CHECKLIST DE TEMPORADA BAJA PARA ATLETAS



Copyright © 2026. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FUEL LABS BY BILINGUAL DIETITIAN LLC PROHÍBE LA DISTRIBUCIÓN Y COPIA SIN AUTORIZACIÓN.

FUEL LABS

UNA NOTA DE TUS DIETISTAS DEPORTIVAS ÉLITES



¡Hola! ¡Nos alegra mucho que estés aquí!

Por simple curiosidad, ¿cómo fue tu alimentación las semanas posteriores a tu último partido de esta temporada? Un error común que vemos en algunos atletas es que, al terminar la temporada, también descuidan su alimentación. La buena noticia es que, si estás leyendo esto, ya llevas ventaja.

Lo que muchos desconocen es que **la temporada baja es el único momento del año en el que puedes preparar tu cuerpo para la próxima temporada sin presiones.** No hay entrenamientos largos, ni calendario de juegos, ni la necesidad de hacer mil cosas a la vez. Imagina llegar a la pretemporada sintiéndote más seguro de tu físico, más fuerte y con hábitos alimenticios que ya dominas, mientras los demás se esfuerzan por ponerse al día.

¿Qué pasa si esperas y no empiezas a trabajar en ello ahora? Intentarás mejorar tu composición corporal, tu alimentación y tu energía en plena temporada, que no lo recomendamos. Y por nuestra propia experiencia ayudando a más de 400 atletas profesionales y universitarios, te puedo asegurar que es muy difícil ponerse al día durante este periodo.

Por eso hemos creado esta guía. En ella encontrarás los pasos que debes seguir durante este periodo para favorecer tu desarrollo físico. Te recomendamos seguirla en orden y luego elegir lo que más te interese para tus objetivos de temporada baja.

La próxima temporada comienza ahora. ¡Manos a la obra!
-Tatiana Vélez, MS RD CSSD, LND y Rocío Rivera, MS, RD, LND, Dietistas Deportivas

Copyright © 2026. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FUEL LABS BY BILINGUAL DIETITIAN LLC PROHÍBE LA DISTRIBUCIÓN Y COPIA SIN AUTORIZACIÓN.

FUEL LABS

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA TEMPORADA BAJA

- [ ] Define tus 3 objetivos principales para esta temporada baja.
- [ ] Escribe 2 puntos para cada objetivo sobre CÓMO lograrlos.
- [ ] ¿Alguno está relacionado con tu desarrollo físico o tu rendimiento? Si es así, continúa...
- [ ] Programa una prueba de composición corporal - Bodpod, DXA o InBody son opciones.
- [ ] Pídele a tu médico una orden para hacerte los análisis de sangre. Generalmente recomendamos CBC, CMP, panel de lípidos, vitamina D, ferritina, análisis de orina, testosterona y TSH/T3/T4.
- [ ] Anota todo lo que comiste y bebiste en las últimas 24 horas, ¿qué puedes mejorar?
- [ ] Establece un horario de comidas ideal para ti con horas específicas.
- [ ] ¿Cómo piensas lograrlo? Haz una lista de compras y algunas ideas para las comidas.
- [ ] Si tienes dificultades en estos últimos pasos, probablemente necesites la ayuda de un dietista deportivo. Agenda una consulta gratuita con nosotros aquí.

Copyright © 2026. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FUEL LABS BY BILINGUAL DIETITIAN LLC PROHÍBE LA DISTRIBUCIÓN Y COPIA SIN AUTORIZACIÓN.

FUEL LABS