



Alimentación de campeones



CLÍNICA GRANELL
FISIOTERAPIA - OSTEOPATÍA - ADAPTACIÓN DEPORTIVA
www.clinicagranell.com

Uno de los factores más relevantes en el desarrollo de un niño es la alimentación que debe ser variada y equilibrada.

La base de la alimentación son:

Hidratos de carbono
Vitaminas
Minerales
Fibra
Proteínas
Grasas
Agua



DESAYUNO

La comida más importante del día es el desayuno porque nos da la energía necesaria para empezar el día, tiene que consistir en un lácteo, una pieza de fruta y una tostada o cereales.

¿Qué puedo desayunar si compito a primera hora de la mañana?

Dos horas antes de la competición podrás elegir:

- ✓ Zumo
- ✓ Leche
- ✓ Queso fresco o yogur
- ✓ Tostadas
- ✓ Cereales



¿Y si la competición es a media tarde?



*Se desayunará a la hora habitual y almorzaremos
3 o 4 horas
antes de la competición*

Durante la competición
¿cómo puedo nutrirme?

Ingiriendo bebidas isotónicas
Fruta
Barritas energéticas

COMIDA

¿Cuándo deberemos comer?
Dos horas antes de la competición



¿Qué alimentos deberemos evitar en la comida y cena previa a la competición?

Carne grasa
Piel de pollo
Leche entera

Huevos fritos
Quesos grasos
Legumbres
Ensaladas crudas

Una vez he acabado de competir...

Debo tomar:

- Agua y minerales
- Lácteos
- Fruta, arroz y cereales
- Verduras y hortalizas
- Ternera, pollo, pescado y tortilla
- Carnes rojas

No debo tomar:

- Refrescos con gas
- Bollería Industrial