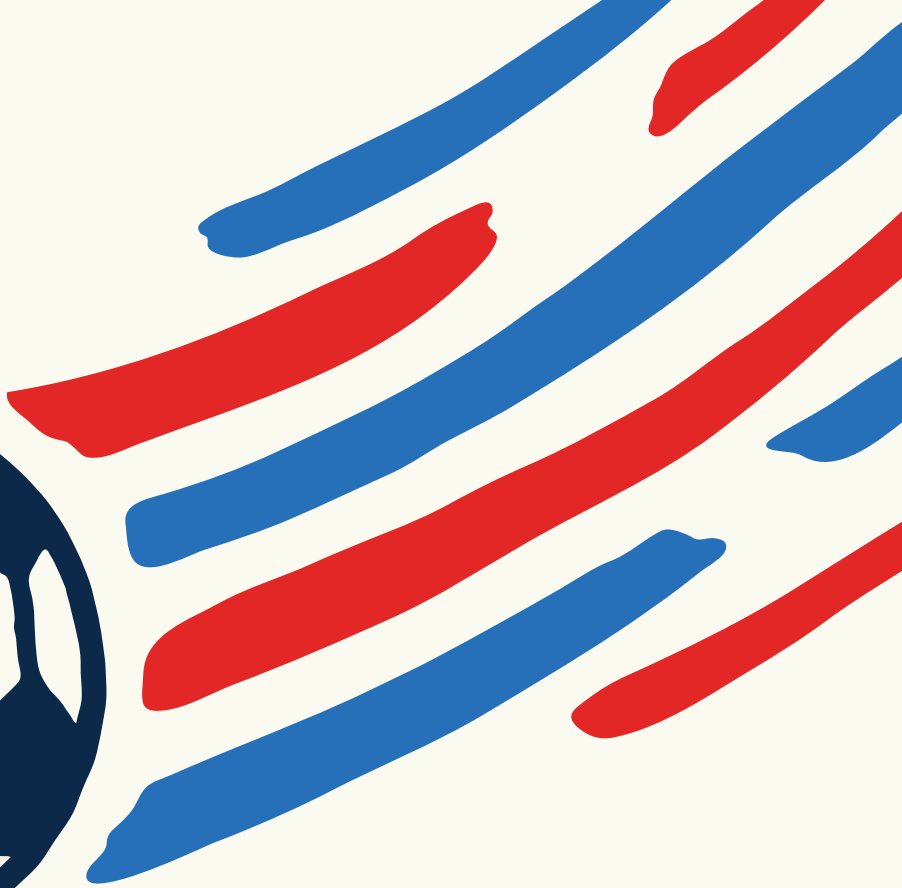
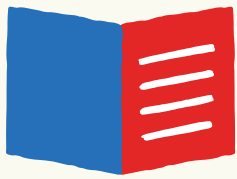




Seis lecciones simples de nutrición para futbolistas jóvenes



Chobani®

Una Carta a Entrenadores

¡Hola, entrenadores!

Estás entrenando a la próxima generación de jugadores de fútbol. Ayudándoles a lograr algo extraordinario.

En cada entrenamiento, en cada partido.

Corriendo. Saltando. Pensando rápido.

El cuerpo puede hacer todo eso gracias a lo que le damos de comer.

En Chobani, creemos que todo comienza con una buena alimentación. Suena muy sencillo porque lo es.

Pero entender cómo la buena alimentación alimenta tu mejor versión— realmente entenderlo—eso cambia el juego.

Lo que hay en el plato de tus jugadores se refleja en el campo.

La buena comida tiene un gran poder.



Chobani

Seis lecciones simples de nutrición para futbolistas jóvenes

Seis Lecciones



Lección 01

Comer para energía



Lección 02

Desarrollar músculos fuertes



Lección 03

La hidratación gana partidos

Lección 04

Antes del partido



Lección 05

Recuperación post-partido

Lección 06

Campeones de cada día



Chobani®

Seis lecciones simples de nutrición para futbolistas jóvenes

Comer para energía



Para la chispa que inicia la jugada.



Idea clave

La comida nutritiva te ayuda a correr, pensar y jugar al máximo.



Lo que dice la ciencia

Una alimentación sencilla y constante favorece la energía, el enfoque y la resistencia en los jóvenes futbolistas.



Cuándo comer

Comida liviana o merienda fuerte

2-3 HORAS ANTES

Arroz + frijoles, sándwich + fruta, tortilla + pollo, pasta + salsa de carne

Merienda pequeña de carbohidratos

30-60 MIN ANTES

Plátano, barra de granola, tostada + mantequilla de maní, yogur griego, tortas de masa

Merienda de carbohidratos + proteína

JUSTO DESPUÉS

Leche con chocolate, yogur griego + fruta, arroz + frijoles



Di esto

“Lo que contiene tu plato aparece en el campo.”



