

RECOVERY NUTRITION SNACK GUIDE FOR YOUNG ATHLETES



It is important for competitive young athletes to understand how to properly fuel their bodies before but also after a long or intense practice, game or competition.

After an intense or very long event when the next meal is hours away, it's important to have recovery snacks on-hand. Certified sports dietitian, Taylor Morrison, M.S., R.D., CSSD, L.D., says, "while it's important to know easy snack ideas, it's even more important to know the framework to follow in order to build these ideal recovery snacks." Knowing the framework can help prevent snack fatigue and also be used in selecting quality recovery meals.

Below is a guide to creating great recovery snacks. Athletes can use the examples listed or include some of their own favorite foods to build snacks they will enjoy.

3 KEY COMPONENTS TO THE IDEAL RECOVERY SNACK

- 1. Carbohydrate:** refills depleted energy stores in the muscle and liver. Provides the body with energy (which allows consumed protein to heal tissues and maintain muscle).
- 2. Protein:** used to rebuild or repair worked tissues in the body.
- 3. Fluid:** prevents dehydration and promotes optimal recovery.

RECOVERY SNACKS SHOULD BE MADE WITH WHOLE FOODS, NOT PACKAGED SUPPLEMENTS

It's important to focus on whole foods for recovery vs. supplements because the micronutrients in the foods can also be important factors for recovery and injury prevention. Some of these micronutrients include: vitamin D, calcium, potassium, magnesium, B12 and iron.

FOOD/DRINK	PROTEIN	CARBOHYDRATE	FLUID
Chocolate Milk	Milk	Milk + Chocolate	Milk
Turkey Wrap + Water	Turkey	Tortilla	Water
Smoothie	Milk	Fruit (<i>fresh or frozen</i>) + Milk	Ice, Milk + Fruit
Peanut Butter Toast + Milk	Peanut Butter + Milk	Toast + Milk	Milk
Yogurt + Granola + Water	Yogurt	Granola + Yogurt	Water + Yogurt
Granola Bar + String Cheese + Sports Drink	String Cheese	Granola Bar + Sports Drink	Sports Drink
Dried Edamame + Fruit + Water	Edamame	Fruit + Edamame	Water + Fruit

To know more specifically how much carbohydrate, protein and fluid your athlete needs for optimal recovery after long intense games or tournaments, meet with a registered sports dietitian who can create recommendations unique to your athlete.



Learn more at scottishriteforchildren.org/nutrition

GUÍA DE APERITIVOS NUTRITIVOS PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS DEPORTISTAS JÓVENES



Es importante para los deportistas competitivos jóvenes entender como energizar apropiadamente sus cuerpos antes, pero también después de una práctica larga o intensa, un juego o competencia.

Después de un evento intenso o muy largo, cuando faltan horas para la próxima comida, es importante tener a la mano aperitivos para la recuperación. La nutricionista deportiva certificada, Taylor Morrison, M.S., R.D., CSSD, L.D., dice "Aunque es importante saber ideas fáciles de aperitivos, es aún más importante saber la base a seguir para crear estos aperitivos ideales para la recuperación." Saber la base puede ayudar a prevenir el "aburrimiento" de los aperitivos y también se puede usar para seleccionar alimentos de calidad para la recuperación.

Más adelante está una guía para crear excelentes aperitivos para la recuperación. Los deportistas pueden usar estos ejemplos o incluir algunos de sus alimentos favoritos para crear aperitivos que disfrutarán.

3 COMPONENTES CLAVES DE UN APERITIVO IDEAL PARA LA RECUPERACIÓN

- 1. Carbohidratos:** reabastece la energía agotada que se almacena en el músculo e hígado. Proporciona al cuerpo energía (permite que las proteínas consumidas sanen el tejido y mantengan el músculo).
- 2. Proteína:** se usa para reconstruir o reparar los tejidos trabajados del cuerpo.
- 3. Líquidos:** previene deshidratación y estimula la recuperación óptima.

LOS APERITIVOS PARA RECUPERACIÓN DEBEN ESTAR HECHOS CON ALIMENTOS INTEGRALES, NO SUPLEMENTOS EMPAQUETADOS

Es importante enfocarse en alimentos integrales para la recuperación en lugar de suplementos porque los micronutrientes en los alimentos también pueden ser factores importantes para recuperarse y prevenir lesiones. Algunos de estos micronutrientes incluyen: vitamina D, calcio, potasio, magnesio, B12 y hierro.

ALIMENTO /LÍQUIDO	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	LÍQUIDOS
Leche con chocolate	Leche	Leche + Chocolate	Leche
Taco de pavo (wrap)+ Agua	Pavo	Tortilla	Agua
Licudo	Leche	Fruta (fresca o congelada) + Leche	Hielo, Leche + Fruta
Pan tostado con crema de cacahuate+ Leche	Crema de cacahuate + Leche	Pan tostado+ Leche	Leche
Yogur + Granola + Agua	Yogur	Granola + Yogur	Agua + Yogur
Barra de granola + Tira de queso + Bebida deportiva	Tira de queso	Barra de granola + bebida deportiva	Bebida deportiva
Edamame seco + Fruta + Agua	Edamame	Fruta+ Edamame	Agua + Fruta

Para saber más específicamente cuánto carbohidrato, proteína y líquido necesita su deportista para una recuperación óptima después de largos e intensos juegos o torneos, reúnanse con una nutricionista deportiva certificada, quien puede crear recomendaciones especiales para su deportista.

