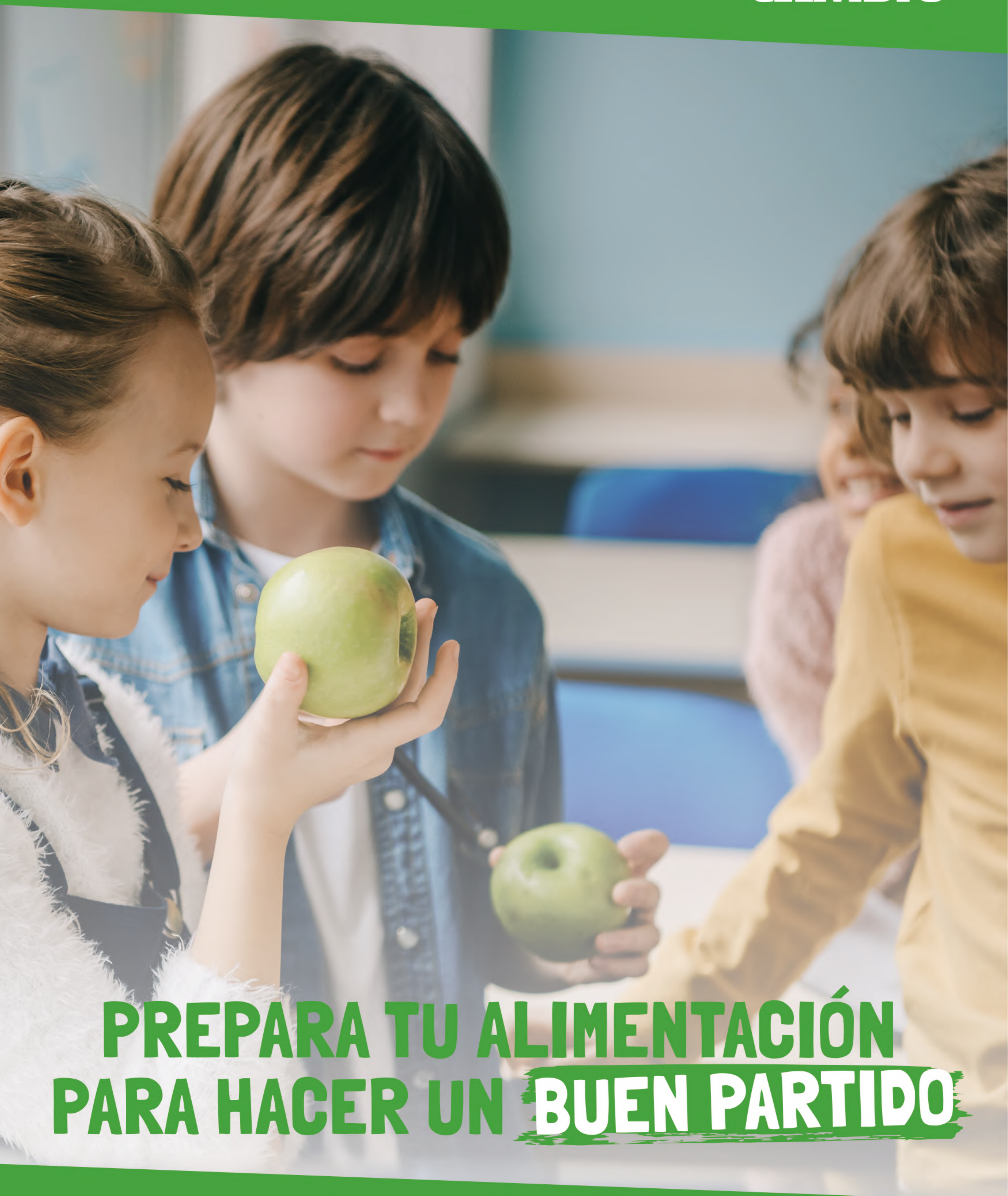


ALIMENTANDO EL
CAMBIO



**PREPARA TU ALIMENTACIÓN
PARA HACER UN BUEN PARTIDO**

ALIMENTANDO EL
CAMBIO

www.alimentandoelcambio.es

UNA INICIATIVA DE:



ANTES

DURANTE

DESPUÉS

DÍAS PREVIOS

Incrementa el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono como pan, pasta, patatas, arroz...

3 HORAS ANTES

Ingiere una comida rica en hidratos de carbono.

Si es el **desayuno**: muy completo y rico en hidratos de carbono: lácteo, fruta y cereales.

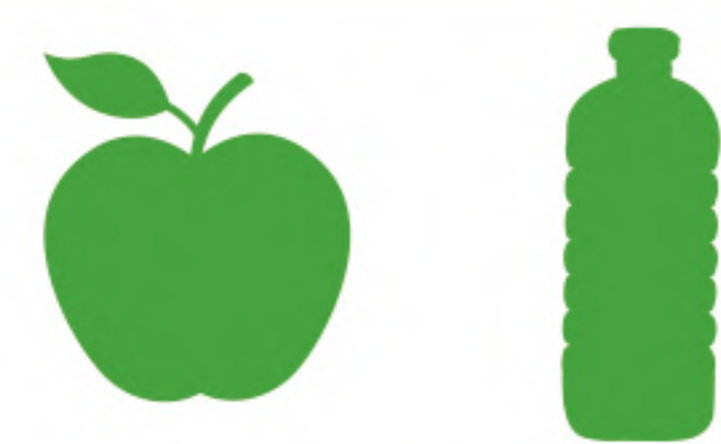


Si es la **comida**: rica en hidratos de carbono: por ejemplo, un plato de pasta o arroz con un lácteo y una fruta.



Evita los alimentos ricos en grasas y/o fibra, ya que pueden producir digestiones pesadas y molestias abdominales.

1 HORA ANTES



Una hora antes del partido es conveniente tomar un vaso de agua o una fruta para hidratarse.

30 A 45 MIN ANTES



30 o 45 minutos antes se ofrecerá un suplemento extra, ligero y de fácil digestión como, por ejemplo, una rebanada de pan, para evitar la sensación de hambre durante el partido.

Durante el partido, la hidratación debe ser el principal objetivo: beber, beber y beber agua, o agua mezclada con un poco de zumo natural y una pizca de sal, cada 15-20 minutos*.

**Bebe cada 15-20 minutos.
¡No esperes a tener sed para beber!**



Además, aprovechando el descanso del partido, los deportistas deberán tomar suplementos fraccionados de hidratos de carbono, como dos-cuatro dedos de pan, media/una pieza de fruta, etc...

Tras la competición, lo más importante sigue siendo una buena hidratación: para reponer líquidos y minerales eliminados con la sudoración tras el entrenamiento toma agua y una fruta.



Tanto en la merienda como en la cena es recomendable tomar alimentos ricos en **hidratos de carbono y proteínas**, como, por ejemplo, un lácteo durante la merienda y un plato de carne, pescado o huevo con guarnición de verduras y/o patatas, arroz, pasta, pan, etc. durante la cena.



Otras combinaciones para la merienda que contienen estos nutrientes son: zumo natural más galletas; zumo natural más lácteo o frutos secos, etc.

Está demostrado que el aporte de proteínas tras el entrenamiento ayuda a mejorar la recuperación muscular

