

**DR.PEREZ DE AYALA
MEDICINADEPORTIVA.NET
POLICLINICA GIPUZKOA**

PLAN DE ALIMENTACION PRECOMPETICION DE LA BEHOBIA 2022

DIA -13: 1 DE NOVIEMBRE

Desayuno:

- CAFÉ O TE
- TOSTADA DE TOMATE CON ACEITE DE OLIVA Y JAMON SERRANO.
- PUÑADO DE FRUTOS SECOS

Media Mañana:

- FRUTA

Comida:

- LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ (PUÑADO)
- FILETE A LA PLANCHA CON PIMIENTOS

- INFUSIÓN, TE O CAFE

Merienda:

- BATIDO DE FRUTA CON AVENA

Cena:

- PURE DE VERDURAS
- MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS A LA PLANCHA

DIA -12

Desayuno:

- TOSTADA PAN INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA Y TOMATE O AGUACATE.
- TORTILLA FRANCESA
- TE O CAFÉ

Media Mañana:

- YOGUR CON FRUTOS SECOS

Comida:

- ENSALADA MIXTA
- ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO
- YOGUR ENTERO O DESNATADO O FRUTA

Merienda:

- TOSTADA DE TOMATE JAMON DE PAVO Y ACEITE DE OLIVA

Cena:

- MENESTRA DE VERDURAS
- PESCADO A LA PLANCHA CON UNA PATATA MEDIANA COCIDA:

DIA -11

Desayuno:

- TOSTADAS o PAN INTEGRAL 1
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha) (alimento proteico)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)

Media Mañana:

- FRUTA

Comida:

- ENSALADA MIXTA (200GR)(Tomate, lechuga, cebolla, zanahoria, aceitunas)
- ARROZ (80gr) CON TOMATE FRITO (40gr) y PECHUGA DE POLLO 1
- YOGUR DESNATADO
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- BOCADILLO DE PAN INTEGRAL (60gr) CON JAMON COCIDO (2 lonchas)

Cena:

- PURE DE VERDURAS
- PESCADO BLANCO (150gr) A LA PLANCHA CON PATATA PEQUEÑA
- YOGUR DESNATADO

DIA -10

Desayuno:

- TOSTADAS o PAN INTEGRAL
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- FRUTA

Comida:

- VERDURAS CON PATATA COCIDA (150gr)
- GARBANZOS ESTOFADOS (90gr) ARROZ (45GR)
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- FRUTA

Cena:

- QUINOA CON VERDURAS
- CARNE MAGRA (120gr) CON PIMIENTOS (50gr)
- FRUTA

DIA -9

Desayuno:

- TOSTADAS o PAN INTEGRAL
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- FRUTA

Comida:

- ENSALADA DE TOMATE MEDIANO, CEBOLLA Y LATA PEQUEÑA DE ATUN
- PESCADO AZUL (120gr) CON SOFRITO
- YOGUR DESNATADO
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- YOGURT DESNATADO CON AVENA O MUESLI

Cena:

- PORRUSALDA (200gr)
- CARNE MAGRA (120gr) A LA PLANCHA CON PATATA PEQUEÑA
- FRUTA

DIA -8

Desayuno:

- TOSTADAS o PAN INTEGRAL
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO o 1HUEVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)

Media Mañana:

- PUÑADO DE ALMENDRAS CON YOGUR DESNATADO

Comida:

- LENTEJAS (80gr) CON PUERRO PEQUEÑO Y ZANAHORIA PEQUEÑA CON ARROZ (60gr)
- FRUTA
- PAN INTEGRAL(40gr)

Merienda:

- BOCADILLO DE PAN INTEGRAL (60GR) CON JAMON COCIDO (2 lonchas)

Cena:

- PURE DE CALABAZA (200gr)
- MERLUZA (2 unidades) CON SALTEADO DE VERDURAS A LA PLANCHA
- YOGUR DESNATADO

DIA -7

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- YOGUR DESNATADO CON CEREALES

Comida:

- ENSALADA DE ARROZ (80gr), GUISANTES(40gr), ZANAHORIA (40gr), MAIZ (40 gr), JAMON COCIDO (50gr)
- CARNE MAGRA (120 gr) CON PATATA COCIDA PEQUEÑA
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- FRUTA

Cena:

- VERDURA DE TEMPORADA A LA PLANCHA (200gr)
- HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA (120gr) CON PIMIENTOS (50gr)
- ARROZ CON LECHE

DIA -6

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- FRUTA

Comida:

- PASTA (80GR) CON TOMATE FRITO (50gr) Y QUESO RALLADO (30gr)
- CARNE MAGRA (120gr) CON CHAMPIÑONES (60gr)
- YOGUR DESNATADO
- PAN INTEGRAL (40GR)

Merienda:

- BOCADILLO DE PAN INTEGRAL (60gr) CON QUESO DESCREMADO (2 lonchas)

Cena:

- PISTO(berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo, cebolla y tomate natural) (200gr) CON HUEVO Y UNA PIEZA DE FRUTA

DIA -5: MARTES 8 de NOVIEMBRE

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- *Bocadillo de pavo*

Comida:

- VERDURA CON PATATA COCIDA (200gr)
- LASAÑA DE CARNE MAGRA (120gr)
- FRUTA
- PAN (40GR)

