

Consejos de Nutrición

DESAYUNO

PROTEINA	HIDRATOS DE CARBONO
Queso fresco	Fibra Fruta
Huevos (claras)	Cereales. Zumos naturales
Yogur	Muesli. Plátano
Leche desnatada. Pan integral	Naranja. Mandarina

ALMUERZO

PROTEINA	HIDRATOS
Atún	Fruta: Plátano
Sardina	Mandarina
Mejillones	Peras
Pechuga de pavo (embutido)	Higos
Pollo.	Melocotón
Queso fresco	Dátil
	Barritas energéticas

COMIDA

PROTEÍNA	HIDRATOS
Pollo (mejor pechugas)	Espaguetis
Pavo.	Macarrones
Conejo.	Arroz
Pescado.	Legumbres
Huevos (claras).	Verdura fresca

MERIENDA

PROTEINA	HIDRATOS
Queso fresco	Manzanas
Yogur	Naranjas, Ciruelas, Melocotón, Cerezas
Barritas energéticas	

CENA

PROTEINA	HIDRATOS
Pescado	Patata cocida o asada
Pollo	Arroz
Pavo	Ensaladas
Verdura	Pasta

Recomendaciones

- . No te quedes con hambre
- . Bebe agua en abundancia (3 ó 4 litros)
- . No comas fritos, ni bollería
- . Consume fructosa en vez de azúcar
- . Los zumos que sean naturales
- . Varía los menús
- . La cena que sea rica en hidratos
- . Mejor pescado que carne

Haz el **desayuno** rico en hidratos y que sea abundante.
Fruta, zumo, yogur, Tostadas con mantequilla y miel, café

Media mañana

Fruta, atún , sardinas ,mejillones
BATIDO DE HIDRATOS 1gr. por kilo de peso corporal disuelto en agua

Antes de entrenar toma alguna bebida isotónica ISOSTAR

Después de entrenar

Bebida isotónica ISOSTAR
BATIDO DE HIDRATOS (1gr. por kilo de peso corporal)
BATIDO DE PROTEÍNAS (0.5 gr kilo de peso corporal)

Media tarde

BATIDO DE HIDRATOS (0.5 gr. por kilo de peso corporal)
Fruta, yogur

Intenta tomar estos alimentos que son ricos en hierro, ya que este mineral es deficitario en los fondistas y puede producir anemias lo que reduce la formación de hemoglobina y por tanto el aporte de oxígeno.

Alimentos **ricos en hierro** por orden de aporte:

Almejas, berberechos y similares
Levadura seca
Hígado
Riñón
Germen de trigo
Frutos secos (excepto castañas)
Codornices
Cereales
Legumbres