

Anexo 1. Informe Inicial Chica Tenista

Fecha

18 febrero 2015

Nombre y Apellidos

CHICA TENISTA

Deporte

TENIS

Sexo

FEMENINO

Edad

18

Peso Actual (Kg)

64,7

Altura (m)

1,65

Tensión Arterial

11 - 7

Pulsaciones PM.

67

%Agua (BIA)

59,6

Masa Muscular (Kg)

22,6

% Masa Muscular

35,0

Masa Grasa (Kg)

12,9

% Masa Grasa

20,0

Masa Ósea (Kg)

9,9

% Masa Ósea

15,4

Masa Residual (Kg)

19,2

% Masa Residual

29,7

Perímetro Cintura (cm)

73,7

Cintura/Cadera

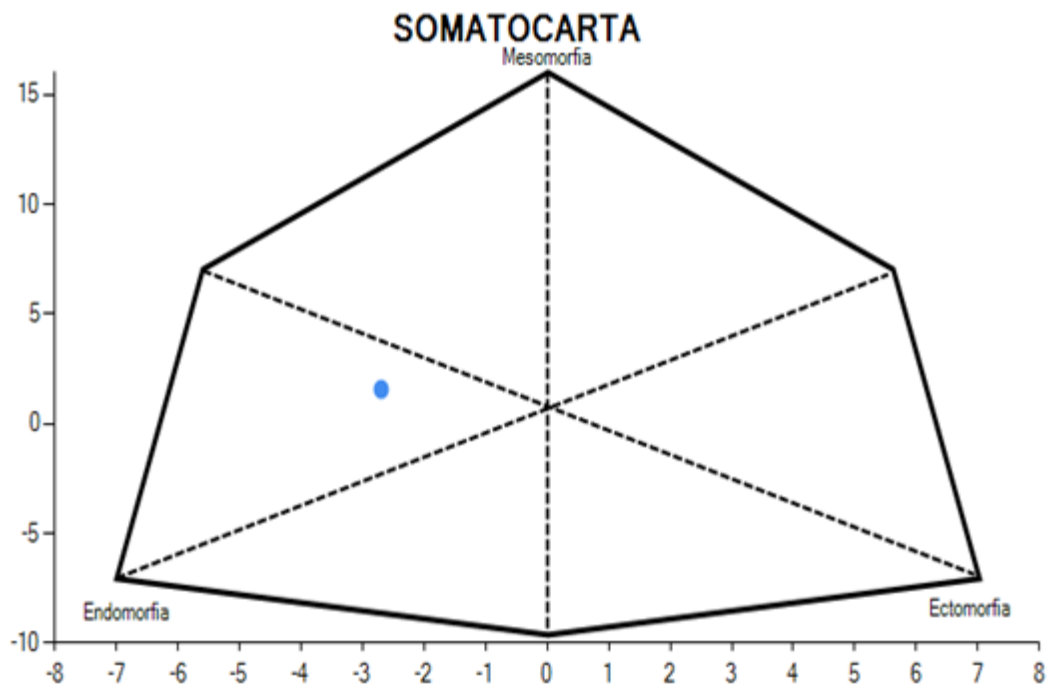
0,8

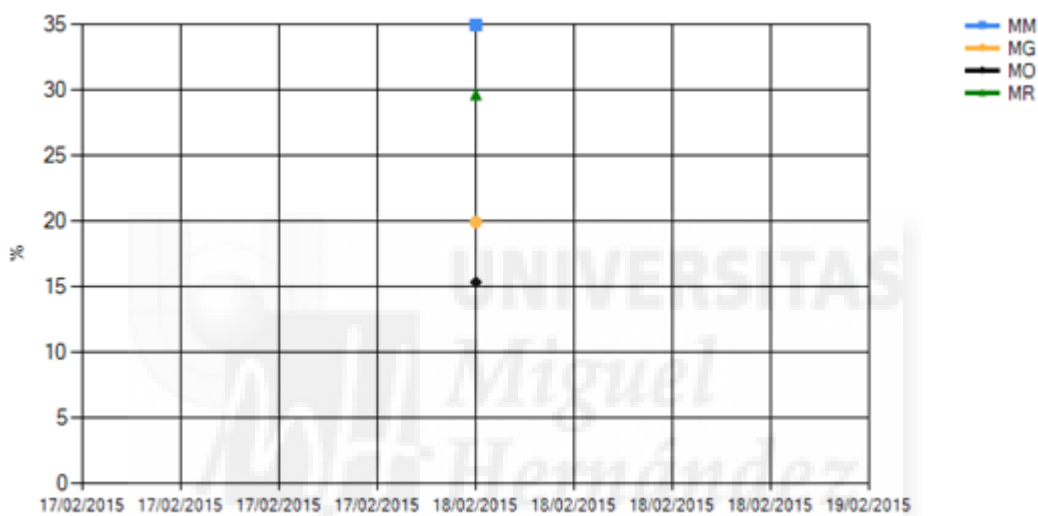
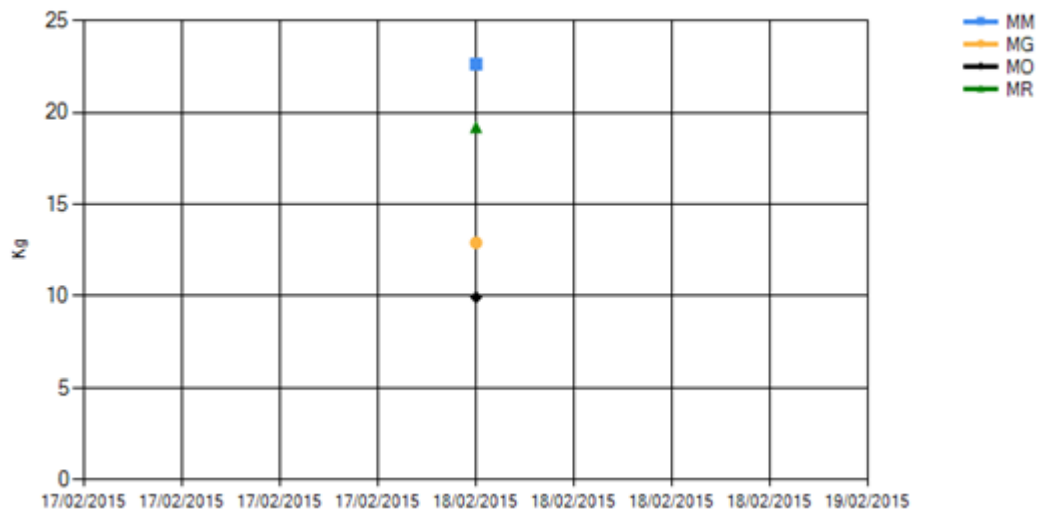
Perímetro Cadera (cm)

96,2

Suma Pliegues (mm)

113,8





INFORME

OBJETIVOS: Chica Tenista solicita nuestros servicios para realizar una planificación dietético-nutricional adaptada y personalizada con el fin de disminuir su % de grasa, y por tanto, su peso corporal total. Se realizará una educación dietético-nutricional y se pautarán unas normas dietético-nutricionales adaptadas a su disciplina deportiva con el fin de aumentar su rendimiento.

ANTROPOMETRÍA: Chica Tenista posee un porcentaje de grasa corporal moderado (20,0), aunque se pueden reducir estos niveles (13-20%) para un mayor obtener un mayor

rendimiento deportivo. Los tenistas con un perfil físico delgado y musculoso tienen mayores probabilidades de obtener éxitos, debido a la ventaja mecánica que supone el tener poca grasa corporal.

En cuanto a la relación cintura/cadera observamos un nivel moderado-alto (0,8), teniendo una incidencia directa sobre el porcentaje de grasa corporal, pudiendo disminuir hasta valores de 0,72-0,75. Esto se relaciona, con la distribución corporal de la grasa en general, que se encuentra más acentuada en cintura y cadera. Tiene un % de masa muscular moderado (35,0) para su disciplina deportiva. Los valores que se asocian a mujeres deportistas se encuentran entre 37-43% de masa muscular, por lo que tiene un margen de mejora considerable. Su somatotipo es meso-endomorfo (4,2-3,6-1,5), es decir, predominancia de la mesomorfia y la endomorfia es mayor que la ectomorfia. El % de agua corporal se encuentra dentro de los valores consideramos como normales, es decir, entre el 50-60%.

