



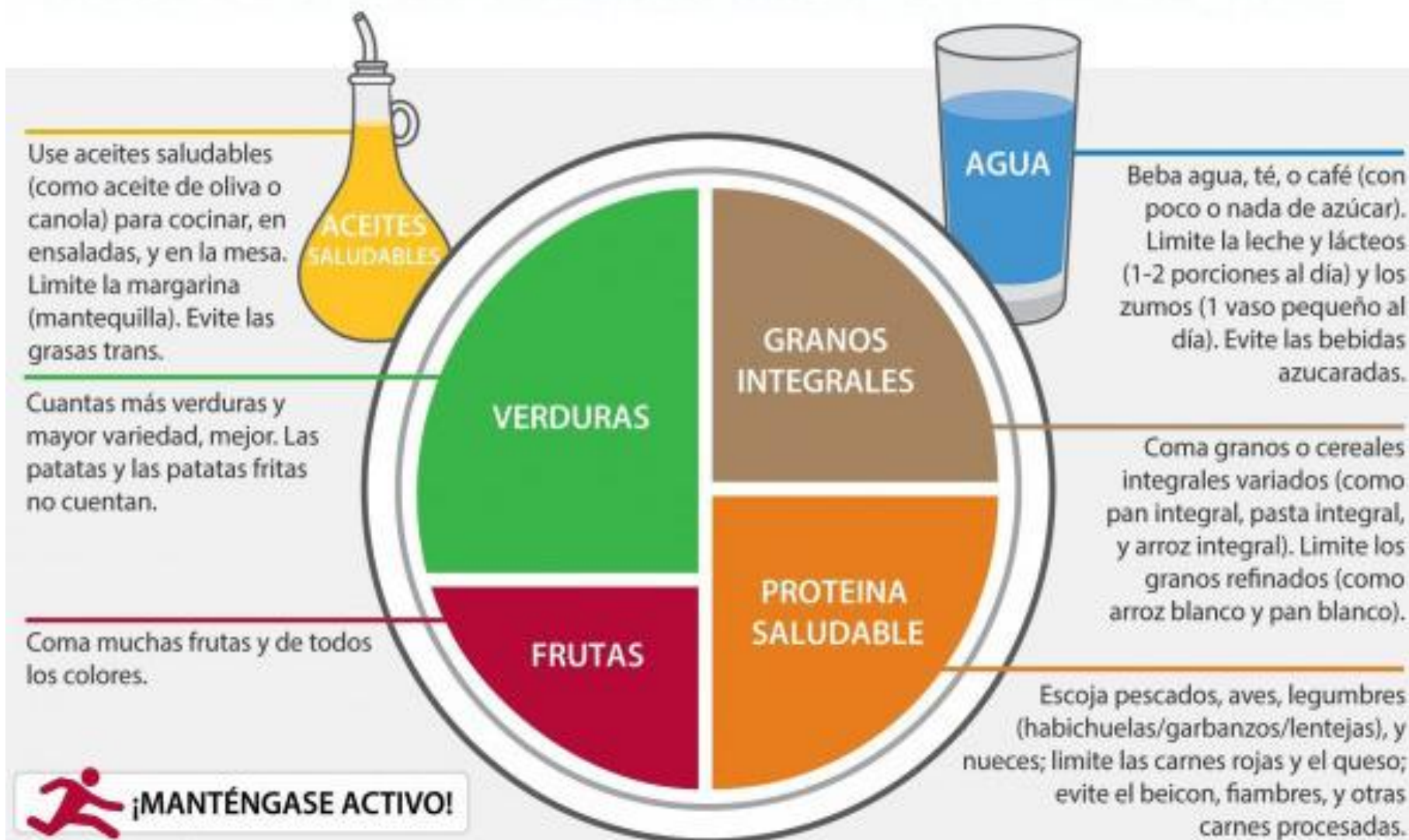
E.F. SIETE PICOS COLMENAR

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



NUTRIENTES	ALIMENTOS	RACIÓN	RECOMENDACIÓN	DEPORTISTAS DE ÉLITE	
HIDRATOS DE CARBONO (HC)	ARROZ	80 g.	5-6 RACIONES/DÍA	HASTA 10-11 RACIONES/DÍA	
	PASTA	80 g.			
	PATATA	80 g.			
	PAN	50 g.			
	CEREALES	30 g.			
HC + PROTEÍNAS	LEGUMBRES	60 g.	2 RACIONES/SEMANA	HASTA 3 RACIONES/SEMANA	
PROTEÍNAS	CARNE	150 g.	2 RACIONES/DÍA	HASTA 3 RACIONES/DÍA	
	PESCADO	250 g. (con espinas)			150 g. (sin espinas)
		HUEVO			
PROTEÍNAS + LÍPIDOS (GRASAS)*	LÁCTEOS	LECHE	200 g. (1 vaso)	2-3 RACIONES/DÍA	HASTA 4 RACIONES/DÍA
		YOGURT	150 g. (2)		
		QUESO FRESCO	150 g.		
		QUESO CURADO*	50 g.		
	FRUTOS SECOS*	30 g.	2 RACIONES/SEMANA	HASTA 3 RACIONES/SEMANA	
LÍPIDOS (GRASAS)	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	20 g.	2-3 RACIONES/DÍA	HASTA 4 RACIONES/DÍA	
	OTROS ALIMENTOS GRASOS		(Con el aceite incluido en cocinados y aliños sería suficiente) POCAS VECES AL MES		
VITAMINAS Y SALES MINERALES	FRUTA	250 g. (1 pieza grande/ 2 pequeñas)	2-3 RACIONES/DÍA	HASTA 4 RACIONES/DÍA	
FIBRA	VERDURAS Y HORTALIZAS	250 g.	2-3 RACIONES/DÍA	HASTA 4-5 RACIONES/DÍA	
AGUA		200 g. (1 vaso)	10 RACIONES/DÍA (2L)	HASTA 15 RACIONES/DÍA (3L)	

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

HEALTHY EATING PYRAMID



Enjoy a variety of food and be active every day!



ALIMENTOS SALUDABLES



ALIMENTOS NO SALUDABLES

