

Nutrition Tips for Student Athletes

Quick Macro Breakdown

Macronutrients (AKA macros) are nutrients the body needs in large amounts. The 3 macros are carbohydrates (AKA carbs), protein, and fat. Despite what you may have heard, your body needs **all** three macros!



Carbs

Provides brain & body with energy & helps with recovery



Protein

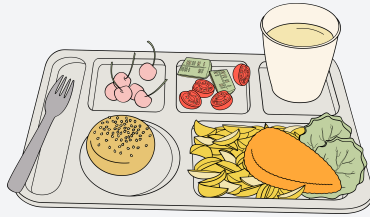
Builds muscle tissue & helps with recovery



Fat

Helps absorb nutrients & balance hormones

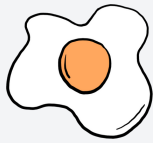
School Meals Support Student Athletes



School meals are balanced meals that are carefully crafted to help you learn, grow, play, and perform at your best! All five food groups are offered daily and the menu is based on evidence-based standards that are optimal for your age group. So don't skip out on school meals!

Whole Foods That Contain Protein

Protein bars and protein powders can be convenient, but may not always be an affordable option. Below are whole foods that contain protein and are more affordable options:



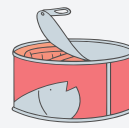
Eggs



Nuts & Seeds



Legumes



Canned Tuna



Milk



Soy Milk

When should I drink water?



- When it is hot out
- When humidity is high
- If you tend to sweat a lot
- When you are physically active
- When you are sick or not feeling well
- And of course, when you are feeling thirsty!

Pre-Performance Nutrition for Student Athletes

Practice Your Pre-Performance Nutrition



It's essential to see what foods and beverages your body can tolerate without gastrointestinal discomfort (i.e., stomach aches, bloating, etc.) before participating in different forms of physical activity:

- Practice
- Strength Training
- Games/matches
- Tournaments

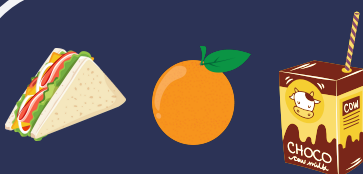
Just like you practice your sport, you should “practice” trying foods and beverages to see which ones your body responds best to.

Focus on foods & beverages that are high in carbohydrates & have a moderate amount of protein 3 to 4 hours before physical activity.

3 to 4 hours before
Focus: Carbs + Protein



Nut/Seed Butter & Jelly Sandwich + Fruit + Soy Milk



Turkey Sandwich + Fruit + Low Fat 1% Chocolate Milk



“Athletes fuel and train. They do not diet and exercise.”

-Lolo Jones

30 to 60 mins. before
Focus: Carbs



Sports Drink



Fruit



Granola Bar

Consejos nutricionales para estudiantes deportistas

Resumen rápido de macros

Los macronutrientes (también conocidos como macros) son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades. Los tres macros son los carbohidratos, las proteínas y las grasas. A pesar de lo que hayas oído, tu cuerpo necesita **los tres** macros!



Carbohidratos

Aporta energía al cerebro y al cuerpo y ayuda a la recuperación



Proteína

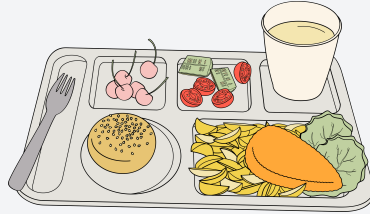
Desarrolla el tejido muscular y ayuda a la recuperación



Grasa

Ayuda a absorber nutrientes y equilibrar las hormonas.

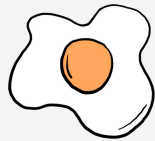
Las comidas escolares apoyan a los estudiantes atletas



Las comidas escolares son comidas equilibradas que se preparan cuidadosamente para ayudarte a aprender, crecer, jugar y rendir al máximo. Todos los días se ofrecen los cinco grupos de alimentos y el menú se basa en estándares basados en la evidencia que son óptimos para tu grupo de edad. ¡Así que no te saltes las comidas escolares!

Alimentos completos que contienen proteínas

Las barras de proteínas y los polvos de proteínas pueden ser prácticos, pero no siempre son una opción asequible. Los siguientes alimentos contienen proteínas y son opciones más asequibles:



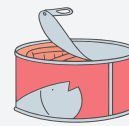
Huevos



Frutos secos y semillas



Legumbres



Atún en lata



Leche



Leche de Soja

¿Cuándo debo beber agua?



- Cuando hace calor
- Cuando hay mucha humedad
- Si tiendes a sudar mucho
- Cuando realizas actividad física
- Cuando estás enfermo o no te sientes bien
- ¡Y, por supuesto, cuando tienes sed!

Nutrición antes del entrenamiento para estudiantes atletas

Pon en práctica tu nutrición antes de empezar tu entrenamiento



Es fundamental saber qué alimentos y bebidas tolera tu organismo sin que te provoquen molestias gastrointestinales (por ejemplo, dolor de estómago, hinchazón, etc.) antes de participar en diferentes tipos de actividad física. como por ejemplo:

- Practicas
- Entrenamiento de fuerza
- Partidos
- Torneos

Al igual que practicas tu deporte, debes "practicar" probando diferentes alimentos y bebidas para ver cuáles son los que mejor le sientan a tu organismo.

Céntrate en alimentos y bebidas con alto contenido en carbohidratos y una cantidad moderada de proteínas entre 3 y 4 horas antes de la actividad física.



“Los atletas se alimentan y entrenan. No hacen dieta y ejercicio”

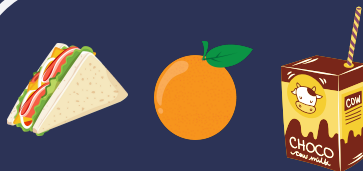
-Lolo Jones

De 3 a 4 horas antes

Enfoque: Carbohidratos + Proteínas



Sándwich de mantequilla de nueces/semillas y mermelada + fruta + leche de soja



Sándwich de pavo + fruta + leche con chocolate descremada (1 %)

De 30 a 60 minutos antes.

Enfoque: Carbohidratos



Bebida isotónica/deportiva



Fruta



Barrita de granola