Pregunta esto

“¿Qué comiste antes del entrenamiento hoy?”



Enseña esto

Los granos impulsan tu juego

El pan, el arroz, la pasta y las tortillas proporcionan energía rápida a los jugadores rápidos.

Las frutas y verduras te mantienen en el partido con las vitaminas y minerales que te mantienen activo hasta el pitazo final.

La proteína desarrolla los músculos que ganan los cabezazos Encuéntrala en huevos, frijoles, pollo y yogur griego.

Los lácteos fortalecen los huesos lo suficiente para aguantar barridas y choques. ¡Los huesos fuertes necesitan calcio! La leche, el yogur griego y el queso son buenas fuentes.



Consejo para entrenadores

Todas las frutas y verduras—frescas, congeladas o en lata—cuentan en una dieta equilibrada.



¿Por qué yogur griego?

Energía que dura

El yogur griego Chobani® es una excelente fuente de proteína. Combínalo con fruta antes del entrenamiento para energía que dura desde el saque inicial hasta el pitazo final.



Chobani



Desarrollar músculos fuertes

¡Proteína! Para crecer más fuerte con el tiempo.



Idea clave

La proteína ayuda a los músculos a recuperarse y crecer.



Di esto

“Después del entrenamiento, tu cuerpo se reconstruye.”

“La proteína te hace recuperarse y salir más fuerte.”



Lo que dice la ciencia

La proteína ayuda a reparar y reconstruir el músculo después de un partido, especialmente cuando se combina con carbohidratos.



Pregunta esto

“¿Qué alimentos ricos en proteína te gustan?”



Enseña esto

La proteína viene de muchos lugares

Animales: pollo, pavo, pescado, huevos, leche, yogur griego. Plantas: frijoles, lentejas, mantequilla de maní, tofu.

El dúo dinámico

La proteína repara los músculos. Los carbohidratos reponen la energía que queman tus piernas. Juntos son imparables.

Combínalos

Yogur griego + fruta, Huevos + papas, Tortilla + frijoles



Justo después del partido

Proteína—Repara

Pollo, frijoles, huevos, yogur griego, mantequilla de maní, tofu, pescado.

+ Carbohidratos—Reponen

Fruta, arroz, pan, tortillas, avena, papas.

= Juntos, justo después

Leche con chocolate, yogur griego + fruta, arroz + frijoles, sándwich de pavo.



Consejo para entrenadores

La proteína proviene naturalmente de algunas de las fuentes más antiguas de la tierra—los frijoles, los huevos y el yogur griego son opciones accesibles y nutritivas.



¿Por qué yogur griego?

Los músculos necesitan proteína El yogur griego Chobani® es una proteína completa—con los nueve aminoácidos esenciales que tu cuerpo no puede producir por sí solo. Los elementos esenciales que ayudan a los músculos a crecer y recuperarse después de un partido.



Chobani



La hidratación gana partidos

Los jugadores que se hidratan ganan partidos.



Idea clave

El agua te ayuda a mantenerte concentrado, ávido y fresco durante el juego.



Lo que dice la ciencia

El agua te ayuda a jugar al máximo. Incluso una liviana deshidratación puede dificultar a concentración, el bienestar y el rendimiento.



Cuándo beber

Antes del partido

1–2 tazas con la comida previa al partido. Llega con tu “cubo” lleno.

Durante + medio tiempo

Toma sorbos en cada pausa. No esperes a tener sed.

Después del partido

Sigue hidratándote hasta que la orina sea amarillo claro.



Di esto

“Bebe agua antes de que el partido—y la sed—te ganen la partida.”



Pregunta esto

“¿Quién trajo su botella de agua hoy?”



Enseña esto

Tu cuerpo es como un cubo lleno de agua

¡Más de la mitad de tu cuerpo es agua! Cada sprint, cada gota de sudor lo va vaciando.

Los jugadores que ganan en la segunda parte beben agua en la primera

Los sorbos frecuentes son mejores que tomar mucho de un golpe.

Agua primero, siempre

Las bebidas deportivas saben bien. Tómalas si juegas 60 minutos o más en días calurosos donde sudas más. Para todos los entrenamientos y partidos—y cada día—el agua es lo que necesitas para hidratarte.



Consejo para entrenadores

El acceso a alimentos nutritivos puede ser un desafío que tus jugadores enfrentan fuera del campo. Comparte ideas de bajo costo para construir comidas balanceadas.



¿Por qué yogur griego?

¡La leche hidrata! La leche te mantiene hidratado por más tiempo. Gracias a su mezcla de agua, proteínas y electrolitos, el cuerpo absorbe el líquido poco a poco y lo guarda mejor en las células. Las bebidas de yogur griego Chobani® ofrecen la misma gran nutrición en una botella conveniente.



