

ALIMENTA LA TREPADA

La Mejor Practica de Nutricion para los
Arboristas y Trabajadores de Arboles



Ideas de comidas, consejos de hidratación y
alimentos de recuperación para quienes cuidan
nuestros árboles... y nuestras ciudades.



www.EnjoytheKitchen.com

¿Por qué este folleto?

Seamos realistas: los trepadores y trabajadores de árboles son algunas de las personas más fuertes y trabajadoras que existen. Estás allá afuera, enfrentando los elementos, moviéndote rápido, levantando peso, y manteniéndote enfocado—porque en este trabajo, no hay mucho margen para errores.

Yo solía trepar árboles para ganarme la vida. Sé lo que es trabajar con el tanque vacío, saltarse comidas, tomar bebidas energéticas de la gasolinera o agarrar lo que sea rápido y barato. Y también sé la gran diferencia que se siente cuando alimentas bien a tu cuerpo.

Esto no es un libro complicado sobre nutrición. Es una guía práctica, pensada para ti—el trepador, el del equipo de tierra, el operador, el chofer del camión, el capataz—cualquiera que esté haciendo el trabajo allá afuera.

Aquí encontrarás:

- ▶ Ideas de comidas fáciles que funcionan en el campo
- ▶ Recetas caseras para hidratarte y recuperarte
- ▶ Bocadillos inteligentes que aguantan en tu mochila o lonchera
- ▶ Estrategias para mantenerte fuerte, alerta y enfocado durante todo el día

Ya eres fuerte y ágil. Esto es solo un poco de combustible para ayudarte a llegar más lejos, recuperarte más rápido, y seguir haciendo lo que haces—con seguridad y con poder. Vamos a trepar.



El Plan de Energía – Lista Rápida para Diario

Una lista diaria para mantenerte con energía, enfocado y listo para trepar.

- ▶ **Come antes de salir:** Carga energía temprano para evitar agotarte más tarde.
- ▶ **Hidrátate al despertar (12–16 oz):** Repone el agua perdida durante la noche.
- ▶ **Empaca un almuerzo real:** Incluye proteína, carbohidratos y verduras.
- ▶ **Lleva 2 bocadillos:** Para mantener energía a media mañana en la tarde.
- ▶ **Prepara tus bebidas de hidratación:** Evita las bebidas energéticas—mejor usa electrolitos.
- ▶ **Planea qué comer después del trabajo:** La recuperación empieza antes de llegar a casa.



Consejos extra:

- ▷ Usa una hielera o bolsa térmica pequeña—es tu tanque de combustible.
- ▷ Rota tus comidas y bocadillos para no aburrirte..
- ▷ Come algo cada 3–4 horas, aunque sea poco.
- ▷ Hidrátate cada 20–30 minutos, incluso en clima frío.

**“No tiene que ser perfecto. Solo tiene que ser algo.
Un pequeño cambio puede mejorar cómo te sientes
durante la jornada..”**

Alimentando la Trepada – Ideas Reales para el Desayuno

Empieza fuerte. Carga energía temprano. No esperes hasta agotarte.

¿Por qué el desayuno es importante?

El trabajo en los árboles gasta mucha energía— ¡incluso antes del almuerzo! Comenzar el día con el combustible correcto mantiene tu cuerpo alerta, tu mente enfocada, y te ayuda a evitar ese bajón de media mañana.

No necesitas nada elegante. Solo comida real que te dé energía constante y te acompañe durante el ascenso.



Desayunos rápidos y probados en el campo

► Avena remojada (fría o caliente):

Avena integral + leche o bebida vegetal

Agrega plátano, nueces, frutos rojos o mantequilla de cacahuate. Prepárala en un frasco y llévala contigo.

Consejo de trepador: haz 2–3 por adelantado a la semana.

► Pan tostado con mantequilla de nuez + plátano

Pan integral con mantequilla de cacahuate o almendra.

Añade rebanadas de plátano o un poquito de miel.

Opcional: envuélvelo en papel aluminio y cómelo en el camino.

► Huevos con tortilla estilo burrito:

Huevos revueltos, frijoles y aguacate en una tortilla

Envuélvelo, mételo en papel aluminio y está listo cuando tú lo estés.

► Licuado alto en calorías (preparado la noche anterior):

Leche, yogur griego, plátano, avena, mantequilla de nuez, frutos rojos

Gran opción si no te gusta comer sólido muy temprano.

