

# Dieta Balanceada para Deportistas (Baja en Carbohidratos) - Enfoque Chileno

## Introducción

Esta guía de alimentación está diseñada para deportistas chilenos que buscan una dieta balanceada y baja en carbohidratos, optimizando el rendimiento, la recuperación y la composición corporal. Se priorizan alimentos frescos y disponibles en Chile.

## Principios de la Dieta Baja en Carbohidratos para Deportistas

- Prioridad a Proteínas:** Esenciales para la reparación y crecimiento muscular. Fuentes: carnes magras, pescados, huevos, lácteos.
- Grasas Saludables:** Fuente de energía sostenida y vital para funciones hormonales. Fuentes: palta, aceite de oliva, frutos secos, semillas, pescados grasos.
- Carbohidratos Controlados:** Enfocarse en carbohidratos de bajo índice glucémico y ricos en fibra. Fuentes: vegetales de hoja verde, crucíferas, algunas bayas.
- Hidratación:** Fundamental para el rendimiento y la salud general.

## Plan de Alimentación Diario (Ejemplo)

### Desayuno

- Opción 1:** Omelette de 3 huevos con espinacas, champiñones y queso de cabra. Una porción de palta (aguacate).

- **Opción 2:** Yogur natural sin azúcar (idealmente griego) con frutos rojos (arándanos, frambuesas) y un puñado de almendras o nueces.
- **Opción 3:** Salmón ahumado con huevos revueltos y tomate cherry.

## Merienda (Media Mañana)

- **Opción 1:** Un puñado de aceitunas chilenas y un trozo de queso fresco.
- **Opción 2:** Batido de proteína (sin azúcar) con agua o leche de almendras y un poco de palta.
- **Opción 3:** Un huevo duro y un par de láminas de jamón de pavo.

## Almuerzo

- **Opción 1:** Salmón a la plancha con ensalada grande de hojas verdes (lechuga, rúcula), pepino, pimentón y aderezo de aceite de oliva y limón.
- **Opción 2:** Pechuga de pollo a la parrilla con brócoli al vapor y espárragos salteados en mantequilla.
- **Opción 3:** Carne de vacuno (posta, asiento) al horno con puré de coliflor y ensalada chilena (tomate, cebolla morada, cilantro).

## Merienda (Media Tarde - Post-entrenamiento si aplica)

- **Opción 1:** Atún en agua con mayonesa casera (aceite de oliva, huevo, limón) y apio.
- **Opción 2:** Un puñado de frutos secos (maní, nueces, almendras) y un trozo de chocolate amargo (85% cacao o más).
- **Opción 3:** Quesillo con rodajas de pepino.

## Cena

- **Opción 1:** Pescado blanco (merluza, reineta) al papillote con zapallo italiano (calabacín) y pimentones asados.
- **Opción 2:** Ensalada César sin crutones (lechuga, pollo, queso parmesano, aderezo César bajo en carbohidratos).

- **Opción 3:** Tortilla de verduras (espinacas, cebolla, pimentón) con un acompañamiento de palta.

## Consideraciones Adicionales

---

- **Hidratación:** Beber abundante agua durante todo el día. Infusiones sin azúcar también son una buena opción.
  - **Suplementación:** Consultar con un profesional de la salud o nutricionista deportivo sobre la necesidad de suplementos (proteína en polvo, creatina, vitaminas, etc.).
  - **Ajustes:** Las porciones deben ajustarse según el nivel de actividad, peso y objetivos individuales del deportista. Esta es una guía general.
  - **Productos Chilenos:** Aprovechar la variedad de pescados y mariscos frescos, carnes de vacuno de buena calidad, paltas, frutos secos y verduras de estación disponibles en Chile.
-