



## 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.