



# PAUTAS ALIMENTARIAS

## PARTIDO SABADO O DOMINGO A PRIMERA HORA (09:30 ó 10:30)

### VIERNES O SABADO: DIA PREVIO COMPETICION

- 08:30 Desayuno: Zumo natural, 250 ml de leche o yogur con cereales, pan tostado con aceite y tomate o mermelada y mantequilla. Agua
- 10:30 Almuerzo: bocadillo pequeño de jamón york. Fruta.
- 14:30 Comida 1:  
(1) Lentejas.  
(2) Pescado a la plancha con ensalada.  
(3) Fruta.  
(4) Agua y pan.
- Comida 2:  
(1) Ensalada mixta con patata.  
(2) Pechuga de pollo a la plancha con arroz blanco.  
(3) Fruta.  
(4) Agua y pan.
- Comida 3:  
(1) Arroz con guisantes y calamares.  
(2) Filete de ternera con puré de patatas  
(3) Fruta.  
(4) Pan y agua.
- Comida 4:  
(1) Cogollos con atún y huevo duro.  
(2) Garbanzos con espinacas.  
(3) Fruta.  
(4) Pan y agua.
- 18:30 Merienda: Yogur de frutas y galletas María con mermelada.
- 21:30 Cena 1:  
(1) Guisantes con jamón.  
(2) Filete a la plancha con patatas.  
(3) Yogur y fruta.  
(4) Agua y pan.
- Cena 2:  
(1) Hervido de patata, judía verde y cebolla.  
(2) Hígado con tomate y zanahoria.  
(3) Fruta.  
(4) Agua y pan.

### SABADO O DOMINGO: DIA DE COMPETICION

- 07:30 | 08:30 Desayuno: Zumo natural, leche o yogur con cereales, pan tostado con aceite y tomate o mermelada y mantequilla. Agua
- 08:30 | 09:30 Una hora antes: Todo lo que se tome debe ser líquido.
- 09:30 | 10:30 Partido. Agua

### ACERCA DEL AGUA Y LA HIDRATACION

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse. Por lo tanto se deberá beber agua o líquidos isotónicos regularmente, dependiendo del calor y/ o humedad, antes de que comience la sensación de sed.

**HIDRATACION PREVIA INMEDIATA:** Cuando un jugador (adolescente) está bien hidratado bastará con uno o dos vasos de agua bebida a temperatura ambiente antes del calentamiento.

**HIDRATACION DURANTE LA COMPETICIÓN O EJERCICIO:** A partir de los primeros 20 minutos del partido se pueden beber 100ml (1/2 vaso cada 15 minutos). La bebida es recomendable que esté a una temperatura entre 10 y 15º grados; es decir, fresquita y sin gas.



## PAUTAS ALIMENTARIAS

### PARTIDO SABADO O DOMINGO MEDIA MAÑANA (12:30 ó 13:00)

#### VIERNES O SABADO: DIA PREVIO COMPETICION

- 08:30 Desayuno: Zumo natural, 250 ml de leche o yogur con cereales o muesli, pan tostado con aceite y tomate o mermelada y mantequilla. Agua
- 10:30 Almuerzo: bocadillo pequeño de lechuga y tomate, con bonito o sardinas o caballa. Fruta.
- 14:30 Comida 1:  
(1) Pastas: diversas con aceite de oliva o espaguetis o macarrones.  
(2) Tortilla española de 2 huevos utilizando patata cocida.  
(3) Fruta.  
(4) Agua y pan.
- Comida 2:  
(1) Arroz a la cubana con huevo y tomate.  
(2) 50 gramos de quesos semicurados o tiernos y jamón york.  
(3) Fruta.  
(4) Agua y pan.
- 18:30 Merienda: bocadillo pequeño de queso fresco, fiambre de pavo o pollo. Fruta.
- 21:30 Cena 1:  
(1) Gazpacho o crema de verduras.  
(2) Lomo con queso y frutas secas (orejones, pasas y ciruelas).  
(3) Yogur y fruta, agua y pan.
- Cena 2:  
(1) Sopa mixta o consomé.  
(2) Sardinas al horno con ensalada.  
(3) Fruta, yogur, agua y pan.

#### SABADO O DOMINGO: DIA DE COMPETICION

- 08:30 Desayuno: Zumo natural, leche o yogur con cereales o muesli, pan tostado con aceite y tomate o mermelada y mantequilla. Agua
- 10:30 Almuerzo: bocadillo pequeño de tortilla francesa. Fruta y yogur.
- 11:30 Una hora antes: Todo lo que se tome debe ser líquido.
- 12:30 Partido. Agua

#### ACERCA DEL PAN, LA LECHE, LA FRUTA Y EL AGUA

**PAN INTEGRAL**: De dos a cuatro rebanadas, por comida.

**LECHE**: Tres vasos diarios o tres yogures naturales o 100 gramos de queso fresco.

**FRUTA**: De tres a seis piezas diarias (cortada de melón o sandía = una fruta). Una alternativa: dos vasos de zumo natural, preferiblemente recién exprimido.

**AGUA**: Consumo abundante de agua fresca (de dos a cuatro litros o más) Nunca esperar a tener sed. Utilizarla antes, durante y después de la comida o el ejercicio. Sorbos cortos. El agua es depurativa, diluyente, reparadora y produce el "efecto radiador" (regula la temperatura durante el esfuerzo), todo lo cual favorece recuperaciones y retrasa el cansancio muscular.