Para determinar el peso de cada uno de los componentes del cuerpo, hemos utilizado el modelo químico de 4 componentes de Matiegka. El cuerpo humano se divide en Masa Grasa (M.G), Masa Muscular (M.M), Masa Ósea (M.O) y Masa Residual (M.R).

El sumatorio de los 8 pliegues en mm (113,8) se encuentra por debajo de la media en chicas deportistas.

DIETAS ESPECIALES: no refiere.

BIOQUÍMICA Y HEMOGRAMA: los valores analíticos se encuentran dentro de la normalidad, aunque los valores de Hemoglobina Corpuscular Media (HCM) y la Concentración de Hemoglobina Corpuscular Media (CHCM) están ligeramente por debajo de los recomendados como normales. Ambos parámetros están íntimamente relacionados con el Volumen Corpuscular Medio (VCM), aunque los valores de este último se encuentran dentro de la normalidad. Siendo una prueba inespecífica puede estar relacionado por diversos factores como el periodo menstrual o algún proceso inflamatorio debido a lesión o contacto físico en el deporte. En cuanto al metabolismo del hierro, a pesar de encontrar valores de Hierro sérico y Ferritina dentro de la normalidad, esta última se encuentra cerca del límite inferior, por lo que sería aconsejable realizar diversas estrategias dietético-nutricionales para aumentar la biodisponibilidad del hierro de la dieta, como tomar alimentos ricos en hierro junto con otros ricos en vitamina C para favorecer dicha absorción. Ante todo, consultar con su médico una posible suplementación con hierro para evitar la instauración de una anemia ferropénica y aumentar su rendimiento deportivo, ya que está relacionado con éste.

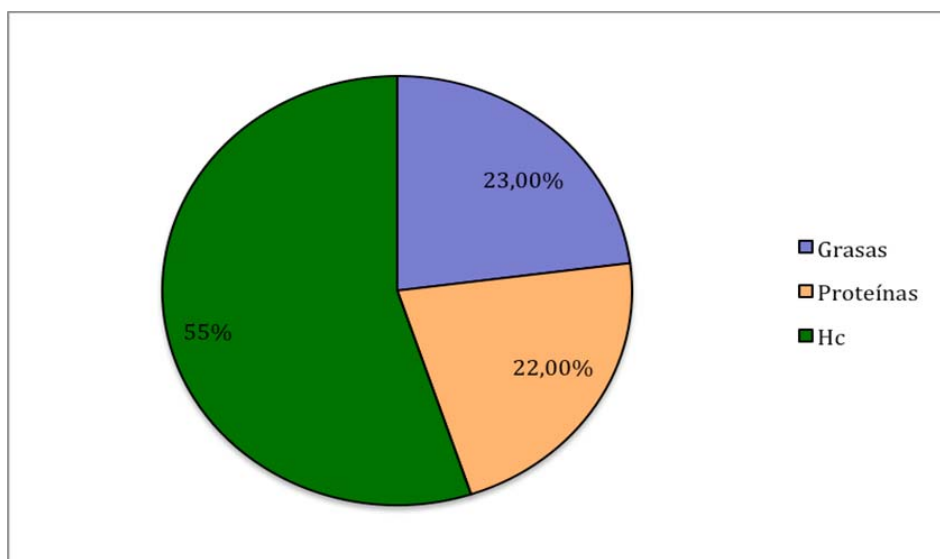
MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS: no refiere.

ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y AVERSIONES: Aversión a alimentos como las zanahorias y la lasaña.

CONSUMO DE GRUPOS ALIMENTARIOS: se observa un déficit en el consumo de legumbres de al menos 1 vez a la semana. Los productos lácteos están presentes en forma de leche y queso, se podría completar con otros productos como yogures ya que aportan proteínas de alta calidad y calcio importante para la contracción muscular y reforzamiento óseo. Los hidratos de carbono se presentan en forma de pan, pasta,

cereales y arroz principalmente, repartidos en las dos comidas principales (desayuno y comida); de vez en cuando consume hidratos de carbono simples o de alto índice glucémico en algunos alimentos de bollería. Entre horas suele consumir fruta (merienda y almuerzo) pero no de una forma continua por lo que en muchas ocasiones no logra la ingesta de al menos 3 piezas de fruta al día. El consumo de verduras es adecuado, ya que come ensaladas como mínimo una vez al día.