Chobani

Antes del partido



Para empezar fuerte, no para ponerse al día.



Idea clave

Comer antes de los partidos te ayuda a jugar desde el pitazo inicial.



Lo que dice la ciencia

Los carbohidratos antes del partido ayudan a mantener los niveles de energía y retrasar la fatiga.



Cuándo comer

Una comida pequeña 2-3 HORAS ANTES

Pasta, arroz + frijoles, sándwich + fruta, avena. Bebe agua.

Una merienda pequeña 30-60 MIN ANTES

Plátano, tostada, galletas, compota de manzana, yogur griego. Fácil de digerir.

Sólo agua JUSTO AL SAQUE INICIAL

La energía está almacenada. Confía en lo que hiciste antes.



Di esto

“Come bien para poder empezar fuerte—no para ponerte al día después.”



Pregunta esto

“¿Qué estás comiendo antes de un partido importante?”



Enseña esto

La preparación empieza horas antes del partido

Empieza listo, mantente estable.

Come comidas más grandes temprano en el día.

Ten alimentos conocidos y fáciles de digerir

- Un plátano
- Una rebanada de tostada
- Galletas
- Compota de manzana
- Yogur griego

Evita los alimentos fritos antes del partido

Las comidas pesadas o los alimentos fritos



Consejo para entrenadores

Todo tiene su momento. La pizza y las papas fritas no son alimentos “malos”. Sólo son mejores reservados para las celebraciones después del partido.



¿Por qué yogur griego?

Fácil de digerir. Suficientemente fuerte para durar. El yogur griego Chobani® es una merienda perfecta antes del partido. Naturalmente contiene menos del 5% de lactosa. Una excelente fuente de proteína para mantener la energía estable sin nada pesado que te frene.



Chobani

Recuperación post-partido

Para salir más fuerte, una y otra vez.



Idea clave

Comer bien después del partido prepara tu cuerpo para el siguiente.



Lo que dice la ciencia

Comer carbohidratos y proteína justo después de un partido ayuda a tus músculos a recuperarse y repone tu energía.



Cuándo comer

Justo después

El cuerpo absorbe todo mejor dentro de los 30–60 minutos del pitazo final. Incluso una merienda pequeña cuenta.

Qué elegir

Carbohidratos + proteína juntos—leche con chocolate, yogur griego + fruta, mantequilla de maní + plátano, arroz + frijoles, queso + galletas

No olvides el agua



Di esto

“Lo que comes después de un partido te ayuda a estar listo para el siguiente.”



Pregunta esto

“¿Qué comes después de los partidos?”



Enseña esto

Para salir más fuerte

Suena el silbato.

El partido terminó.

Pero tu cuerpo ya está empezando a trabajar para salir más fuerte.

Sal más fuerte

Para recuperarse adecuadamente, tu cuerpo necesita carbohidratos y proteínas, juntos.

Ventana de recuperación

Los 30–60 minutos después del pitazo final son la ventana más importante—es cuándo comienza la recuperación.



Consejo para entrenadores

Para recuperarte rápidamente, elige alimentos ricos en carbohidratos y proteínas que sean fáciles de comer con poca o ninguna preparación.



¿Por qué yogur griego?

La recuperación comienza ahora La ventana de recuperación es de 30–60 minutos después del pitazo final. El yogur griego Chobani® es una excelente fuente de proteína. Está listo para comer en el momento en que termina el partido. Sin cocinar. Sin preparación. Solo abre y disfruta.



Chobani



Campeones de cada día

Son las cosas pequeñas que suman a todo.



Idea clave

Los buenos hábitos fuera del campo crean mejores jugadores en el campo.



Lo que dice la ciencia

Llevar una dieta balanceada le da a los jóvenes futbolistas lo que necesitan para jugar bien.



Hábitos de un campeón

Dormir

Una hora regular para acostarse y 8+ horas de sueño cuentan como entrenamiento.

Comer

Arma tu plato: la mitad frutas y verduras. Un cuarto granos, un cuarto proteína. ¡Los lácteos son una buena fuente de proteína!

Beber

Agua todo el día. No sólo en el entrenamiento o después del partido. No esperes a tener sed.



Di esto

“Los campeones se forman fuera del campo.”
“La constancia gana partidos.”



Pregunta esto

“¿Cuánto dormiste?”
“¿Qué comiste hoy?”
“¿Cuánta agua bebiste hoy?”



Enseña esto

Los grandes jugadores se forman fuera del campo

Esta noche, mientras duermes, el entrenamiento de esta semana se consolida. Lo que comes en casa te hace más fuerte para tu próximo partido.

Mantén tu plato sencillo La mitad frutas y verduras. Un cuarto proteína. Un cuarto pan, arroz o tortillas. Añade lácteos cuando puedas.

