

## PROTOCOLO ALIMENTACIÓN

### Generalidades:

1. Piensa como un deportista, no como uno de la calle, una buena alimentación e hidratación te mantendrá a tu 100% físicamente y mentalmente.
2. Comer 5 veces al día (repartir las ingestas evita que te pegues atracones en las comidas, por lo que no aumentarás de peso y lo más importante, te dará energía más continua y durante más tiempo)
3. Beber 3 litros de agua al día, preferiblemente agua mineral con menos de 9,6mg de sodio (Na+), ya que toda agua con menos de 9,6 de Na+ actúa como diurético natural y elimina mejor lo que el cuerpo no necesita, muy importante para mantenerte hidratado correctamente.
4. Toma frutas entre horas, NO antes de entrenar, pero si inmediatamente después para recuperar los hidratos de carbono perdidos durante el entrenamiento.
5. No bebas alcohol en las comidas, ya que te deshidrata y te cambia toda la regulación del organismo. Como mucho un vaso de vino tinto, que es vasodilatador y te puede ayudar a recuperarte, pero si tomas más de un vaso de vino sufrirás el efecto contrario.
6. NO bebas alcohol antes de una competición ni entrenamiento, ya que te disminuye el rendimiento limitando el sistema aeróbico, por lo que te cansarás antes y tendrás más riesgo de lesión muscular (contracturas, roturas fibrilares) por la deshidratación que conlleva el beber alcohol y además te descoordina perdiendo facultades muy importantes para la competición.
7. La pasta integral, lo mismo que el pan integral (no es lo mismo que con fibra) te mantiene la energía durante más tiempo, por lo que es más efectiva que la pasta blanca y el pan blanco.
8. No dejes que pase más de media hora desde que terminas de entrenar hasta que ingieres algo, por lo que llévate una pieza de fruta para justo después de entrenar.
9. La clave de la alimentación es la supercompensación, si durante el entrenamiento tu vía metabólica predominante es la de los hidratos de carbono luego tendrás que tomar hidratos. Si dudas pregunta a tu entrenador, que él te aconsejará para que recuperes mejor el entrenamiento.
10. Comer variado es lo mejor para no tener ningún tipo de carencias de vitaminas ni minerales.
11. Evita los fritos.
12. Comer mínimo 3 horas antes.
13. Nada de dulces antes de los entrenamientos y las competiciones, ya que te sube la insulina y te gasta de golpe todos los azúcares de tu cuerpo, por lo que te dará un bajón o un mareo.
14. Beber a lo largo del día más que en las comidas, para favorecer la digestión.
15. Lo que se pone aquí no es una dieta, son unas pautas nutricionales, que puedes ir variando sin problema, pero manteniendo la estructura.

Protocolo día entrenamiento:

- Desayuno: zumo+Tazón leche semidesnatada con cereales + tostadas aceite de oliva+2 piezas de fruta.
- Almuerzo: Bocado pan integral de jamón serrano con aceite oliva+2 piezas de fruta
- Comida: Ensalada+Pasta/arroz/patata/+pescado/carne magra+2 piezas de fruta
- Merienda: Medio Bocado jamón serrano+1yogurt desnatado
- Cena: ensalada de arroz+ pescado/ carne+2 piezas de fruta+1 yogurt.

Protocolo día sin entreno:

- Desayuno: Tazón leche semidesnatada con cereales+tostadas aceite de oliva+2 piezas de fruta.
- Almuerzo: 2 yogures desnatados + piezas de fruta
- Comida: Ensalada + Pasta/arroz/patata/+pescado/carne magra+2 piezas de fruta
- Merienda: 2 yogures desnatados + piezas de fruta
- Cena: ensalada + pescado/ carne/tortilla de atún+2 piezas de fruta+1 yogurt.

Protocolo día de competición por la tarde:

- Desayuno: Tazón leche semidesnatada con cereales + tostadas aceite de oliva+2 piezas de fruta.
- Almuerzo: Bocado pan integral de jamón serrano con aceite oliva+2 piezas de fruta
- Comida:(mínimo 3 horas antes) Ensalada+ Pasta/arroz/patata/+pescado/carne magra+2 piezas de fruta.
- Merienda antes de la competición:(si se compite antes de las 17h no hace falta merienda, en todo caso una barrita energética 30´antes de la competición y entre pruebas
- Merienda después del partido: Bebida isotónica+ Fruta+ Bocado jamón serrano+1yogurt desnatado después del partido y en este orden.
- Cena: ensalada de arroz+ pescado/ carne+2 piezas de fruta+1 yogurt.

Protocolo día de competición por la mañana:

- Desayuno: (3 horas antes) Tazón leche entera (si eres menor de 18 años) y desnatada opcional si eres mayor de 18 años (si la leche te sienta bien antes de competir)con cereales + tostadas o pan integral con aceite de oliva con jamón york+2 piezas de fruta+ zumo.
- Almuerzo antes competición: barrita energética+ agua y barrita energética entre pruebas diferentes.
- Almuerzo después competición: Bebida isotónica+ Fruta+ Bocado jamón serrano después del partido y en este orden
- Comida: Ensalada+Pasta/arroz/patata/+pescado/carne magra+2 piezas de fruta.
- Merienda: Fruta+ Bocado jamón serrano+1yogurt desnatado después del partido.
- Cena: ensalada de arroz+ pescado/ carne+2 piezas de fruta+1 yogurt.