



Goshen Rays

- **¡Boletín mensual para febrero de 2025! Recordatorios: ¡Nadadores, por favor, asegúrense de tener sus googles, botella de agua y gorra para nadar! ¡No CORRER! Por favor, camine y llegue a tiempo, si llega tarde o no puede llegar a la práctica, por favor publique en la aplicación Sports You o envíe un mensaje a uno de los entrenadores. Si su hijo está enfermo, por favor, manténgalo en casa, lo extrañaremos, pero queremos que esté sano mientras esté aquí, ¡gracias!**
- **Anuncios:** La entrenadora Carolina estará fuera durante el mes de febrero, excepto los martes. El entrenador Trevor se hará cargo del grupo Gold durante el mes de febrero por esos días perdidos.
- **El último día de práctica será el 27 de febrero para TODOS los niños. (Para los nadadores de Gold Middle School que hicieron tiempos divisionales, este no serás tú, tu entrenador discutirá más prácticas) El encuentro sigue hasta el fin de semana, este encuentro también será el último encuentro a menos que los niños hagan tiempos divisionales/estatales. Una vez más, tu entrenador discutirá contigo si hiciste el corte o no.**
- **La próxima reunión del 15 y 16 de febrero NO será en Notre Dame. El cambio de ubicación es en South-bend en Riley High School.**
- **De cara al futuro, el banquete para fin de año será tentativamente el 28 de marzo. Todos los niños recibirán información sobre el último boletín enviado a casa a los niños el último día de práctica.**
- **Padres, necesitamos algunos miembros de la junta. Por favor, póngase en contacto con Lisa Estrella si tiene preguntas. 574-500-5100. ¡Nuestro club necesita miembros de la junta para continuar con un club próspero!**
- **¡TRAIGA SU DINERO COLECTIVO DE SWIM A THON EL JUEVES 30 DE ENERO!!**

¡DÍA DE LA FOTO! ¡Llega a la piscina a las 6 p. m.!

Tenemos un día de fotos el 7 de febrero. ¡Por favor, llegue a la piscina antes de las 6 p. m.! Los nadadores tendrán que estar en sus trajes de baño rojos para las fotos. Todos los nadadores también deberían haber recibido una camiseta gris este año con el logotipo de los Goshen Rays, por favor, tráigala o úsela también. Si no recibiste esa camisa gris, por favor, ven a tu entrenador y házselo saber, ¡gracias! ¡También NO hay práctica para los estudiantes de secundaria ese día!



FOTOS DEL CLUB 7 DE FEBRERO

¡Día de fotos para los nadadores! Llega a las 6 de la tarde. ¡Suito rojo y camisa gris!



NO HAY PRÁCTICA EL 17 DE FEBRERO

Sin práctica. Piscina cerrada en el Día de los Presidentes



ÚLTIMA PRÁCTICA EL 27 DE FEBRERO

¡El jueves será la última práctica para los nadadores!



Las inscripciones están abiertas para las dos últimas reuniones, ¡por favor, comprométete!



¡Nos vemos del 15 al 16 de febrero en South-bend Riley High School!

¡La fecha límite es el 3 de febrero para comprometerse!



Encuentro por invitación de última oportunidad

28 de febrero - 2 de marzo. Nos vemos en Concord High. ¡Fecha límite 21 de febrero!

¿Qué es la proteína?

Las proteínas tienen uno de los rangos de función más amplios de cualquier nutriente y por esta razón es uno de los más importantes para cualquier atleta. Durante el ejercicio se producen micro desgarros en nuestros músculos. Puede sonar aterrador, pero el proceso de usar proteínas para reparar estos micro desgarros es cómo nuestros cuerpos construyen músculo. Sin embargo, no todas las proteínas son iguales, porque los diferentes aminoácidos tienen diferentes usos en nuestros cuerpos. Por eso es importante asegurarse de que está comiendo proteínas completas. Una proteína completa es una fuente de proteína que contiene los 9 aminoácidos esenciales que son los bloques de construcción individuales de la proteína. La carne, los lácteos y los huevos generalmente se consideran proteínas completas, mientras que es posible que deba mezclar y combinar diferentes fuentes vegetales para formar proteínas completas.

¿Cuánta proteína?

La regla general para los atletas es comer alrededor de 1,5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Por ejemplo, si pesaras 120 libras, pesarías alrededor de 55 kg. 55 kg multiplicados por 1,5 serían 82,5 gramos de proteína. Mientras este atleta de 120 libras comiera entre 75 y 85 gramos de proteínas completas todos los días, se asegurarían de que su cuerpo tenga exactamente lo que necesita para recuperarse y desarrollar fuerza y masa muscular.

