

# Nutrición en las gasolineras

Adaptado a partir de la Guía de nutrición deportiva (Sports Nutrition Guidebook) de Nancy Clark

Comprar nuestras comidas en la tienda de una gasolinera no es lo ideal, pero es posible armar una comida equilibrada a partir de los alimentos típicos que se ofrecen en las gasolineras.

Una merienda o una comida que incluya alimentos de al menos 3 grupos alimenticios proporciona un mejor equilibrio de nutrientes y energía más duradera.

- Frutas y vegetales
- Alimentos a base de granos/almidón
- Alimentos ricos en proteínas

## Opciones de comidas típicas que se ofrecen en gasolineras:

1. Frutas y vegetales	2. Alimentos a base de granos	3. Alimentos ricos en proteínas
Manzanas	Galletas BelVita	Mezcla de frutos secos/nueces
Compota de manzana	Cereal de grano entero	Atún en lata o en bolsa
Bananas	Avena	Barra/Batido de proteínas
Fruta enlatada	Barras Clif Bar	Huevo cocido
Fruta desecada	Chips de papas horneadas	Palito de queso
Salsa	Palomitas de maíz	Leche baja en grasa
Mini zanahorias	Chips de pan pita	Hummus
Jugo V8	Galletas Triscuits/Wheat Thins	Yogur ligero/griego

## Comidas listas para comer sobre la marcha (de mayor a menor cantidad de calorías):

- 2 tazas de palomitas de maíz con queso cheddar blanco Smartfood, barra Pure Protein, 1 manzana de tamaño mediano (490 calorías en total)
- 1 onza de mezcla de frutos secos (nueces y fruta desecada), 1 taza y media de cereales Cheerios simples,  $\frac{2}{3}$  de taza de yogur griego sin grasa (350 calorías en total)
- 1 banana mediana, 16 galletas Wheat Thins, 1 palito de queso (338 calorías en total)
- 3 onzas de atún en agua, 6 galletas Triscuit, media taza de compota de manzana o 1 taza de frutas (306 calorías en total)
- Paquete de bocadillos con hummus, 11 chips de pretzel, 1 taza de mini zanahorias (285 calorías en total)