



DIETA BÁSICA PARA DEPORTISTA¹

El contenido de esta dieta se puede cambiar por preferencias personales.

Para aquellos que prefieran la dieta vegetariana, pueden suplantar sin ningún inconveniente las carnes por proteínas vegetales: legumbres (garbanzos, arvejas, lentejas, porotos) y demás frutas y hortalizas.

Desayuno y merienda

- No es necesario desayunar si no se va a hacer actividad de alta intensidad de larga duración. Lo mismo con la merienda.
- Con una infusión es suficiente: té o café (con leche), mate.

Almuerzo o post-entrenamiento (elegí una opción o combiná alguna)

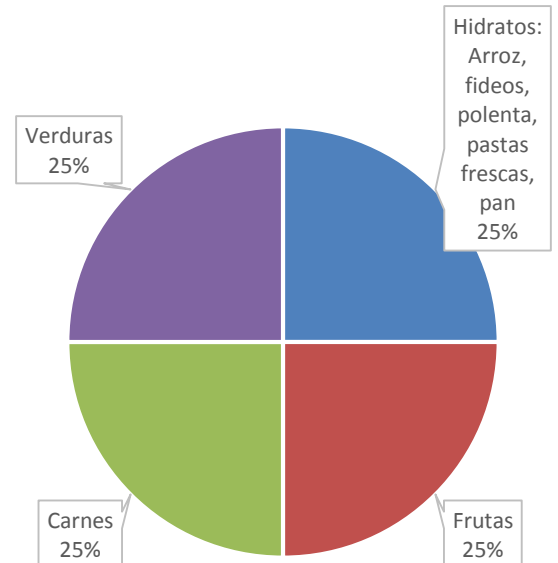
- Porción de tarta de pollo o de atún.
- Un tostado con queso fresco.
- Una empanada de carne, de pollo o de atún.
- Un sándwich de carne (feta fina). Puede ser con mayonesa o salsa golf.
- Una papa o una batata chica, con una feta de carne.
- Un huevo duro con una feta de queso.
- Las verduras crudas se pueden ingerir libremente, sumándolas a lo anterior.

Colaciones

- Frutas.
- Leche descremada (con edulcorante y chocolate en polvo [una cucharita] opcional).
- Yogurt.
- Gaseosa light o diet.
- Barrita de cereal o turrón.
- Sopa instantánea.

Cena (comida más importante del día)

- Carne (pollo, pescado, carnes rojas).
- Verduras: de preferencia crudas.
- Fruta (1 o 2 unidades)
- Hidratos: Dos panes tipo mignón o un felipe. O puede ser una computera de arroz, fideos, polenta. O las pastas frescas que llenen esa computera al ras.



¹ Estas son las recomendaciones (adaptadas) del ACSM Nutrition and Athletic Performance del 2015.