



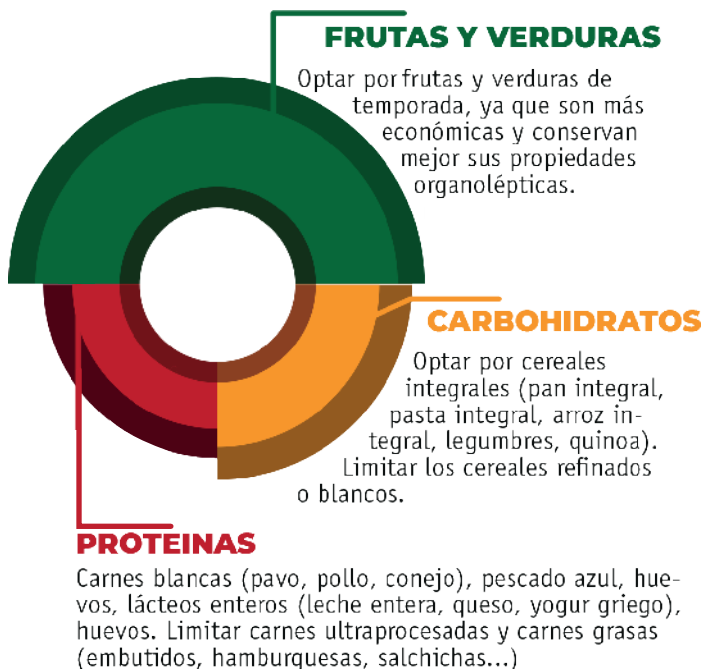
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

# PARA EL JUGADOR DEL RACING



## PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

- Optar por alimentos de alto valor nutricional (carne, pescado, huevos, lácteos, cereales integrales, fruta, verdura, patata).
- Beber abundante agua durante todo el día y sobre todo de cara a los entrenamientos (antes, durante y después).
- Mantener un horario regular de las comidas respetando los intervalos de tiempo entre éstas y los entrenamientos.



### ACEITES Y GRASAS

La fuente principal de aceite (tanto para cocción como para aliño) debe ser el aceite de oliva virgen extra. Otras fuentes de grasas aceptadas son las nueces, almendras y anacardos. Se debe limitar el consumo de otras grasas como la margarina o la mantequilla.

## HIDRATACIÓN

---

Se optará por agua como bebida principal durante el día, bebiendo más de dos litros al día.

Para la rehidratación, se optará por bebidas de reposición que contengan carbohidratos y sales minerales, asegurando un aporte mínimo de 0,5 litros durante un partido.

## PAUTAS PARA EL PARTIDO

---

### ANTES DEL PARTIDO:

- Más de 3 horas entre la comida y el partido.
- La última comida antes del partido debe ser ligera y de fácil digestión.
- Debe componerse principalmente de carbohidratos, limitando las grasas y las proteínas.
- Evitar salsas o aliños susceptibles de crear molestias gastrointestinales.

### DURANTE EL PARTIDO:

- Se puede optar por bebida isotónica/ de reposición, que incluya carbohidratos simples y minerales.
- También alimentos: dátiles, plátanos, membrillo o barritas de cereales junto a bebida isotónica.

### DESPUÉS DEL PARTIDO:

- Se deberá asegurar el aporte de hidratos de carbono de absorción rápida (dátiles, plátano, nueces, bebida de reposición...). Incluir 30-40 gr de proteína (yogur griego, batido de proteínas).

## EJEMPLOS DE MENÚ

---

### DESAYUNO

- Leche entera, café, avena o copos de maíz y fruta.
- Yogur natural o griego, pan integral, frutos secos y fruta.
- Leche entera, café, pan integral con jamón de york o serrano y aceite de oliva virgen

### ALMUERZO

- Fruta y sándwich de pan integral con atún.
- Fruta y un puñado de frutos secos.
- Sándwich de pan integral con jamón y queso.
- Fruta y dos onzas de chocolate (85% cacao o más).

### COMIDA

- Entrantes: ensalada, consomé, sopas.
- Primer plato: menestra de verduras, verdura con patatas, ensalada mixta de pasta o arroz, legumbre, arroz, pasta integral.
- Segundo plato: pescado, carne magra, huevos.
- Postre: fruta, yogur natural, café
- Pan: preferentemente integral.

### MERIENDA

- Fruta.
- Leche entera y cereales integrales.
- Sándwich (pan integral) de pavo, atún, jamón.

*Sería aconsejable incluir algo de verdura en el sándwich (tomate, lechuga...)*

### CENA

- Primer plato: caldo, ensalada, crema de verduras.
- Segundo plato: carne, pescado, huevos, pasta integral, patata, arroz integral.
- Postre: leche entera, yogur natural o griego, fruta, chocolate (con más de 85% cacao)
- Pan: preferentemente integral

## **ALTERNATIVAS DE ALIMENTOS NO SALUDABLES**

---

Bollería

**Frutas o cereales integrales (avena, pan integral)**

Mantequilla/margarina

**Aceite de oliva o frutos secos (nueces, almendras...)**

Cereales refinados

**Cereales integrales (pan, pasta o arroz integral)**

Carnes ultraprocesadas o muy grasas

**Carnes blancas, magras o pescado (blanco o azul)**

Bebidas carbonatadas y/o azucaradas

**Té, infusiones, agua con limón (sin agregar azúcar).**

Alimentos precocinados/ultraprocesados (lasaña, pizzas, croquetas, empanadillas...)

**Alimentos frescos cocinados mediante técnicas saludables**

Alimentos rebozados, fritos, empanados

**Asados, vapor, plancha**

Snacks

**Encurtidos o humus**

Salsas

**Especias**

Chocolatinas

**Chocolate con más de 85% de cacao**