



FISH & SEAFOOD

LEAN GRASS-FED MEATS

EGGS & NUTS

FRUITS &
VEGETABLES

Inside a **LOW-CARB**

Diet For Athletes

What It Is & What It Means For Your Performance

You may have heard of the Paleo or Caveman Diet, Atkins or even the South Beach Diet. And you might be wondering if one of these is right for you. As an athlete, it might not make the cut during the competitive season.

What's Good:

- For Paleo, you eat more whole foods and avoid processed foods
- Low-carb diets can help with weight loss


Watch Out For:

- Restricting carb intake – the primary fuel for athletes
- Substituting foods for those that normally contain carbs – this may result in a higher intake of saturated fat than you need

If You Do:

- You may not be able to perform at your best without carbs – your primary source of fuel during exercise
- You won't be making the best choice for an in-season diet

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY



Pescado y mariscos

Carnes de animales
alimentados con hierbas
y bajas en grasa

Huevos y nueces

Frutas y
verduras

Dieta baja en carbohidratos para atletas

Qué es y qué significa para tu rendimiento

Quizás hayas oído mencionar las dietas Paleo (o paleolítica), Atkins o South Beach. Y quizás has pensado si una de éstas te conviene. Como atleta, es posible que no estén a la altura de lo que necesitas durante la temporada competitiva.

Lo bueno:

- En la dieta Paleo se comen más alimentos enteros y se evitan las comidas procesadas
- Las dietas bajas en carbohidratos pueden contribuir a la pérdida de peso

Fíjate:

- Estas dietas restringen el consumo de carbohidratos – el combustible principal de los atletas
- Al sustituir los alimentos que normalmente contienen carbohidratos podrías terminar consumiendo más grasas saturadas de las que necesitas

Si lo haces:

- Es posible que no puedas rendir al máximo sin carbohidratos – tu fuente principal de energía durante el ejercicio
- No estarías tomando la mejor decisión en lo que se refiere a una dieta durante la temporada competitiva

GATORADE
THE SPORTS FUEL COMPANY