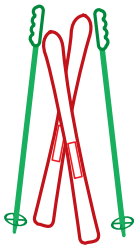
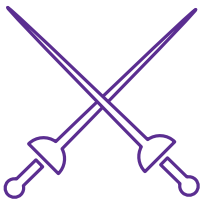
¡Diviértete y aprende picoteos para deportistas!

¡A ver si aciertas! Conecta el equipo con el deporte correcto:

1

2 

3

4 

5

6

Natación

Esgrima

Rugby

Hockey sobre hielo

Gimnasia Rítmica

Esquí

Normas para deportistas

- ★ Comer bien
- ★ Beber mucha agua
- ★ Dormir bien
- ★ Entrenar con energía

¿Por qué un snack adecuado es importante para deportistas?

- ✔ Aporta energía para entrenar y tener músculos más fuertes.
- ✔ Ayuda a hidratar y refrescar el cuerpo.
- ✔ Proporciona nutrientes que te ayudan a crecer.
- ✔ Ayuda a recuperar las fuerzas después del ejercicio.

Rellena los huecos:

1 La avena está disponible en ..... o ..... — MIEL

2 ¿Sabías que las ..... se hacen con maíz? — DOS

3 Los cacahuetes son una ....., no un fruto seco. — COPOS

4 ¿Sabías que los cacahuetes crecen bajo la .....? — SAL

5 Los frutos secos se pueden comer al natural, sin ..... ni ..... Ésta es la mejor forma de consumirlos. — AZÚCAR, TIERRA

6 ¿Sabías que para elaborar medio kilo de miel las abejas tienen que recolectar el néctar de ..... millones de flores? — LEGUMBRE

7 Se dice que los atletas olímpicos de la Antigua Grecia utilizaban ..... para mejorar su fuerza y rendimiento. — HARINA, PALOMITAS

Respuestas: 1 - Hockey sobre hielo | 2 - Esquí | 3 - Gimnasia rítmica | 4 - Esgrima | 5 - Rugby | 6 - Natación

Respuestas: 1 - copos, harina; 2 - palomitas; 3 - legumbre; 4 - tierra; 5 - sal; azúcar; 6 - dos; 7 - miel

¿Qué comen los deportistas?

Sándwiches, barritas energéticas (cereales y semillas), galletas integrales, bolitas de avena, yogur, leche, queso, nueces, plátano u otras frutas, bolitas energéticas y muchas más cosas sanas y nutritivas. Cada uno tiene un snack preferido. No debes olvidarte del agua, ya que es muy importante para mantenerse hidratado.

Ingredientes secretos para tus snacks

Cereales
Los cereales son una buena fuente de energía para correr, saltar, hacer gimnasia, bailar y practicar toda clase de deportes. El trigo, el maíz, el centeno, el arroz y la avena son ejemplos de cereales. Se encuentran en el pan y la pasta, aunque también puedes usarlos para preparar tortitas, muffins o barritas de cereales.

Fruta
Es una parte fundamental en la dieta, pero los plátanos son los mejores amigos de los deportistas. Gracias a su alto poder nutritivo, ayudan a recuperar la energía después de la actividad física.

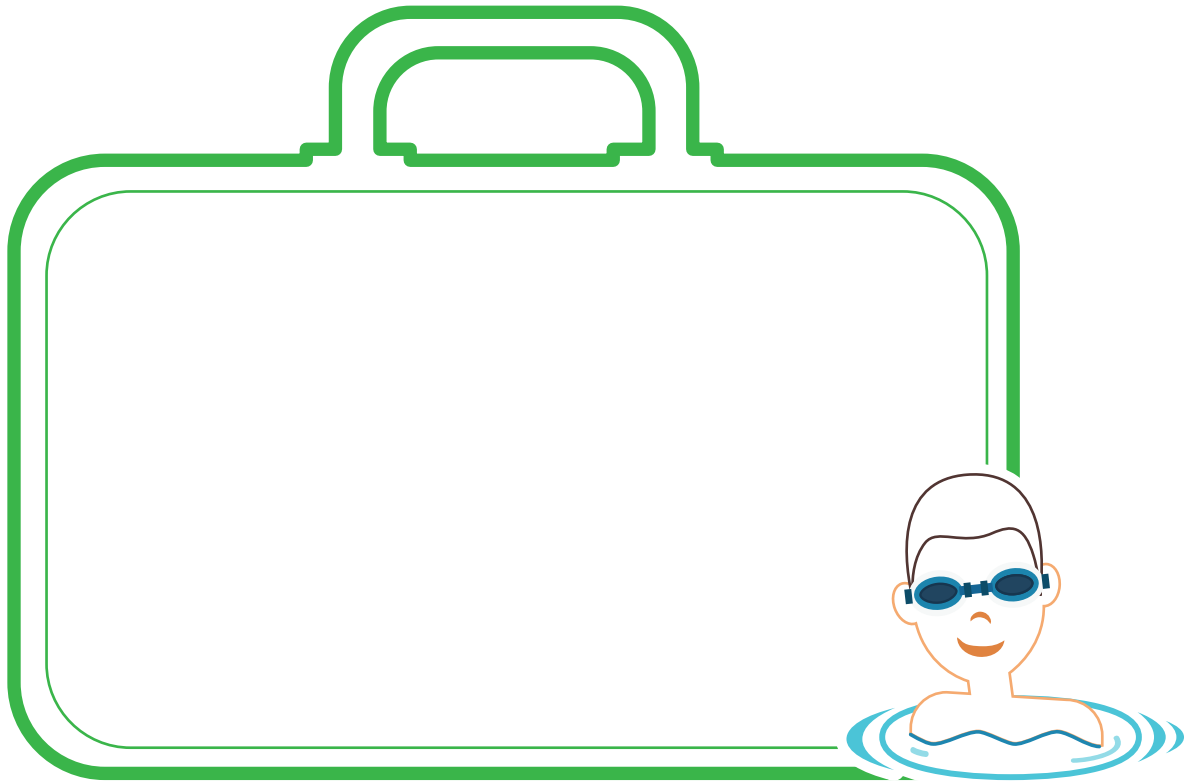
Yogur, leche o queso
Los lácteos son una buena opción como snack. Tienen un alto contenido en proteínas y calcio, ideal para fortalecer tus huesos.

Huevos
Su enorme cantidad de nutrientes que ayudan a fortalecer los músculos los convierte en superalimentos.

Fruta deshidratada
Las pasas, los dátiles o los orejones son buenas fuentes de energía. Además, sustituyen al azúcar para endulzar tus recetas. Puedes comerlas solas o en tartas, panes, barritas energéticas o mezcladas con el yogur.

Miel
Es ideal para obtener energía, pero recuerda que tiene mucha azúcar, así que no hay que abusar de ella.

Cacao
El chocolate proviene del fruto del árbol del cacao y es el ingrediente preferido por todos. Este alimento aporta una dosis enorme de energía.

Frutos secos
Las almendras, nueces o avellanas son formidables. Aportan muchos beneficios para los deportistas, como ácidos grasos y proteínas.

Dibuja algunos snacks para deportistas dentro de la fiambrera