**¿Sin tiempo?
No hay excusas.**

Prueba esto: Plátano + puñado de nueces. Queso tipo string + barra de granola. Arroz con huevo en una tortilla

“No empezarías una trepada con el tanque vacío—no comiences tu día así.”

Hidratación inteligente –Como Mantenerte Enfocado y Fuerte

Porque la sed es una señal de advertencia—no el punto de partida.

¿Por qué es importante?

Cuando estás trepando, cortando, arrastrando ramas o simplemente parado bajo el sol, tu cuerpo está perdiendo líquidos constantemente a través del sudor—aunque no lo sientas.

Esperar hasta tener sed es como esperar que tu motosierra se apague antes de volver a ponerle gasolina.

Evita las trampas

Las bebidas de gasolinera pueden jugarle en contra.

La mayoría de las bebidas energéticas están cargadas de cafeína y azúcar. Te dan un subidón rápido... y luego te dejan por los suelos (y sin enfoque). A largo plazo, te deshidratan aún más.

“¿Ese bajón a las 3 de la tarde? No es solo cansancio—es deshidratación y azúcar baja haciendo equipo.”

Opciones inteligentes para hidratarte:

- ▶ Comienza tu día con 12–16 oz de agua
- ▶ Toma pequeños sorbidos cada 20–30 minutos
- ▶ Alterna entre agua y bebidas con electrolitos
- ▶ Guarda un galón extra en tu camión

Receta casera de electrolitos

En una botella de 1 litro (32 oz):

- ▶ 1/4 cucharadita de sal
- ▶ 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ▶ 1–2 cucharadas de jugo de limón o lima
- ▶ 1 cucharada de miel o azúcar
- ▶ Llena con agua fría
- ▶ Opcional: Agrega un poquito de jugo de naranja 100% para sabor y potasio extra.



Seguridad: El consumo excesivo de electrolitos puede ser perjudicial. Siempre consulta con tu médico o con un dietista registrado antes de consumir regularmente bebidas caseras con electrolitos, especialmente si tienes condiciones de salud o tomas medicamentos.

Bocadillos Inteligentes que te Mantienen en Marcha

El bocadillo adecuado en el momento adecuado lo cambia todo

¿Por qué los bocadillos importan?

Trepar árboles, arrastrar ramas, usar cuerdas—todo esto quema energía rápido. Y si no recargas ese tanque, lo vas a sentir: en tu fuerza, en tu concentración y en tu humor.

¿Saltarte los bocadillos? Es como esperar que tu motosierra funcione sin gasolina.

Bocadillos que aguantan en el campo

Bocadillo	Por qué funciona
Plátano + sobre de mantequilla de cacahuete	Energía rápida y duradera
Trail mix (nueces + frutas secas)	Dulce, salado y portátil
Barra de granola + queso tipo tiras	Carbohidratos + proteína
Tortilla con hummus o mantequilla de nuez	Fácil de enrollar y llenar
Jerky + manzana	Proteína duradera + fibra
Huevos cocidos + galletas saladas	Combo clasico, nevera
Arroz quedado + frijoles en termo	Mini comida con poder real

Consejos para la Hora del Bocadillo

- ▶ No esperes hasta estar muerto de hambre.
- ▶ Guarda los bocadillos donde los puedas ver.
- ▶ Combina carbohidratos + proteína.
- ▶ Rota sabores para no aburrirte.



“No necesitas una cocina gourmet—solo necesitas un plan y una hielera.”

Recuperación Inteligente – Recarga tu Cuerpo de la Manera Correcta

Alimentarte bien después del trabajo ayuda a tu cuerpo a repararse, reconstruirse y prepararse para el día siguiente.

¿Por qué importa la recuperación?

El trabajo en los árboles desgasta los músculos, agota las reservas de energía y genera inflamación—igual que cualquier evento atlético intenso. Pero a diferencia de los atletas profesionales, la mayoría de los trabajadores de árboles no tienen un plan de recuperación.

**Cambiamos
eso.**

Alimentarte después del trabajo ayuda a tu cuerpo a repararse, reconstruirse y prepararse para el día siguiente.

¿Qué Hace una buena comida de recuperación?

