

DIETA PARA UN DEPORTISTA

1.- PROTEINA 2.- HIDRATOS DE CARBONO

- . Queso fresco Fibra Fruta
- . Huevos (claras) . Cereales . Zumos naturales
- . Yogur . Muesli . Plátano
- . Leche desnatada . Pan integral . Naranja
Mandarina

ALMUERZO

1.- PROTEINA 2.- HIDRATOS

- . Atún. Fruta: Plátano
- . Sardina Mandarina
- . Mejillones Peras
- . Pechuga de pavo (embutido) Higos
- . " " pollo (" ") Melocotón
- . Queso fresco Dátil

COMIDA

1.- PROTEÍNA 2.- HIDRATOS

- . Pollo (mejor pechugas) . Espaguetis
- . Pavo (" " " ") . Macarrones
- . Conejo . Arroz
- . Pescado . Legumbres
- . Huevos (claras) . Verdura fresca

MERIENDA

PROTEINA HIDRATOS

- . Queso fresco . Manzanas
- . Yogur . Naranjas
- . Ciruelas
- . Melocotón
- . Cerezas
- Barritas energéticas

CENA

PROTEINA HIDRATOS

- . Pescado . Patata cocida o asada
- . Pollo . Arroz
- . Pavo . Ensaladas
- . Verdura
- . Pasta

RECOMENDACIONES

- . No te quedes con hambre
- . Bebe agua en abundancia (3 ó 4 litros)
- . No comas fritos, ni bollería
- . Consume fructosa en vez de azúcar
- . Los zumos que sean naturales
- . Varía los menús
- . La cena que sea rica en hidratos
- . Mejor pescado que carne

Haz el **desayuno** rico en Hidratos y que sea abundante. Ej.:

Fruta

Zumo

Yogur

Tostadas con mantequilla y miel

Café

Media mañana

Fruta

Atún , sardinas ,mejillones

BATIDO DE HIDRATOS 1gr. por kilo de peso corporal disuelto en agua

Antes de entrenar toma alguna bebida isotónica **ISOSTAR**

Después de entrenar

Bebida isotónica **ISOSTAR**

BATIDO DE HIDRATOS (1gr. por kilo de peso corporal)

BATIDO DE PROTEÍNAS (0.5 gr kilo de peso corporal)

Media tarde

BATIDO DE HIDRATOS (0.5 gr. por kilo de peso corporal)

Fruta

Yogur

INTENTA TOMAR ESTOS ALIMENTOS QUE SON RICOS EN HIERRO, YA QUE ESTE MINERAL ES DEFICITARIO EN LOS FONDISTAS Y PUEDE PRODUCIR ANEMIAS LO QUE REDUCE LA FORMACIÓN DE HEMOGLOBINA Y POR TANTO EL APORTE DE OXIGENO.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO POR ORDEN DE APORTE:

Almejas ,berberechos y similares

Levadura seca

Hígado

Riñón

Germen de trigo

Frutos secos (excepto castañas)

Codornices

Cereales

Legumbres