



# LA COMIDA PREVIA

A un partido o entrenamiento (gimnasio/campo) tiene la misma importancia, ya que el jugador pasa más horas entrenando que jugando.

Realizarla en las 2-4hs anteriores

También se puede dividir en 2 comidas: 1 comida 3-4hs antes y fortalecer con 1 colación 1-2hs antes, según tu tolerancia u horarios

## Evitar alimentos:

Ricos en fibras (ej. Verduras)

Con alto contenido en grasas

(ej. Galletitas dulces, carnes grasas, frituras, fast food, etc.)

**NO Comer NO es una alternativa!!**

## Elegir alimentos:

Con alto contenido en hidratos: arroz, fideos, panes, copos de cereales, frutas, turrone, vainillas, etc.

Con pequeña porción de proteínas de alto valor biológico (aminoácidos esenciales y ramificados): leche, yogures, quesos, carnes en sus versiones magras, claras cocidas o en preparaciones

## EJEMPLOS ALMUERZOS:

- Fideos con tiritas de pollo
- Arroz con atún o filet grillado
- Puré de papas con milanesa al horno
- Pastel de papas
- + pan y fruta de postre!

## EJEMPLOS DESAYUNOS y MERIENDAS:

- Chocolatada con vainillas
- Licuado de frutas con leche
- Jugo y sándwich de queso
- Leche c/tostadas con queso crema y dulce

**Mantenerse bien hidratado!**