

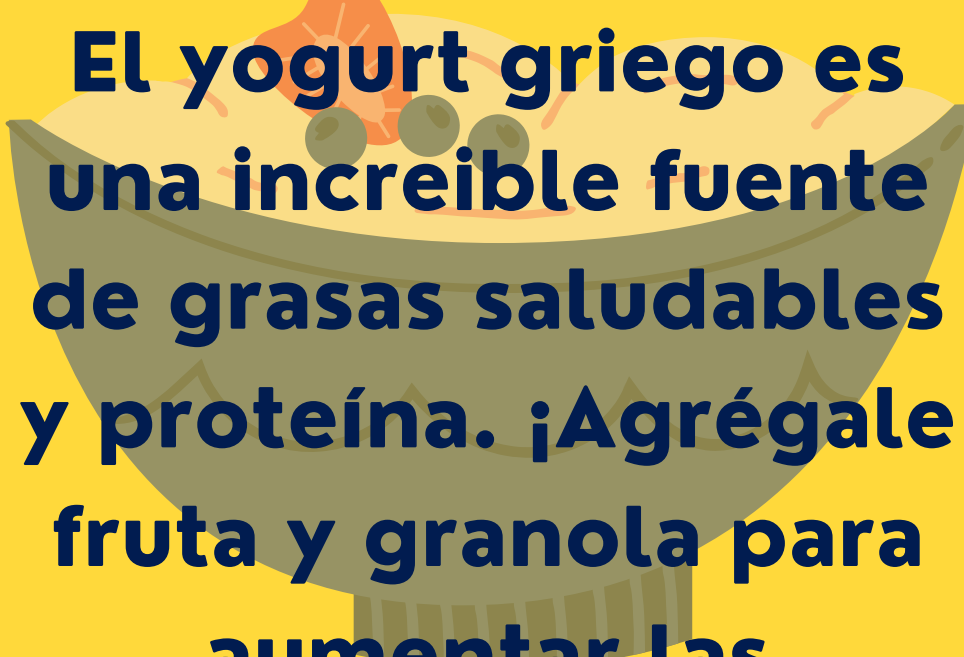
# MERIENDAS SALUDABLES PARA ANTES DE ENTRENAR

Potencia tu actividad física con los nutrientes apropiados para un entrenamiento más productivo!

[Visita Eatright.org](http://Eatright.org) para más información.

