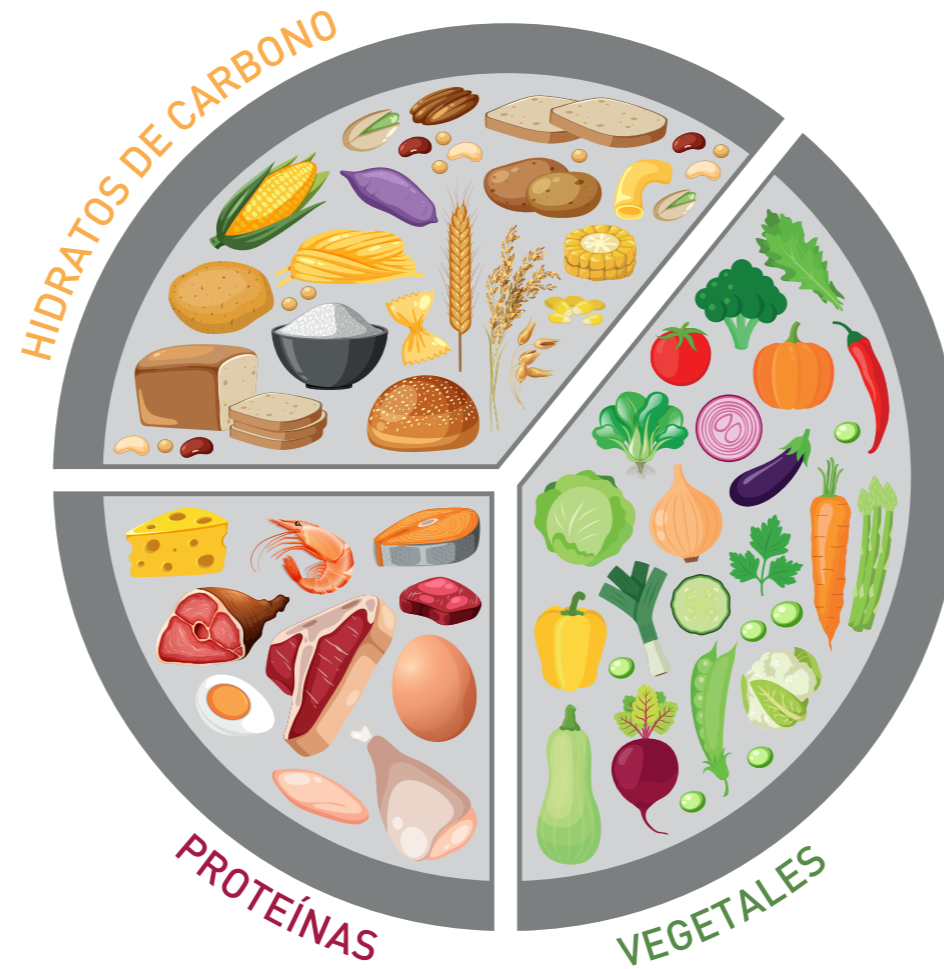
## LEVE

Entrenamiento ligero, días libres, o descenso de peso.