¿Fuentes de proteínas?

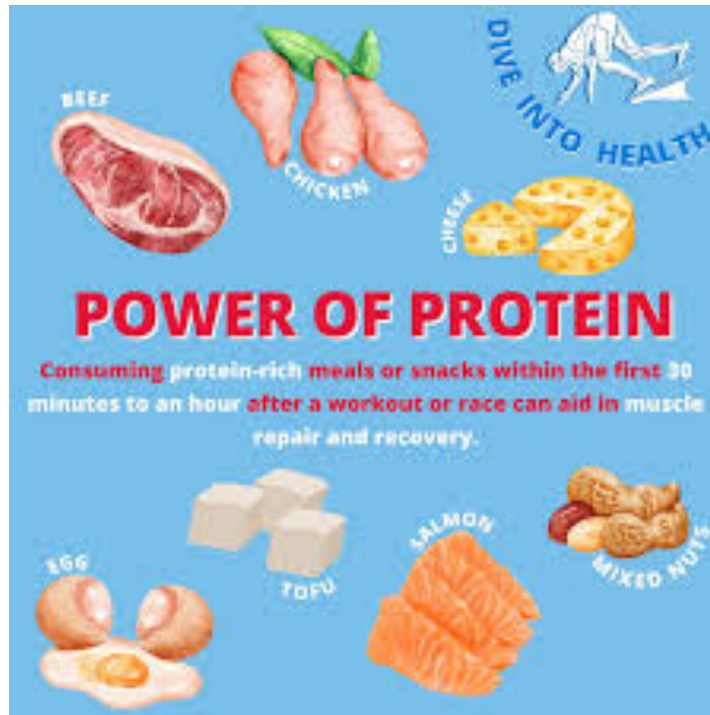
Cada fuente de proteína que comemos tiene diferentes beneficios e inconvenientes dependiendo de las necesidades de cada persona. Estos son algunos ejemplos de fuentes completas de proteínas:

Carne de res: La carne de vacuno es una fuente completa de proteínas y también es una buena fuente de creatina, un compuesto que ayuda a suministrar energía a nuestros músculos y tiene grandes beneficios para la salud cerebral.

Mariscos: El pescado es, con mucho, mi forma favorita de obtener mi proteína diaria. Si quieres nadar como un pez, deberías comer como uno porque el pescado es alto en grasas omega 3 que tienen un gran impacto en la salud del cerebro y del corazón.

Soja: La soja es una de las pocas proteínas vegetales completas y se puede convertir en un gran número de productos diferentes. Mi favorito es el tofu. Para una comida rápida y fácil, puedes cortar un poco de tofu y mezclarlo con salsa de soja, aceite de sésamo y un poco de tu salsa picante favorita.

Patatas: Puede ser inesperado, pero las patatas son en realidad una fuente completa de proteínas y una gran fuente de carbohidratos; perfectas para un refrigerio de recuperación después de una reunión. Sin embargo, el hecho de que las patatas fritas puedan contener proteínas completas no significa que sean saludables. Asegúrese de tener cuidado con la alta sallas grasas saturadas poco saludables.



NADADORES: AQUÍ HAY UNA RECETA DE UNA PROTEÍNA COMPLETA DESPUÉS DE UN BUEN ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

Cuenco de burrito

Ingredientes:

- 2 libras de carne molida, muslos de pollo deshuesados y sin piel o sustituto de carne vegetariana
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos morrones
- 1 bolsa de espinacas (o media bolsa de espinacas congeladas)
- 3 cucharadas de chile en polvo o burrito
- 2 tazas de arroz integral o quinua

Aceite de oliva

Coberturas: Tomates frescos picados, cilantro, aguacate en rodajas o guacamole, queso cheddar, yogur griego natural (una gran alternativa rica en proteínas a la crema agria), chips de tortilla

Direcciones:

- Cocine el arroz o la quinua por separado según las instrucciones
- Dorar la carne de res o cocinar el pollo en una sartén con aceite de oliva, cebollas picadas y condimento de chile
- Si usa carne de res, escurra el exceso de grasa después de dorar
- Si usa pollo, córtelo en trozos pequeños después de que esté completamente cocido
- Agregue los pimientos picados y las espinacas a la sartén, saltee juntos hasta que las espinacas estén marchitas y los pimientos se ablanden
- Permita que los atletas construyan sus propios cuencos con arroz, carne y verduras, y los ingredientes que prefieran



Recovery Nutrition for Swimmers

- Rehydrate:** Replace fluid and electrolytes
- Refuel:** Refill carbohydrate energy stores
- Repair:** Protein to build and repair muscle