

COLACIONES PREVIAS AL EJERCICIO

OPCIONES

Frutas ricas en potasio

Agua de coco

Papaya picada

Chabacanos

Kiwi

Plátano Tabasco

Naranja

Melón picado

Durazno amarillo



Fotografía cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

Recomendación

Tomar 1 porción de fruta, aproximadamente del tamaño del puño de la mano, 20 minutos antes de comenzar un ejercicio hasta por 50 minutos.

En caso de calor excesivo ponga una pizca de sal.

Además de la fruta, tomar un vaso pequeño de agua simple.

ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- INDICACIÓN MÉDICA PARA EL EJERCICIO, INCLUSO DURANTE EL TRATAMIENTO
- COMO PREVENCIÓN PARA TODA LA FAMILIA

Alimento	Porción	Calorías (Kcal)	Potasio (mg)
Agua de coco	1 taza	43	352
Papaya picada	1 taza	55	359
Chabacano	4 piezas	61	373
Kiwi	1 pieza	46	251
Plátano Tabasco	½ pieza	48	215
Naranja	1 pieza	36	138
Melón* picado	1 taza	54	494
Durazno amarillo	2 piezas	60	301

*Evitar en caso de inflamación del colon o colon irritable, o colitis.