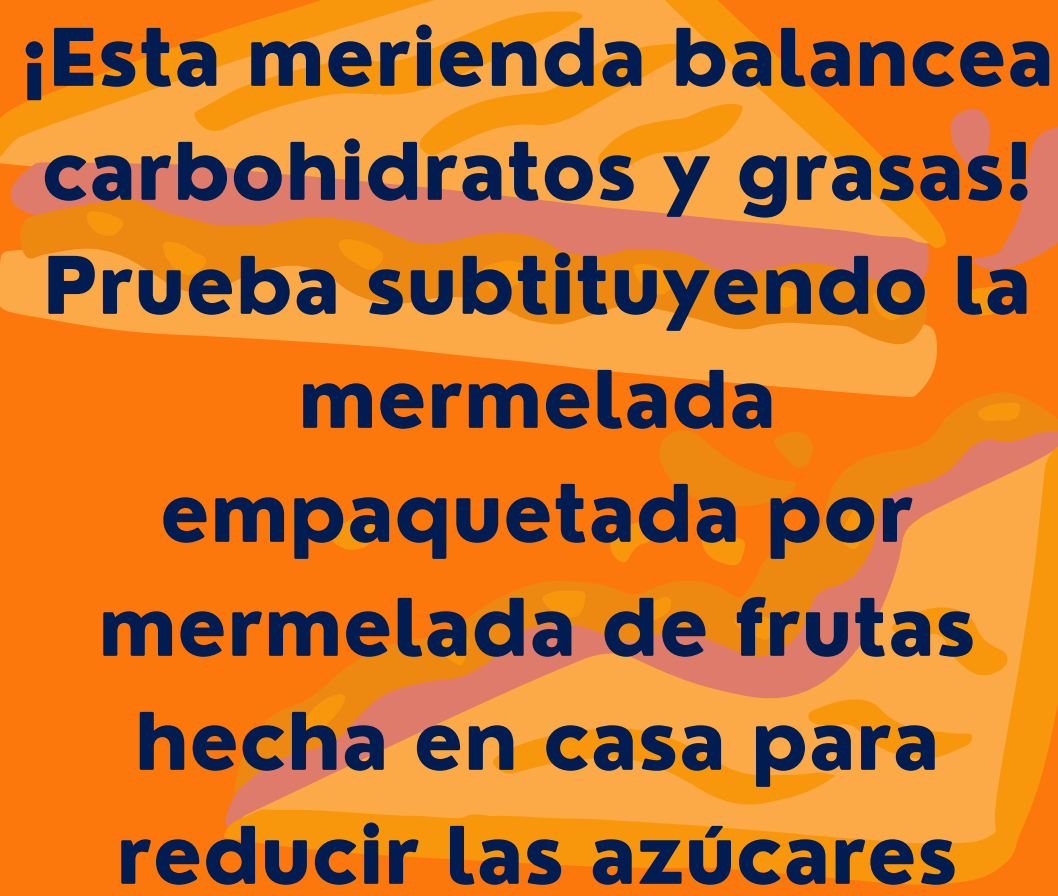


## Yogurt griego con toppings



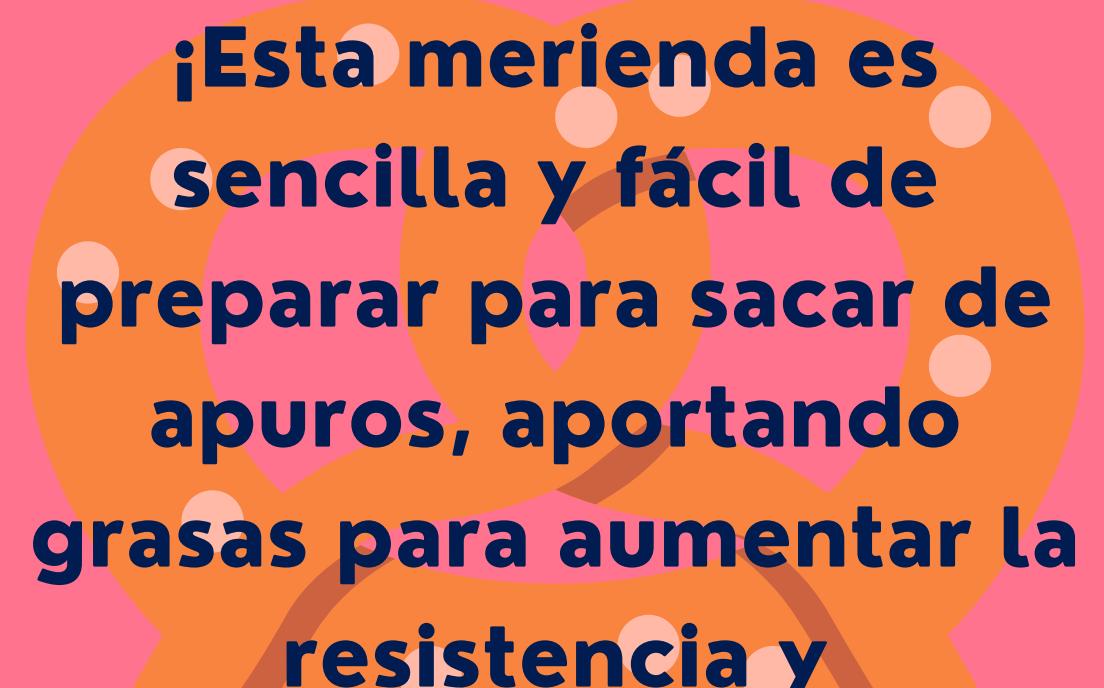
El yogurt griego es una increíble fuente de grasas saludables y proteína. ¡Agrégale fruta y granola para aumentar las vitaminas y minerales!

## Sandwich de mantequilla de maní y mermelada



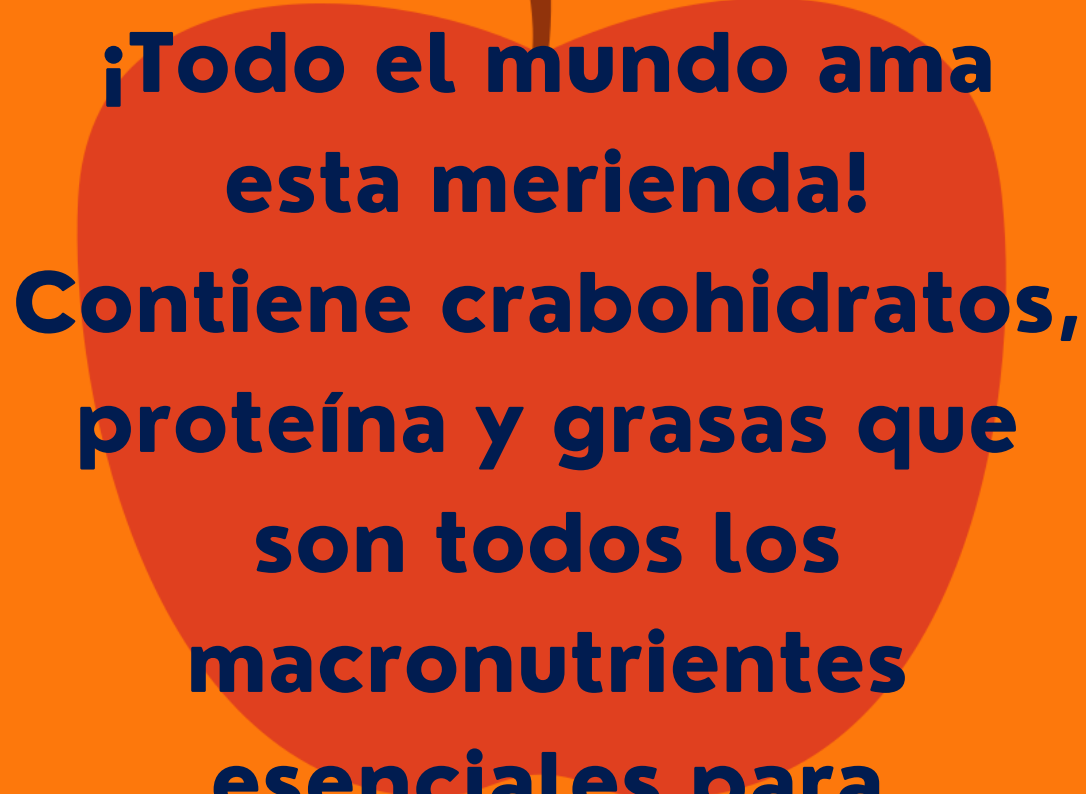
¡Esta merienda balancea carbohidratos y grasas! Prueba substituyendo la mermelada empaquetada por mermelada de frutas hecha en casa para reducir las azúcares agregadas!