Busca alimentos que aporten:

- ▶ Carbohidratos para recargar energía
- ▶ Proteína para reparar músculo
- ▶ Líquidos y electrolitos para rehidratarte
- ▶ Antioxidantes y fibra para reducir inflamación

Ideas fáciles para recuperar energía

Frijoles, arroz, salsa y aguacate

- ▶ Agrega queso, vegetales o carne si quieres más volumen
- ▶ Portátil y económico — aún mejor en un termo

Papa horneada + chili enlatado

- ▶ Cocina papas con anticipación y guárdalas en la nevera
- ▶ Consejo: agrega queso rallado y hojas vegetales

Sobras de carne + tortilla + verduras

- ▶ Envuelve simple y con poder
- ▶ Agrega limón para sabor y vitamina C

Licuado de recuperación

- ▶ Leche o bebida vegetal + proteína en polvo o yogur
- ▶ Agrega plátano, frutos rojos, mantequilla de nuez y avena

Consejos después del trabajo

- ▶ Guarda una hielera en tu camión con tu comida despues-jornada
- ▶ Come dentro de los primeros 60 minutos después de terminar la jornada
- ▶ Hidrátate con tu bebida de electrolitos o agua simple

“Una cerveza puede sonar bien, pero primero van la comida y los líquidos.”

“Ya te lo ganaste—haz que tu cuerpo se recupere bien.”



Arma tu kit de campo – Herramientas para mantenerte con energía

No necesitas un equipo elegante. Solo necesitas las herramientas adecuadas en tu camioneta.

¿Por qué tener un kit ayuda?

Cuando el tiempo apremia y el trabajo no se detiene, un poco de planeación puede marcar la diferencia. Tener un kit de campo significa que nunca te quedarás sin comida, sin agua o recurriendo a lo primero que veas en una gasolinera.

Piénsalo como tu equipo de escalada—pero para la comida y la hidratación.

Esenciales para tu hielera o mochila

Artículo	Por qué te ayuda
Hielera pequeña o bolsa térmica	Mantiene tu comida fresca y segura
Bolsas de hielo o botellas congeladas	Enfrían tu comida y también te hidratan después
Botella reutilizable + galón extra	Hidratación durante todo el día
Thermos	Comidas calientes o frías listas para usar
Bolsas resellables o contenedores pequeños	Empaca bocadillos o sobras fácilmente
Sobres de electrolitos o mezcla casera	Hidratación rápida y efectiva
Cuchara, tenedor y servilletas	No dependas de esto en la obra

Lista rápida de compras (para la semana)

Tómale una foto o pégalas en tu refrigerador:

- ▶ Plátanos, manzanas, naranjas
- ▶ Tortillas, pan integral
- ▶ Mantequilla de maní, hummus, queso tipo string
- ▶ Frijoles enlatados, arroz, salsa
- ▶ Trail mix, carne seca (jerky), barras de granola
- ▶ Yogur griego, huevos
- ▶ Jugo de limón/lima, sal, miel

“Esto no se trata de ser perfecto—se trata de estar preparado.

Ya tienes lo que se necesita. Ahora dale a tu cuerpo las herramientas para seguir el ritmo.”

Palabras finales

Los trepadores de árboles son unos verdaderos chingones. Punto.

Hablemos claro

Este trabajo no es para cualquiera. Es físicamente exigente, mentalmente intenso, y francamente peligroso.

Se necesita fuerza, técnica y agallas solo para presentarse. Y si trepas árboles para ganarte la vida...

Eso ya es otro nivel.

Por qué la nutrición importa

Los trabajadores de árboles son atletas—aunque el mundo no siempre lo reconozca. Tu equipo ha

evolucionado. Tus técnicas han evolucionado. Ahora es momento de mejorar también tu combustible.

Mejor comida = mejor enfoque. Hidratación inteligente = menos errores. Recuperación adecuada = más años haciendo este trabajo con fuerza.

La nutrición no es un lujo. Es una línea de vida.

Tú también mereces sentirte bien

- ▶ No necesitas contar calorías.
- ▶ No necesitas un nutricionista personal.

Lo que sí necesitas es:

- ▶ Un plan que funcione en el mundo real
- ▶ Alimentos que te mantengan fuerte y alerta
- ▶ Un recordatorio de que tu salud también importa

Porque el trabajo que haces...importa..



“Alimenta tu trepada. Respeta tu trabajo. Cuida de ti.”



Creado por Vincent Alvarez, MA, RDN, CNSC, NSCA-CPT
Ex-trepador. Futuro arborista. Fanático de la buena comida.
www.enjoythekitchen.com

© 2025

Apéndice: Arma tu Plato Ideal

