



## **E.F SIETE PICOS COLMENAR**

### **RECOMEDACIONES NUTRICIONALES PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LOS PARTIDOS.**

Si el partido es por la mañana temprano, la cena del día anterior cobra mayor importancia si cabe. En las cenas conviene incorporar un buen plato de pasta o arroz en su variedad integral, ya que la liberación será más sostenida durante la noche y no hay tantos problemas de fibra extra que pueden aportar, quedando muchas horas hasta el comienzo del partido. Los desayunos previos a los partidos son otro momento clave en la introducción de estos alimentos ricos en hidratos de carbono. En cambio, si el partido es por la tarde, la comida principal será la que aporte esa mayor cantidad de hidratos de carbono, en este caso sin la necesidad que sean en su variedad integral.

En cuanto al a hidratación, existe un indicador muy claro de llegar bien hidratado al comienzo del partido: la coloración de la orina. Debe ser clara en las horas previas, y si no lo es, debe hacerse mayor énfasis si cabe en hidratarse.

Justo antes del inicio del partido incorporar cierta cantidad de hidratos de carbono de rápida absorción podría ser una estrategia útil para seguir ahorrando el gasto de nuestros almacenes de glucógeno. Un vaso de bebida isotónica en este momento puede ser una buena idea. (Además nos ayuda a reponer posibles pérdidas producidas durante el calentamiento).

## QUÉ COMER ANTES DE LOS PARTIDOS (EJEMPLOS):

### Desayunos:

- ❖ Tostadas, con queso desnatado, varias piezas de frutas.
- ❖ Yogur natural desnatado con cereales y frutas.
- ❖ Batido de leche desnatada con plátano, pera y miel.

### Comidas o cenas:

- ❖ Primer plato: Pasta o arroz en cantidad generosa (>80g).
  - Posibilidad de **variedad integral** si para el comienzo del partido aún queda mucho tiempo
- ❖ Segundo plato: Pollo, pavo, conejo o pescado blanco.
- ❖ Guarnición: Patata o boniato + ensalada variada con maíz + pan.
- ❖ Postre: Fruta.

## QUÉ COMER DURANTE LOS PARTIDOS (EJEMPLOS):

Obviamente durante el partido no se puede comer nada, y la ingesta de líquidos estará limitada a pequeñas pausas que puedan producirse. Por lo tanto, el descanso es el momento clave para rehidratarse y rellenar reservas de glucógeno.

- ❖ **Fruta:** Plátanos, uvas sin semilla / bebida isotónica
  - **Opcional:** barritas, geles.....en distintas combinaciones.

## QUÉ COMER TRAS LOS PARTIDOS (EJEMPLOS):

### Snacks (Si no coincide con comida principal):

- ❖ Sándwiches / bocadillos con pollo, pavo, atún, tortilla o humus.
- ❖ Batidos con leche, fruta, miel y frutos secos.
- ❖ Frutos secos y yogures bebibles.

### **Comidas o cenas:**

- ❖ Ensaladas de pasta, legumbres con queso / atún / huevo + frutos secos y aceite de oliva virgen. Pan y fruta.
- ❖ Arroz con verduras + pollo /pavo / ternera. Pan y fruta.
- ❖ Pescado blanco o azul con patata o boniato + ensalada variada con fruta y maíz. Pan y fruta.