Bebe agua durante todo el día, no sólo en el entrenamiento El agua mantiene a los jugadores hidratados durante el día.

El sueño te da ventaja en el campo.



Consejo para entrenadores

Son los hábitos de cada día—comer bien, dormir lo suficiente, beber suficiente agua—los que convierten a los jugadores en campeones.



¿Por qué yogur griego?

Proteína. Calcio. Probióticos. Todos los días.

El yogur griego Chobani® es una forma fácil y deliciosa de comer bien. Con proteína para los músculos, calcio para huesos fuertes y probióticos para un intestino sano. Una taza o una bebida—cada día. El hábito más sencillo que un campeón puede mantener.



Chobani



Lo que aprendieron los jugadores

Una guía para los padres

Tu pequeño jugador ha estado aprendiendo grandes lecciones sobre cómo alimentar su cuerpo para poder rendir al máximo

Lección 01

Comer para energía

- Come comidas balanceadas con granos, frutas, verduras, proteína y lácteos para tener energía en los entrenamientos y partidos.
- Los gustos están bien de vez en cuando, pero los alimentos diarios son los que te ayudan a jugar más tiempo y sentirte mejor.
- Bebe agua para mantenerte concentrado y con energía.

Lección 02

Desarrollar músculos fuertes

- La proteína ayuda a los músculos a crecer y repararse después de la actividad.
- Combina la proteína con carbohidratos para recuperarse más rápido.
- Opciones fáciles: yogur griego, queso, frijoles, huevos, mantequilla de maní.

Lección 03

La hidratación gana partidos

- ¡El agua es la mejor bebida para el deporte! Bebe antes, durante y después del entrenamiento.
- Haz la prueba del color de la orina: amarillo claro = bien, oscuro = toma más.
- Las bebidas deportivas son sólo para entrenamientos realmente calurosos, donde se suda mucho, o muy largos.

Lección 04

Antes del partido

- Los carbohidratos dan energía; la proteína ayuda si se come temprano.
- Comidas grandes 2–3 horas antes, meriendas pequeñas 1–2 horas antes de los partidos.
- Evita las comidas pesadas y grasosas justo antes de jugar.

Lección 05

Recuperación post-partido

- Comer carbohidratos + proteína ayuda a recuperar los músculos y restaurar la energía.
- Merienda o comida pequeña poco después del entrenamiento o los partidos.
- Combinaciones sencillas: leche con chocolate, yogur griego + fruta, mantequilla de maní + plátano.

Lección 06

Campeones de cada día

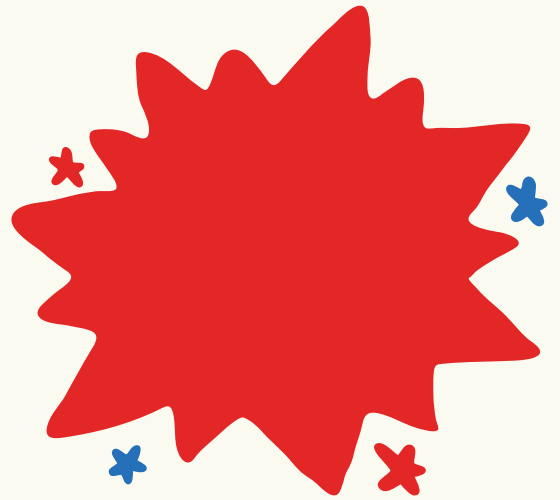
- Duerme 8–12 horas para crecer, concentrarte y recuperarte.
- Come comidas balanceadas y toma agua todo el día para mantenerte con energía.
- Prueba nuevos alimentos, elige lo que te guste y mantén pequeños hábitos que puedas sostener.
- ¡Celebra cada victoria!



Chobani

Seis lecciones simples de nutrición para futbolistas jóvenes

Los sueños no empiezan en el campo.
Empiezan mucho antes.
En la línea de banda...
Bajo la lluvia.
En el frío.
Antes de que amanezca.
Porque un sueño necesita ser alimentado.
Y no es algo que haces una sola vez.
Es algo que haces cada día.
Los sueños tienen hambre.



Es dar ese esfuerzo extra.
En un carro lleno.
Es mantenerse tranquilo...
cuando ellos contienen las lágrimas.
Poco a poco...
ese sueño crece.
Nosotros sabemos algo de eso.



El nuestro también empezó pequeño.
Sólo la creencia de que la nutrición
podía ser para todos.
Y creció...
porque la gente se comprometió con ello.
Por eso estamos aquí.

Cada día

Para **alimentar el sueño** de las familias,
las comunidades que hacen el trabajo
que nadie ve.



Chobani

Seis lecciones simples de nutrición para futbolistas jóvenes