



Esquema de dieta para un día de partido a las 17:00

Desayuno: (8-9:00 horas)

1 Vaso zumo de frutas
1 bol de leche entera o semidesnatada con cereales o 'muesli'
2 rebanadas de pan con queso fresco, o con dos lonchas de pavo cocido o jamón York
1 cucharada sopera de mermelada o miel
Café, té o infusiones.
No tomar bollería, embutidos, o fritos (tocino, huevos, frankfurts-perritos calientes...)

Media mañana: (11 horas)

Opcativo tomar un zumo, néctar de frutas o una pieza de fruta

Comida: (12:30-13:30 horas)

Plato de verdura con patata cocida / Plato de pasta sin salsa
Ensalada variada
Ración de carne (100 g) (pavo, ternera, cerdo, cordero) con arroz / Ración de pescado
2 rebanadas de pan
1 ó 2 piezas de fruta / yogur, cuajada o requesón con miel o mermelada.
No tomar postres de pastelería, sobre todo aquellos que contengan nata o azúcares refinados.

Merienda o tentempié, después del paseo o de la mini siesta: (15-15:30 horas)

Antes del calentamiento.

1 yogur con cereales, o una barrita de 'muesli',
1 pieza de fruta / un zumo de frutas / un tetrabrik que aporte HC*
Asegurar aporte de agua.

Durante el partido

En el medio tiempo hidratarse en la medida de lo posible. Administrar HC* de fácil asimilación, gel, líquido, semisólido.

Después del partido

Bebida hidoelectrolítica *ad libitum***
Batido con HC / Una o dos barritas energéticas / un tetrabrik que aporte HC
Fruta

Cena

Plato de sopa con pasta / plato de pasta /
Ensalada vegetal con maíz,
1 ración de pescado / 1 ración de carne
2 rebanadas de pan o un panecillo
1 pieza de fruta / un yogur desnatado / macedonia de frutas

Evitar el alcohol, al menos en las 24 horas posteriores al encuentro.

*HC= hidratos de carbono

**ad libitum: según necesidades, hasta el máximo que se desee.