CONSUMO MACRONUTRIENTES: se observa un contenido moderado/ bajo de hidratos de carbono en su dieta habitual (55,2%), provenientes de fuentes de hidratos complejos y simples, por lo que su consumo relacionado con su peso actual está en torno a 4,1 g/Kg de peso corporal, valores normales para una persona sedentaria. El consumo de proteínas relativo (21,7%) y su consumo por masa corporal de 1,7 g/Kg peso corporal es alto, pudiendo disminuir levemente su consumo debido a que una ingesta superior no favorece la síntesis de estas. Sí que es importante aprovechar la ventana metabólica post-ejercicio, de hasta 4 horas para las proteínas y 2 horas para los hidratos de carbono. Las grasas, en el cómputo total, se consumen de forma moderada pero su perfil lipídico muestra una descompensación a favor de los ácidos grasos saturados, los cuales deberían disminuir.

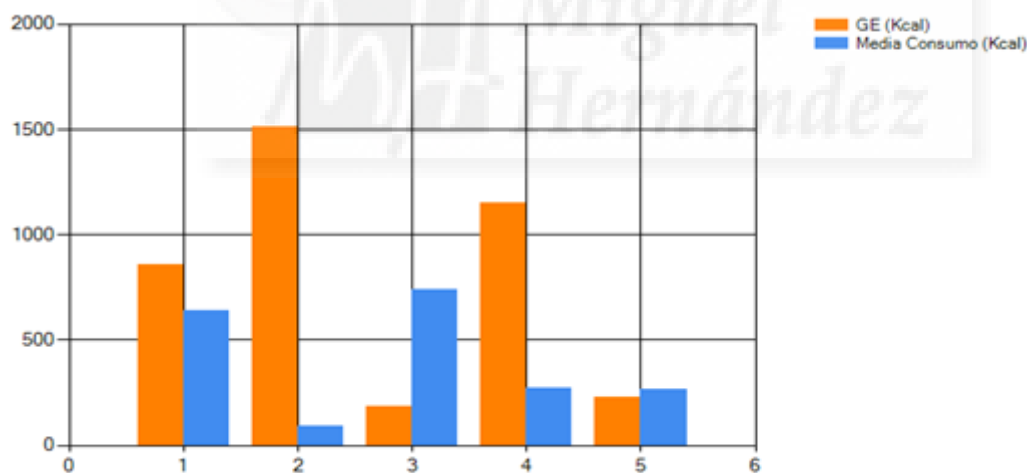


CONSUMO MICRONUTRIENTES: el análisis de su dieta habitual muestra riesgos de deficiencias en minerales como el hierro (probablemente debido al periodo menstrual o por falta de carnes y legumbres en su dieta), por lo que los requerimientos deberían incrementarse en torno al 30-70% por encima de las IDR; Vitamina A (por falta de alimentos de origen animal como el hígado y productos lácteos enriquecidos con esta vitamina); Vitamina D (por déficit en la dieta de pescado azul y otros alimentos de origen animal como huevos e hígado de vaca, entre otros); Vitamina E (probablemente por falta de aceite de oliva y cereales); Cloro (déficit en la ingesta de cereales y derivados como la avena, centeno y trigo, y sal); Biotina o Vitamina B8 (fundamentalmente por falta de alimentos de origen animal); Ácido Pantoténico o Vitamina B5 (ingesta insuficiente de alimentos como el hígado, salvado de arroz y trigo, aceite de girasol, setas y champiñones entre otros). Debe prestar además, especial atención con el colesterol, porque en algunas ocasiones consume más de lo debido (más de 300 mg/día). La cantidad de fibra consumida está ligeramente por debajo de las recomendaciones diarias. El resto de micronutrientes están por encima de los valores recomendados en un día, a excepción del sodio que debe estar por debajo.

COMIDAS AL DÍA: Chica Tenista realiza principalmente 5 comidas al día. Siendo el almuerzo y la merienda escasa, y no adecuada o incluso algunos días, no consume ningún alimento.

INGESTA Y GASTO CALÓRICO: el estudio de su ingesta refleja valores estimados medios de consumo energético al día de 2000 Kcal muy por debajo a la energía estimada requerida al día cuando entrena (3000 Kcal aprox.). Esto puede ser debido a una sobreestimación energética de los alimentos consumidos por Chica Tenista, una omisión de ciertos alimentos energéticos (aceites utilizados en cocina, azúcares añadidos,...) o incluso una sobrestimación del gasto energético al día.

