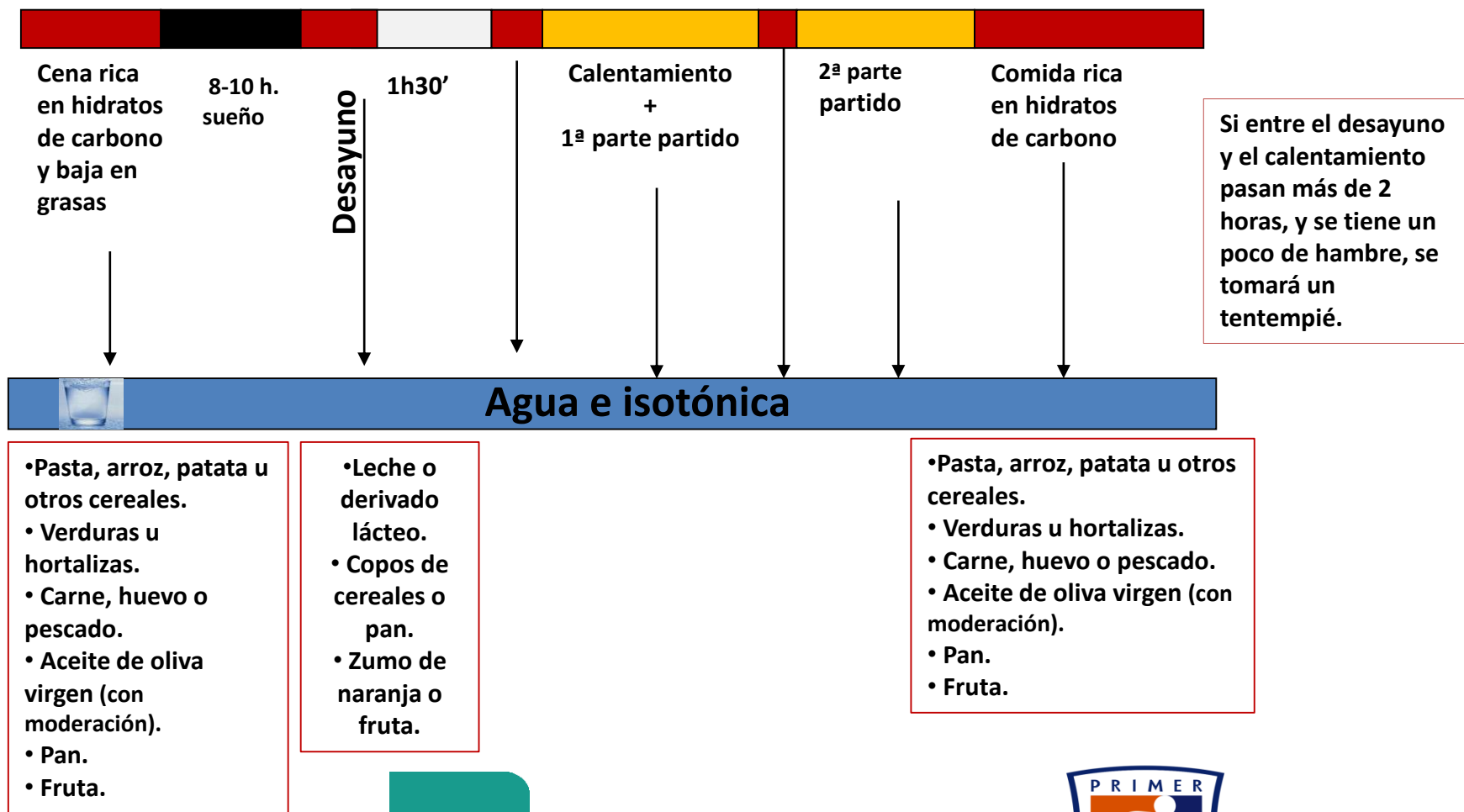


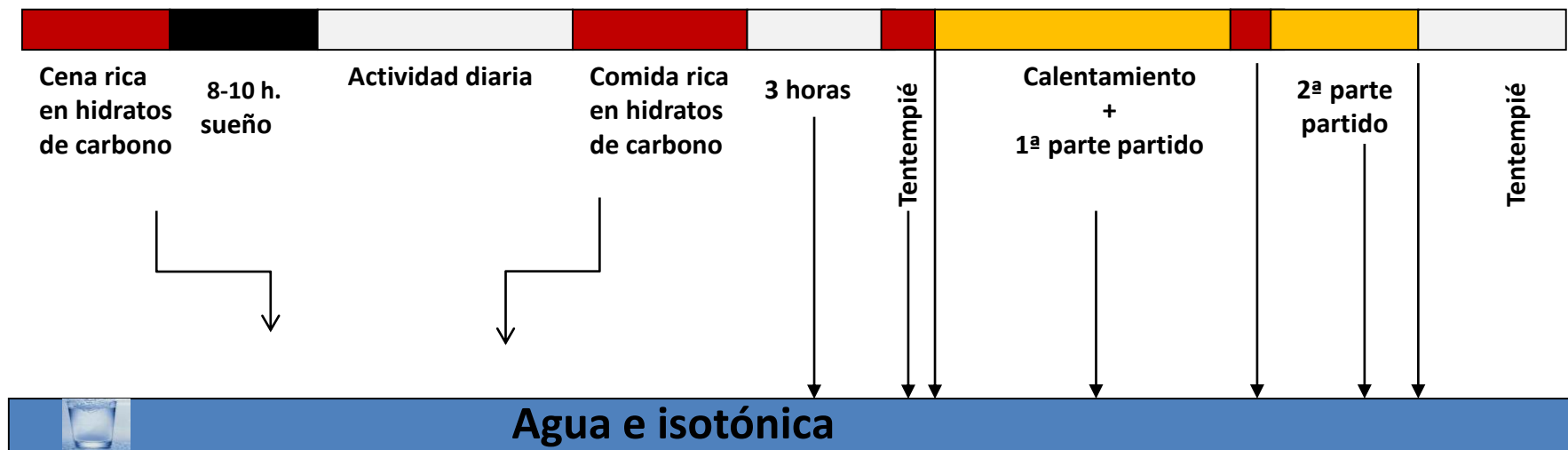
¿QUÉ DEBO COMER JUGANDO POR LA MAÑANA?

“COME BIEN, JUEGA MEJOR”



¿QUÉ DEBO COMER JUGANDO POR LA TARDE?

“COME BIEN, JUEGA MEJOR”



- Pasta, arroz, patata u otros cereales.
- Verduras u hortalizas.
- Carne, huevo o pescado.
- Aceite de oliva virgen (con moderación).
- Pan.
- Fruta.

- A elegir:
- Fruta
 - Barrita
 - Zumo

- A elegir:
- Fruta
 - Barrita
 - Zumo

Cena o comida rica en hidratos de carbono

- Pasta, arroz, patata u otros cereales.
- Verduras u hortalizas.
- Carne, huevo o pescado.
- Aceite de oliva virgen (con moderación).
 - Pan.
 - Fruta.

Desayuno

- Leche o derivado lácteo.
- Copos de cereales o pan.
- Zumo de naranja o fruta.

Tentempié

- A elegir:
- Fruta
 - Barrita
 - Zumo

Cantidades orientativas de las raciones en función del peso

	20-30 kg.	30-40 kg.	40-60 kg.	60-80 kg.
Cereales (peso en crudo)	30-40 g	60-70 g	100 g	125 g
Fruta	125 g	250 g	250 g	250 g
Pan	25 g	25 g	50 g	50 g

Observaciones:

1. Estas cantidades se aplicarán a las comidas y las cenas.
2. Cereales: arroz, pasta... (no se cuentan los copos de desayuno).
3. Cada 40-50 g de cereales se pueden cambiar por 200-250 g de patata.
4. Si la fruta elegida es plátano puede reducirse a la mitad de la cantidad indicada.



Nadine López Monfort.

Bióloga especialista en Bioquímica. Experta en Nutrición Deportiva