



**FRUITS & VEGETABLES**

**MEAT & SEAFOOD**

**CORN (IN ALL FORMS)**

**BEANS & LEGUMES**

**POTATOES**

**NUTS & SEEDS**

# Inside a **GLUTEN-FREE**

## Diet For Athletes

**What It Is** & What It Means For Your Performance

You've probably heard or seen a lot about gluten-free foods lately. But if you don't have a sensitivity to gluten and are still choosing to follow this diet, here's what you need to know as an athlete.

### What's Good:

- Reduces inflammation if you have celiac disease or a gluten sensitivity

### Watch Out For:

- If you remove foods with gluten from your diet without replacing them, you risk inadequate carb intake, and carbs are a primary fuel for athletes
- Gluten is found in foods with wheat, rye and barley. Some examples of foods made from these ingredients are crackers, pasta and bread

### If You Do:

- Replace common foods with quality gluten-free sources like quinoa, potatoes and corn tortillas to maintain your carb intake – a critical fuel for athletes
- If you don't have celiac disease or a gluten sensitivity, you will most likely see no health or performance benefits from going gluten-free

**GATORADE**  
THE SPORTS FUEL COMPANY



Frutas y  
verduras

Carnes y mariscos

Maíz (en todas sus formas)

Frijoles y  
legumbres

Papas

Nueces y  
semillas

# Dieta **sin gluten** para atletas

Qué es y qué significa para tu rendimiento

Probablemente hayas escuchado o leído mucho recientemente acerca de los alimentos sin gluten. Pero si no tienes una sensibilidad al gluten y aun así decides seguir esta dieta, esto es lo que necesitas saber como atleta.

## Lo bueno:

- Reduce la inflamación si padeces de celiaquía o de sensibilidad al gluten

## Fíjate:

- Si eliminas los alimentos con gluten de tu dieta sin sustituirlos, corres el riesgo de no consumir suficientes carbohidratos y los carbohidratos son el combustible principal de los atletas
- El gluten se encuentra en los alimentos que contienen trigo, centeno y cebada. Algunos ejemplos de alimentos elaborados con estos ingredientes son las galletas, los fideos y el pan
- Si no padeces de celiaquía o de sensibilidad al gluten, es muy probable que no experimentes ningún beneficio en cuanto a tu salud o rendimiento eliminando el gluten

## Si lo haces:

- Reemplaza los alimentos comunes con fuentes de alta calidad que no contengan gluten como la quinua, las papas o las tortillas de maíz para mantener el nivel de tu consumo de carbohidratos – un combustible imprescindible para los atletas

**GATORADE**  
THE SPORTS FUEL COMPANY