Empacar comidas y refrigerios para estudiantes atletas

Prepare una comida o refrigerio equilibrado que incluya varios grupos de alimentos: cereales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa, frutas y verduras. Aquí hay ideas:

Proteína

- Carne deshidratada (jerky)
- Huevo cocido
- Frutos secos: almendras, nueces, anacardos
- Semillas: calabaza, girasol
- Carne frias: pavo, jamón
- Mantequilla de maní

Lácteos

- Queso
- Yogur
- Requesón
- Leche natural o saborizada

Frutas

- Fruta fresca: plátanos, naranjas, manzanas, uvas, bayas
- Fruta seca
- 100% jugo de fruta
- Pure de manzana

Verduras

- Rebanadas de pepino
- Palitos de zanahoria o apio
- Rodajas de pimiento morrón
- Tomates cherry
- Guisantes

Granos

- Galletas saladas
- Cereal seco
- Pasteles de arroz
- Pretzels
- Barra de granola

Otro

- Bebidas deportivas
- Agua

Si su comida o merienda incluye productos perecederos como fiambres, huevos, queso, yogur o frutas y verduras cortadas, recuerde mantenerlas frías con hielo o bolsas de gel.

Combine grupos de alimentos para preparar refrigerios y comidas. ¡Ser creativo! Aquí hay sugerencias:

- Tortilla con mantequilla de maní o de nueces y rodajas de plátano
- Mezcla de frutos secos elaborada con frutos secos, semillas, frutos secos y cereales integrales
- Yogur con frutos rojos frescos o congelados y granola
- Pavo o jamón y una loncha de queso enrollado alrededor de una barra de pretzel
- Verduras con hummus o ranch
- Manzanas con mantequilla de maní o mantequilla de nueces
- Sándwich de pavo, jamón y/o queso sobre pan integral
- Requesón bajo en grasa con fruta y galletas saladas
- Batido de frutas elaborado con yogur o leche (congelar antes)
- Palitos de queso y galletas saladas

La Universidad de Nebraska no discrimina basado en estado protección.
Para más información visite este sitio: go.unl.edu/nondiscrimination.

N EXTENSION