



## Consejos dietéticos para el día previo a un partido

### Desayuno

Zumos de fruta  
Fruta fresca madura  
Compota de frutas  
Miel, mermelada o membrillo  
Leche o yogures desnatados  
Pan blanco, tostadas, galletas con:  
    Queso fresco, jamón York, fiambre de pavo o pollo  
Infusiones, café o té ligeros o cacao

No tomar bollería, embutidos, o fritos (tocino, huevos, frankfurts-perritos calientes...)

### Pequeñas comidas o tentempiés, meriendas...

Frutos secos: pasas, higos, dátiles, orejones...  
Bocadillos pequeños de jamón York, fiambre de pavo o pollo  
Galletas sencillas o similares.  
Zumos de fruta  
Fruta fresca madura  
Especiales: barritas energéticas, batidos comerciales, etc...

Agua, soluciones energéticas, infusiones suaves de forma regular

### Comida o cena

Ensaladas diversas y de modo abundante

#### Primer plato

Verdura cocida  
Caldos y sopas vegetales  
Purés de verdura o legumbres  
Arroz, pasta, patatas

#### Segundos

Pescado o carne a la plancha  
Huevo duro o pasado por agua

#### Postres

Leche, yogur, cuajada o quesos desnatados  
Arroz con leche, frutas maduras, macedonia, natillas o flan.  
Pastelería solo si es baja en grasa.

La bebida debe estar compuesta en mayor medida por agua mineral con o sin aditivos comerciales (sales hidroelectrolíticas, minerales, vitaminas, etc...). Se pueden tomar refrescos de forma ocasional durante el día, sin abusar de ellos, 2 ó 3 es correcto. Al terminar el día hay que asegurar al menos 2 litros de líquido.