Merienda:

- FRUTA

Cena:

- *PURE DE VERDURAS* (200gr) CON QUESITO DESCREMADO (2 lonchas)
- FILETE DE TERNERA (120gr) A LA PLANCHA CON PATATA PEQUEÑA
- YOGUR DESNATADO

DIA -4

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO o 1 TORTILLA (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- *YOGUR DESNATADO CON UN PUÑADO DE CEREALES*

Comida:

- PAELLA DE VERDURAS Y POLLO (guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla y zanahoria) (300gr)
- FRUTA
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- FRUTA

Cena:

- SOPA DE VERDURAS (200 gr)
- PESCADO BLANCO (150 gr) CON PATATA PEQUEÑA AL HORNO
- YOGURT DESNATADO
- PAN INTEGRAL (40 gr)

DIA -3

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- BOCADILLO DE PAN INTEGRAL (60gr) CON PAVO (1 loncha) Y QUESO DESCREMADO (1 loncha)

Comida:

- ARROZ CON VERDURAS DEL TIEMPO A LA PLANCHA (200gr)
- CARNE MAGRA (120gr) A LA PLANCHA CON PIMIENTOS(50gr)
- YOGURT DESNATADO
- FRUTA
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- PIEZA DE FRUTA

Cena:

- ENSALADA DE PASTA (80gr) CON JAMON COCIDO (50gr), LATA DE ATUN PEQUEÑA, MAIZ (30gr), ZANAHORIA (30gr) Y ACEITUNAS (8)
- FRUTA
- PAN INTEGRAL (40gr)

DIA -2

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- FRUTA

Comida:

- CREMA DE CALABACIN (200gr) CON QUESITO DESCREMADO (2)
- ARROZ CON VERDURAS Y POLLO
- FRUTA

Merienda:

- TOSTADA CON QUESO DE BURGOS (tarrina pequeña) CON MERMELADA

Cena:

- PASTA (80gr) CON TOMATE NATURAL (50gr) CON QUESO RALLADO (30gr)
- CARNE MAGRA (120gr) CON PURE DE PATATA
- FRUTA
- PAN INTEGRAL (40gr)

DIA -1

Desayuno:

- TOSTADAS
- QUESO o JAMÓN o PECHUGA DE PAVO (1 loncha)
- FRUTA
- CAFÉ o TÉ (según habito)
- FRUTOS SECOS (pasas, almendras) OPCIONAL

Media Mañana:

- BARRITA ENERGETICA

Comida:

- ENSALADA DE PATATA COCIDA (80GR), HUEVO Y LATA PEQUEÑA DE ATUN
- CARNE MAGRA (80gr) CON ARROZ (50gr)
- FRUTA
- PAN INTEGRAL (40gr)

Merienda:

- LECHE DESNATADA (100ml) CON UN PUÑADO DE CEREALES

Cena:

- ARROZ CON VERDURAS (200gr)
- PESCADO BLANCO (120gr) CON PATATA PEQUEÑA AL HORNO
- FRUTA
- PAN INTEGRAL (40gr)

ACEITE: El **aceite** que se utilice para aliñar y para cocinar será de aceite de oliva. Evitar cualquier tipo de salsa. **Al día se utilizarán como máximo 30 gr de aceite.**

CARNE MAGRA: Pollo, pavo, conejo, solomillo de cerdo...

PESCADO MAGRO: Merluza, pescadilla, bacalao, gallo, lenguado, sapo...

PESCADO AZUL: Atún, bonito, sardinas, anchoas, chicharro, berdel...

FRUTA: Naranja, mandarina, ciruela, melón, manzana, pera, kiwi...

BOLLERÍA: Evitar toda clase de bollería industrial (croissants, napolitanas, donuts, ...), chocolate con leche, galletas azucaradas, ...

VERDURA: El consumo de verduras debe ser diario, estas se podrán consumir, cocidas, hervidas, a la plancha, al horno y en ensalada. Acelgas, judías verdes, zanahoria, pimiento rojo y verde, lechuga, espinacas, acelgas, borrajas, ... **200gr ración**

Las tecnologías que emplearemos serán aquellas que no nos aporten gran cantidad de grasa, por ello se recomienda utilizar tecnologías culinarias como el papillote, horno, hervido, vapor o plancha, mientras que evitaremos aquellas como el rebozado, el empanado y las frituras.

RECOMENDACIONES:

- No es necesario hacer 5 comidas al día. Pero asegúrate de que las comidas que hagas sean de un gran aporte nutricional evitando así superprocesados.
- Intentar reducir los alimentos altos en fibra la última semana antes de carrera.
- Desayunar a la misma hora 2 semanas antes de la carrera para poder acostumbrar el organismo de cara a la competición. 2h 30 – 3h antes de carrera.
- No probar geles el mismo día de la carrera sin haberlos testeado antes.
- Ingerir hidratos de carbono antes y después de entrenar. Primero para aumentar cargas de glucógeno y después para reponerlas.
- Hidratarse en abundancia la semana antes de carrera.

Estos consejos se han realizado en colaboración con Julen Tizón estudiante que está realizando el proyecto final de prácticas de dietética y nutrición.