# 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, ⅔ 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)

©2021 Crossover