



Recomendaciones nutricionales para deportistas

Las recomendaciones nutricionales para deportistas varían en función del tipo de entrenamiento que realiza cada uno, o el tipo de competición en el que participa.

En principio, la diferencia con una alimentación de un adulto sedentario es el aumento de ración en los hidratos de carbono, especialmente cuando se quiere ganar peso.

La recomendación de una ración es:

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA, PATATAS	PASTA, ARROZ	60-80 g
	PATATAS	240-320 g
	CEREALES DESAYUNO	80 g
	PAN	60-120 g
VERDURAS Y HORTALIZAS		120-200 g
FRUTAS		120-200 g
LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS	LECHE	200-250 ml
	YOGUR	200-250 ml
	QUESO SEMIGRASO	40-60 g
	QUESO GRASO	20-30 g
	QUESO FRESCO	80 g
ALIMENTOS PROTÉICOS	PESCADO	125-150 g
	CARNE	100-125 g
	HUEVOS	60-120 g (1 -2 u)
	LEGUMBRES	90 g
ACEITE Y ALIMENTOS GRASOS	ACEITE DE OLIVA Y GIRASOL	10 ml
	FRUTOS SECOS	20-30 g