

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA JOVENES DEPORTISTAS

Una alimentación e hidratación de calidad pueden contribuir a optimizar los resultados de un entrenamiento intenso, consiguiendo un rendimiento máximo. La clave para conseguir una alimentación de alta calidad nutricional, es simplemente, seleccionar los alimentos apropiados en los momentos precisos y en las cantidades justas.

A continuación se presenta una guía de alimentación que se puede adaptar para diferentes deportes y necesidades nutricionales, aumentando o disminuyendo las porciones:

DESAYUNO		
ALIMENTO	CANTIDAD	OPCIONES
Fruta o jugo	1 porción	1 vaso de jugo natural o 1 pocillo de papaya picada o 1 mandarina grande o 1 manzana, etc.
Bebida en leche	1 pocillo	pocillo de chocolate en leche o 1 pocillo de avena o café o yogurt o kumis
Harina	2- 4 porciones	2 panes blancos (blando o rollito) o 1 plato grande de cereal, o 4 tostadas o 4 tajadas de pan blanco
Proteína	1 porción	1 huevo revuelto o frito o tibio o 2 salchichas bajas en grasa o 2 tajadas de jamón
NUEVES		
Fruta	2 porciones	1 manzana o 1 pera o 2 duraznos o 2 granadillas o 1 ciruela
Harina + Proteína	1 porción	1 arepa con queso o galletas + queso pera o 1 sánduche de jamón y queso
Bebida Láctea	1 porción	1 vaso de yogurt o 1 vaso de kumis o avena o bonyurth
Líquido para hidratación	1 botella de agua de 600 c/c o 1 botella de Té helado o 1 vaso grande de jugo natural o 1 vaso de néctar	
Dulce	1 porción	1 chocolatina Jet pequeña o 1 paquete de galletas Waffer o 1 porción de gelatina
ALMUERZO		
Fruta	1 porción	1 mandarina, 13 fresas, 2 kiwis, 1 mango pequeño (de azúcar) o 1 pocillo de papaya o de melón picados
Sopa	1 porción	1 plato de sopa de cereales o verduras
Proteína (no frita ni apanada)	1 porción	½ pechuga a la plancha (100 gramos) o 1 pierna pernil o 120 gramos de pescado o de carne de cerdo o 100 gramos de carne de ternera asada
Harina (cereal)	1 porción	1 pocillo de arroz blanco o 1 pocillo de espagueti
Harina (no frita ni	1 porción	2 papas grandes o 5 papas pequeñas (criollas) o

apanada		½ plátano cocinado o asado o al horno o 1 y ½ astillas de yuca o 1 arepa plana delgada o 1 pocillo de leguminosas (fríjol o lenteja o garbanzo)
Verduras	1 porción	1 pocillo de verduras cocidas o 1 porción de ensalada variada
Bebida	1 vaso	1 vaso de jugo o 1 vaso de limonada natural
ONCES		
Fruta	2 porciones	1 banano o 1 y ½ pocillo de melón o 1 pera o 1 tajada de piña o 1 pocillo de mango picado
Bebida Láctea	1 vaso	1 vaso de yogurt o 1 vaso de leche o de kumis o de avena
Harina	1 porción	½ pocillo de cereal o 3 galletas Tipo Leche o de miel o 1 arepa plana delgada o 2 panes
CENA		
Fruta o verduras	1 porción	1 granadilla o 1 mandarina o 1 porción de ensalada variada o 1 pocillo de verduras cocidas o 1 pocillo de papaya o melón o mango picados
Proteína	1 porción	100 g. de carne asada o pierna pernil, o ½ pechuga a la plancha o 100 gramos de pescado o 1 lata de atún o 1 porción mediana de queso mozzarella + 2 tajadas de jamón o 1 huevo
Harina 1	1 porción	1 pocillo de arroz o 1 pocillo de pasta o 1 arepa plana delgada o 2 tostadas
Harina 2	1 porción	1 papa grande cocinada (no frita ni apanada) o 3 papas pequeñas o ½ plátano cocinado o al horno o 3 galletas de sal o 1 pan
Bebida	1 vaso	1 vaso de jugo natural
REFRIGERIO NOCTURNO		
Bebida Láctea	1 porción	1 vaso de leche o 1 vaso de kumis o de yogurt