## Pretzels con queso



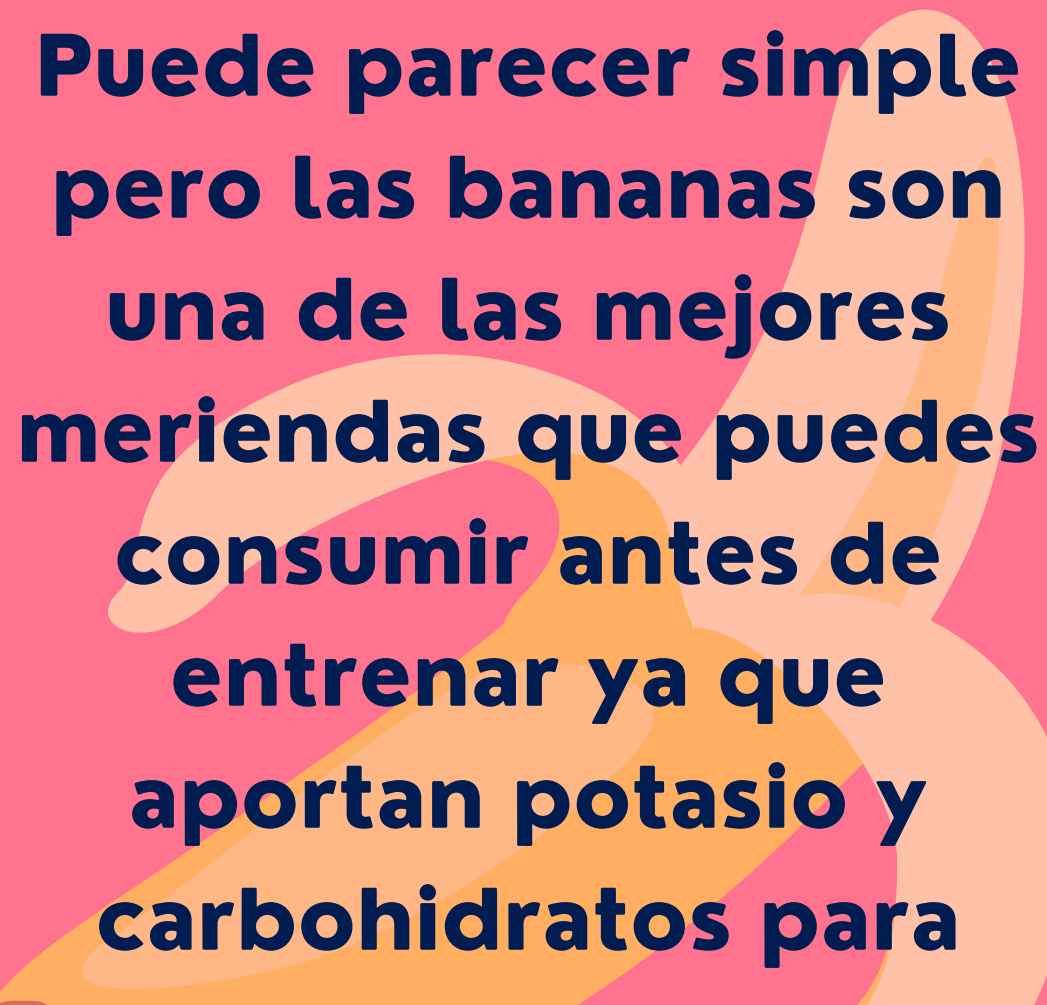
¡Esta merienda es sencilla y fácil de preparar para sacar de apuros, aportando grasas para aumentar la resistencia y carbohidratos para energía!

## Manzana con mantequilla de maní



¡Todo el mundo ama esta merienda! Contiene carbohidratos, proteína y grasas que son todos los macronutrientes esenciales para entrenar.

## Bananas



Puede parecer simple pero las bananas son una de las mejores meriendas que puedes consumir antes de entrenar ya que aportan potasio y carbohidratos para aumentar la energía.

## Información extra:

Asegúrate de hidratarte adecuadamente con agua antes de cualquier entrenamiento. También recuerda comer de 30 minutos a 1 hora antes del entrenamiento para asegurar una digestión adecuada y una óptima absorción de energía.