



Esquema de dieta para un día de competición a las 11:00

Desayuno: (7-8:00 horas), mejor si puede ser media hora antes.

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

Durante el periodo previo a la competición (calentamiento): (9:30-11 horas)

Asegurar bebida hidroelectrolítica, 1 litro. No preocuparse si tiene ganas de orinar, hacerlo hasta antes de iniciar la competición. Practicarlo durante el entreno en días previos.
Muy aconsejable acostumbrarse a tomar un zumo de frutas o dos piezas de fruta.
En el vestuario tomar una barrita energética, o un complemento nutritivo que ofrezca hidratos de carbono. NO AZUCAR o GLUCOSA.

Enseguida, después del partido (antes de 30 minutos)

Beber agua o zumos. Al menos un 120 % del peso corporal perdido en las dos horas siguientes al partido. Es bueno pesarse por la mañana de la competición y justo después de terminarla.

Acostumbrarse a tomar dos barritas energéticas o fruta después del entreno o partido.

Comida: (14:00-15:30 horas)

Procurar comer de sentado. Sin prisas. Y hacer un primer plato caliente de verdura con patata cocida / Plato de pasta sin salsa
Asegurar una 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.
Después de comer caminar un poco (5-10 min.), no hacer siesta enseguida o quedarse descansando.
Después si se quiere, mini siesta de 15-20 minutos.
Al terminar del descanso post comida, beber zumo de frutas, o tomar un yogur.

Merienda o tentempié, después del paseo o de la mini siesta: (15:30-16:00)

1 pieza de fruta / un zumo de frutas / un tetrabrik que aporte HC *
Asegurar aporte de agua.

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.