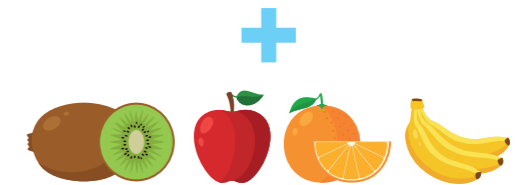
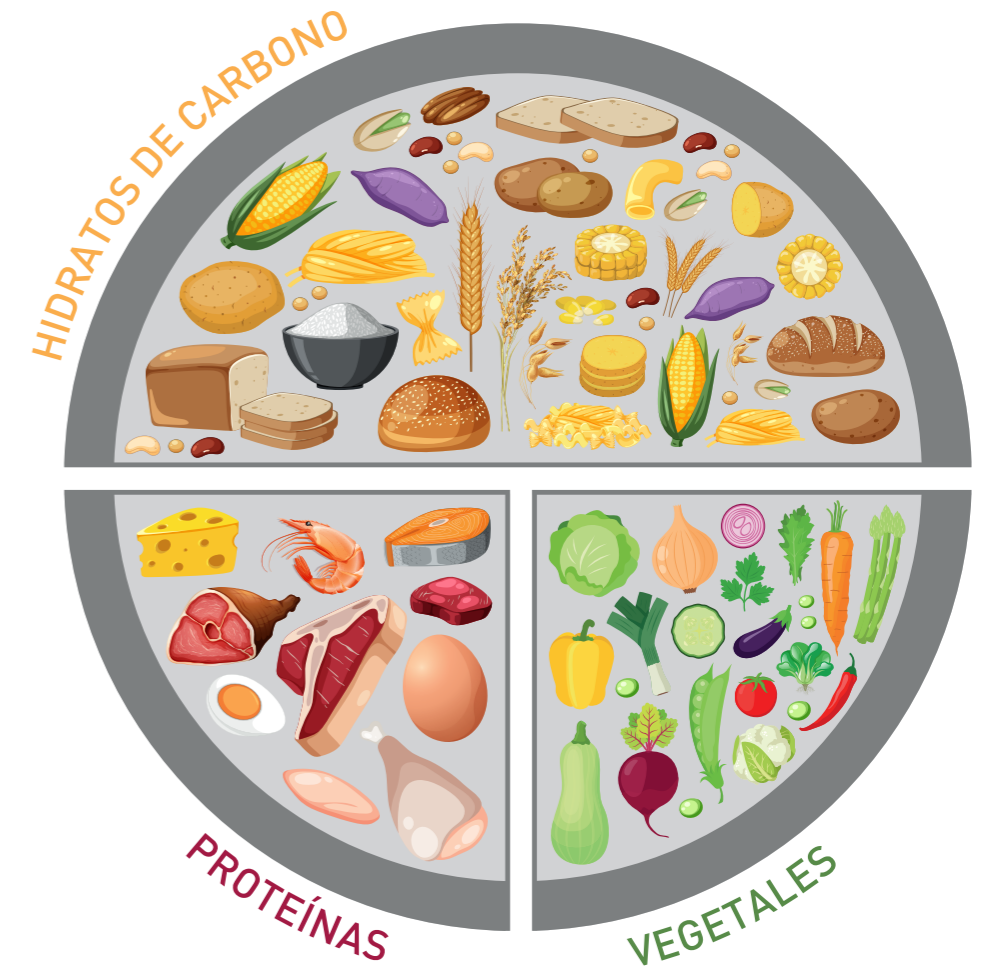
## MODERADO

Doble sesión de entrenamiento, uno de técnica y otra de fuerza/resistencia.



## INTENSO

Doble sesión de entrenamiento de alta intensidad o competencia.



# GRUPOS DE ALIMENTOS

PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	VEGETALES
Carne de vaca, pollo, pescado, cerdo magro, huevo, queso magro, ricota magra, soja texturizada, tofu, tempeh, seitán.	<b>Legumbres:</b> Lentejas, garbanzos, porotos de todo tipo, arvejas secas, habas. <b>Cereales:</b> Arroz, fideos, pastas, quínoa, trigo burgol, cebada, mijo. <b>Vegetales C:</b> Papa, batata, choclo y mandioca.	Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, escarola, espinaca, esparrago, endibia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rábano, rabanito, radicha, radicheta, repollo, repollito de bruselas, rúcula, tomate, zapallito, alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chaucha, haba, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

+

## PORCIÓN DE GRASAS SALUDABLES

Aceite (maíz, girasol, oliva), palta, aceitunas, semillas.

**Bibliografía:** Reguant-Closa A, Harris MM, Lohman TG, Meyer NL. Validation of the Athlete's Plate nutrition educational tool: Phase I. Int J Sport Nutr Exerc Metab [Internet]. 2019;29(6):628-35. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0346>