EQUILIBRIO ENERGÉTICO: según el análisis de su ingesta y su gasto calórico (GE) se observan grandes desequilibrios. Los más importantes se encuentran en el bajo consumo energético en el almuerzo, el cual coincide con las horas de entrenamiento no realizando ningún tipo de ingesta calórica. A lo largo de la semana, el consumo energético en el almuerzo y la merienda suele ser muy pobre o incluso en ocasiones no se da. A pesar de que en las demás comidas se observe una adecuada ingesta energética media respecto al gasto, no siempre se consume la misma cantidad de energía todos los días, pudiendo aparecer desequilibrios puntuales. También se ha observado que en una misma comida, no se respeta la proporcionalidad de los macronutrientes. El reparto de Kcal diarias para satisfacer las necesidades de una persona en un día de actividad normal debe ser de 25% kcal en el desayuno, 10% en el almuerzo, 30% en la comida, 15% en la merienda y 20% en la cena. Partiendo de esto, las kcal aumentarán dependiendo del tiempo y tipo de actividad que realice.



INTERVENCIÓN: se procederá a confeccionar un plan dietético-nutricional personalizado, equilibrado y ajustado a sus requerimientos energéticos. Para ello, se realizarán ingestas fraccionadas y ajustadas ligeramente con el fin de disminuir su % de grasa corporal y mantener su masa muscular. Es necesario acompañar al plan dietético-nutricional de ejercicio aeróbico para favorecer la lipólisis y oxidación de grasas. También se abordarán

pautas alimentarias saludables para realizar una educación dietética e intentar favorecer la absorción de los déficits de micronutrientes observados mediante estrategias de biodisponibilidad de estos minerales en la dieta diaria.

PRÓXIMA CITA: miércoles 7 de Marzo (17:00h)



Anexo 2. Informe Inicial Chico Futbolista

Fecha

18 febrero 2015

Nombre y Apellidos

CHICO FUTBOLISTA

Deporte

FÚTBOL

Sexo

MASCULINO

Edad

16

Peso Actual (Kg)

79,0

Altura (m)

1,82

Tensión Arterial

10 - 7

Pulsaciones PM.

57

%Agua (BIA)

0

Masa Muscular (Kg)

35,9

% Masa Muscular

45,4

Masa Grasa (Kg)

8,5

% Masa Grasa

10,8

Masa Ósea (Kg)

12,8

% Masa Ósea

16,2

Masa Residual (Kg)

21,8

% Masa Residual

27,6

Perímetro Cintura (cm)

78,0

Cintura/Cadera

0,8

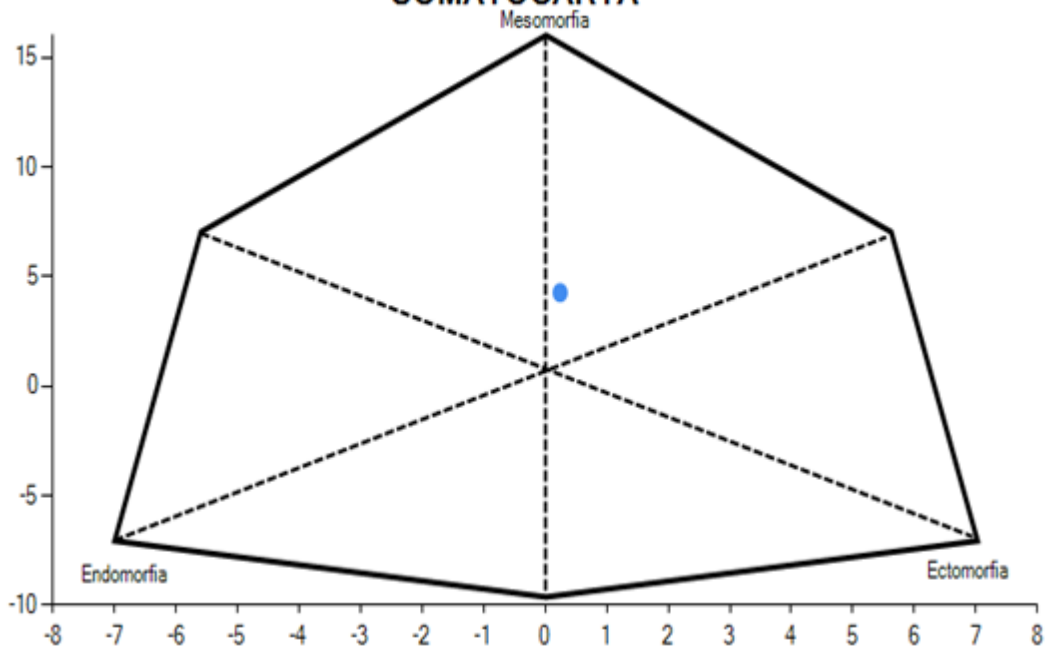
Perímetro Cadera (cm)

