



# Mejora tu Desempeño Atlético, Consume Hidratos de Carbono Complejos

Nutrióloga Gloria Corral

Una buena nutrición no garantiza el éxito atlético pero puede contribuir a mejorar el desempeño físico, algunos deportistas siguen dietas populares como la dieta baja en hidratos de carbono. Una dieta adecuada debe proporcionarle suficiente energía que debe provenir precisamente de los hidratos de carbono y tener un balance adecuado de proteínas y de grasas.

## Papel de los hidratos de carbono en el rendimiento físico

- Constituyen la fuente principal de energía para el cerebro y para el sistema nervioso.
- Son la fuente más eficiente de energía para los músculos en actividad, tanto en actividades intensas como moderadas.
- Para mantener las reservas de glucógeno es necesario que diariamente se consuman hidratos de carbono.
- Ayudan en el metabolismo de la grasa
- Consumir hidratos de carbono para mantener la masa muscular que tienes y que has logrado en mucho tiempo de esfuerzo y constancia.

“Consume diariamente hidratos de carbono en cantidad adecuada para evitar que se repletan tus músculos”

Si realizas mucho ejercicio requieres más cantidad de hidratos de carbono, ya que tu gasto de energía es mayor.

## Alimentos ricos en hidratos de carbono en una dieta de entrenamiento

- Cereales integrales
- Frutas y verduras
- La papa proporciona energía, vitamina C, fibra y potasio y por estar libre de sodio, es un alimento para los deportistas como para cualquier persona.

United States Potato Board  
Based on Athletic Performance and Carbohydrates

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350

Tel.: (777) 316 7370  
[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

USApapas

## Ingredientes

500g	Papas Russet, sin pelar y cortadas en cubos grandes
2 cucharadas	aceite vegetal
1 cucharadita	comino
1 cucharadita	semillas de mostaza
½ cucharadita	jengibre molido
½ cucharadita	hojuelas de chile rojo
½ cucharadita	cúrcuma
1 pizca	sal
½ taza	pepino, pelado, sin semillas y cortado en rebanadas
¼ taza	yogurt bajo en grasa
1 cucharada	cilantro picado
1 cucharadita	chile serrano, sin semillas y finamente picado



## Preparación

En una sartén, caliente el aceite, agregue el comino, las semillas de mostaza, el jengibre, las hojuelas de chile y la cúrcuma; fría durante 30 segundos o hasta que despida un olor fragante; añada las papas y la sal; mezcle bien hasta cubrir las papas con las especias.

Coloque las papas en una charola para hornear; hornee a 200°C durante 30 minutos o hasta que las papas adquieran un tono dorado y estén tiernas, revolviendo ocasionalmente hasta que adquieran un tono café uniforme. En un tazón grande mezcle las papas con el resto de los ingredientes.

## Rinde 4 porciones

# Espirales de papa con queso cottage y jitomates de verano

## Ingredientes

120g	Papas Congeladas de Estados Unidos, corte espiral
200g	queso cottage, drenado el suero
2	jitomates saladet
1	jitomate bola
5	jitomates cherry
5	jitomates pera amarillos
2 cucharadas	aceite de oliva
½ cucharadita	orégano deshidratado
	Sal y pimienta negra



## Preparación

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande, agregue los jitomates pequeños partidos a la mitad y los grandes partidos en octavos; cocine a fuego bajo hasta que se suavicen; sazone con orégano deshidratado, sal y pimienta.

Hornee las papas espirales congeladas en una charola antiadherente a 200°C por 20 minutos.

Coloque una capa de papas, cubra con una porción de queso cottage y sirva encima sofrito caliente de jitomate.

# Puré de papa con elotes dorados

## Ingredientes

2 tazas	Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos, preparado
4 cucharadas	mantequilla
1 taza	dientes de elote dorado



## Preparación

Prepare el puré de papa de acuerdo a las instrucciones en el empaque.

Caliente la mantequilla e incorpore los granos de elote, cocínelos a fuego alto hasta que empiecen a dorarse. Combínelos con el puré y sirva.

**Tiempo total: 30 minutos**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Dificultad: Fácil**

**Rinde 4 porciones**