

ALIMENTACION SUGERIDA

El futbolista que quiere rendir y desarrollarse al máximo no debe dejar de lado ninguna de las cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Desayuno y merienda: Es aconsejable optar por los siguientes alimentos:

- Té, café, mate, leche con cocoa. Se le puede agregar azúcar libremente.
- Leche, yogurt, queso
- Frutas y jugos licuados de frutas.
- Pan, galletas saladas y dulces.
- Dulces, miel y mermeladas.
- Cereales a gusto, puede ser avena, granola, etc.

Almuerzo y cena:

- Fideos y variedades de pastas. Puede agregarse salsa de tomate, la cual no debe tener aceite. Nunca es conveniente abusar de las salsas, se puede usar salsas de vegetales. Si los fideos se comen con aceite y queso, agregarlos con moderación, y en lo posible queso magro.
- Tortas de verduras, como pascualina, puerros, zapallitos, etc.
- Sopas de verduras.
- Ensaladas.
- Arroz, blanco, en croquetas al horno; papas, en puré, enteras, al horno; boniatos; polenta.
- Carne: es recomendable eliminar la grasa visible antes de cocinarla. Alternar carnes rojas dos veces a la semana con pescado y pollo sin piel una vez cada uno a la semana. El pescado es una excelente alternativa sobre todo en el doble horario por su gran digestibilidad. Hay que estar seguro de que sea fresco.

Postre: es un plato fundamental y no debe faltar:

- Frutas al natural.
- Frutas en almíbar
- Ensaladas de frutas
- Flan, cremas, gelatinas
- Budín de pan, pasta frola.
- Yogurt con cereales.
- Arroz con leche descremada.
- Bebidas recomendadas son el jugo de frutas y el agua mineral.

Horarios para las comidas:

- Serán determinados por los horarios de entrenamiento.
- Desayuno 1 hora como mínimo antes de entrenar.
- Almuerzo: es preferible que no pase menos de una hora entre el final del entrenamiento y la comida. Lo mismo con la merienda o cena en los entrenamientos vespertinos. En la jornada de partido es lo ideal comer entre 3 a 4 horas previa a la competencia. Disfrute comidas que tengan como plato central; arroz, pasta, papas, acompañado con ensaladas, frutas, verduras y alimentos con poca grasa. Evite agregar grasas innecesarias a la comidas como manteca o mayonesa, o productos con mucho aditivo como salsas enlatadas o ketchup.
- Que alimentos tienen mucha grasa:
 - Aceites y frituras.
 - Copetín.
 - Lácteos no descremados.
 - Alimentos procesados en general.
 - Fiambres, chorizos, achuras y embutidos en general.
- Como bajar la ingesta de grasas:
 - Use la mayonesa y manteca con moderación.
 - Prefiera aceites vegetales.
 - Evite los fritos.
 - Condimente las comidas con salsas vegetales, de hierbas y jugo de limón.
 - Evite comer la piel del pollo, así como vísceras y achuras.
 - Los productos lácteos preferiblemente deben ser descremados y el queso magro.