

DIETA AERONÁUTICOS



DESAYUNO

Cereal:

Rebanada de pan (puede ser integral), cereales (avena, quinoa...) o galletas (a ser posible integrales)

Fruta o frutos secos:

Tanto entera como en batido o zumo.
Respecto a los frutos secos puede estar bien incluir un puñado

Lácteo:

Leche, yogur...

Proteína:

Carne: pavo, jamón...
Pescado: salmón, atún...
Huevo: tortilla o cocido
Queso no muy graso

Agua:

Medio litro de agua

Antes del partido el desayuno tiene que contener hidratos de carbono pero de índice glucémico medio-bajo ya que necesitamos energía durante un tiempo prolongado, y de ahí que tengan que ser de absorción lenta.

ALMUERZO

Pasta, arroz, patata, legumbre

Verduras:

Pueden ser tanto crudas como cocinadas

Proteína:

Carne blanca: pollo, pavo, conejo
Carne roja: ternera
Pescado blanco: merluza, bacalao, lenguado
Pescado azul: salmón, atún, trucha

Agua:

Medio litro de agua

Antes del partido la comida tiene que contener hidratos de carbono de índice glucémico medio-bajo ya que necesitamos energía durante un tiempo prolongado, y de ahí que tengan que ser de absorción lenta.

Si la comida se realiza después de un partido, aquí sí podemos incluir alimentos de índice glucémico más alto.

TERCER TIEMPO

Lácteo:

Vaso de leche o yogur o yogur líquido.

Lácteo + cereales:

Bol de cereales (desayuno) con leche o yogur

Fruta:

A ser posible en formato batido (más cómodo de tomar)

Barrita energética:

No conviene que tenga muchas calorías pero sí hidratos de carbono (índice glucémico alto)

Proteína + cereales:

Bocadillo de fiambre o queso.
También se puede incluir alguna carne magra (conejo, pollo, pavo)

Esta comida corresponde a la ingesta después del partido. Puede que el tercer tiempo coincida con el almuerzo, la merienda o incluso la cena. Tras el partido, es conveniente reponer tanto los líquidos como los hidratos de carbono.

Alimentos de índice glucémico alto (perfectos en tercer tiempo):

Plátano (maduro), barras de chocolate, chocolate, miel, patatas, tortas de arroz inflado, helados

#COMIENDOSESENTIEDELAGENTE

Nutricionista N° 456:
Guillermo V. Rodríguez