



GUÍA DE BUENA ALIMENTACIÓN PARA SUBIR ENERGÍA

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

1. Come carbohidratos complejos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo, pero es clave elegir los correctos.

Elige:

- Avena
- Pan y arroz integral
- Quinoa
- Papas o batatas
- Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos)

Evita: azúcares refinados, harinas blancas, dulces, bebidas azucaradas (dan un pico de energía rápido pero luego bajan abruptamente).

2. Incluye proteínas en cada comida

La proteína ayuda a mantener estables los niveles de energía a lo largo del día.

Fuentes buenas:

- Huevos
- Pollo, pescado o carne magra
- Yogur natural o griego
- Tofu o tempeh
- Frutos secos y semillas

3. Grasas saludables para energía sostenida

Las grasas buenas aportan energía de liberación lenta.

Incluye:

- Aguacate
- Aceite de oliva extra virgen
- Nueces, almendras, semillas de chía o lino
- Pescados grasos (salmón, atún)

4. Come frutas y verduras todos los días

Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes que mejoran el metabolismo energético.

Recomendado:

- 2 a 3 frutas por día
- 2 porciones de verduras al almuerzo y cena (crudas y cocidas si puedes)

5. Mantente hidratado

Incluso una leve deshidratación baja tu nivel de energía.

Consejo: Bebe 6 a 8 vasos de agua por día (más si haces ejercicio o hace calor).

6. Evita grandes lapsos sin comer

Saltarse comidas puede hacerte sentir agotado. Intenta comer cada 3-4 horas.

Idea de rutina diaria de comidas:

- Desayuno energético
- Snack a media mañana
- Almuerzo balanceado
- Merienda ligera
- Cena liviana pero nutritiva

7. Reduce el consumo de cafeína en exceso

El café puede ayudar, pero abusar de él genera bajones de energía más adelante.

Límite saludable: 1 a 2 tazas al día.



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio