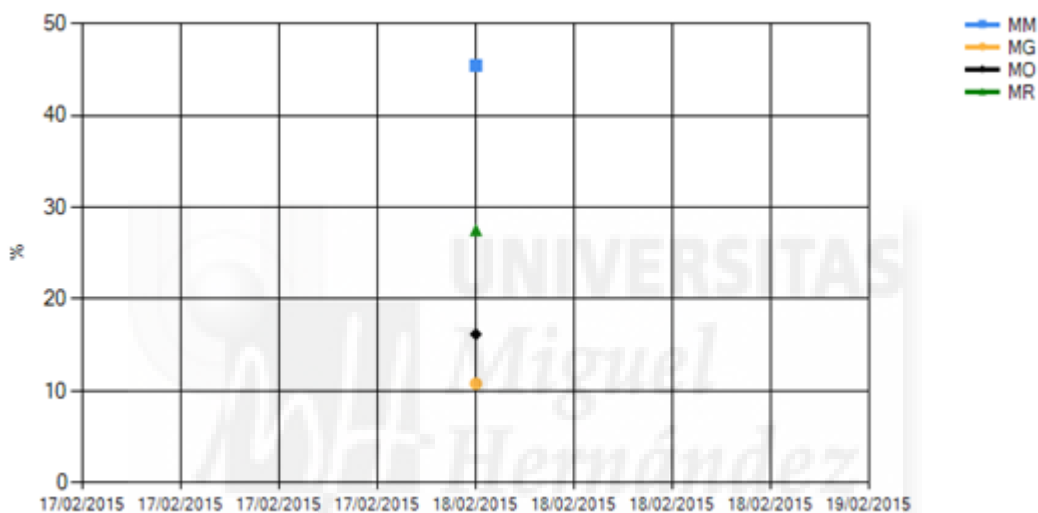
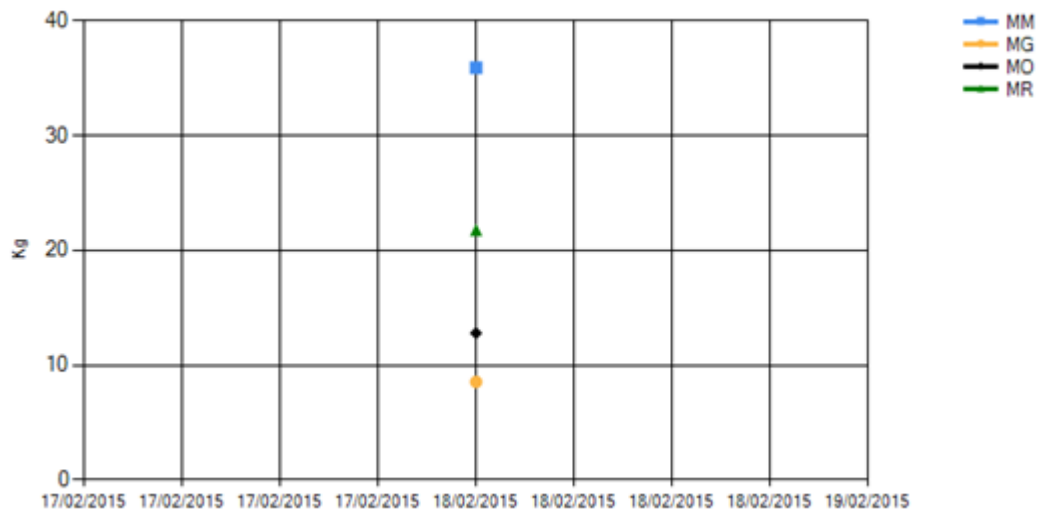
98,9

Suma Pliegues (mm)

61,5

SOMATOCARTA





INFORME

OBJETIVOS: Chico Futbolista solicita nuestros servicios para realizar una planificación dietético-nutricional adaptada y personalizada con el fin de disminuir su % de grasa y por tanto su peso corporal total. Se realizará una educación dietético-nutricional y se pautarán unas normas dietético-nutricionales adaptadas a su disciplina deportiva con el fin de aumentar su rendimiento.

ANTROPOMETRÍA: Chico Futbolista posee un alto porcentaje de grasa corporal (10,8) que le permite disminuir su peso total en función de su grasa con un margen de confianza. La distribución corporal de la grasa es general pero más acentuada en cintura y cadera.

Tiene un % de masa muscular moderado (45,4) para su disciplina deportiva. Su somatotipo por tanto es endo-mesomorfo (6,5-4,3).

DIETAS ESPECIALES: no refiere.

BIOQUÍMICA Y HEMOGRAMA: los valores analíticos se encuentran dentro de la normalidad, a excepción de la velocidad de sedimentación que está elevada. Siendo una prueba inespecífica puede estar relacionado por diversos factores como el periodo menstrual o algún proceso inflamatorio debido a lesión o contacto físico en el deporte. En cuanto al metabolismo del hierro, a pesar de encontrar valores de hierro sérico y Ferritina dentro de la normalidad, están cerca del límite inferior, por lo que sería aconsejable realizar diversas estrategias dietético-nutricionales para aumentar la biodisponibilidad del hierro de la dieta, así como consultar con su médico una posible suplementación con hierro para evitar la instauración de una anemia ferropénica y aumentar su rendimiento deportivo, ya que está relacionado con éste.

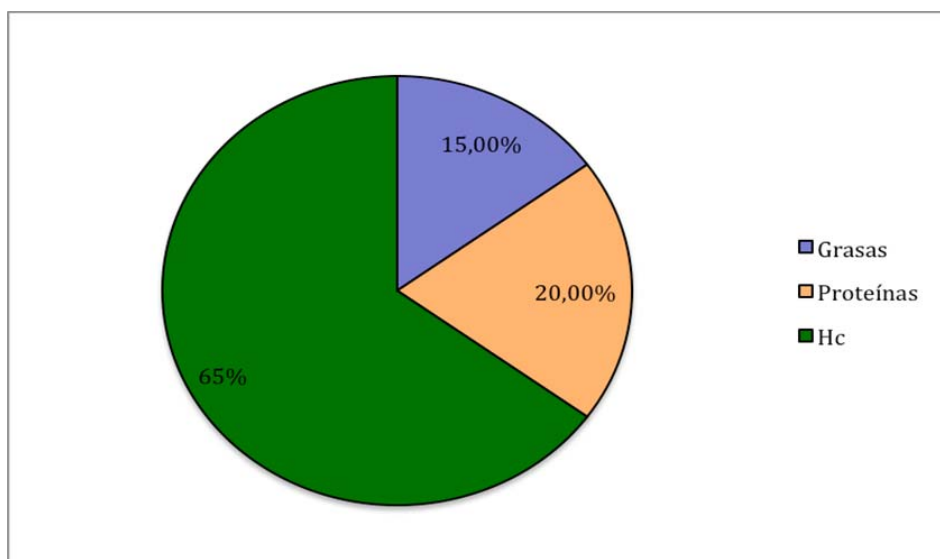
MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS: no refiere.

ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y AVERSIONES: refiere alergia a los mariscos y aversión a alimentos como el tomate o las verduras crucíferas.

CONSUMO DE GRUPOS ALIMENTARIOS: se observa un consumo de legumbres de al menos 1 vez a la semana. Los productos lácteos están presentes en forma de leche y queso, se podría completar con otros productos como yogures ya que aportan proteínas de alta calidad y calcio importante para la contracción muscular y reforzamiento óseo. Los hidratos de carbono se presentan en forma de pan, pasta, cereales y arroz

principalmente, repartidos en las tres comidas principales; de vez en cuando consume hidratos de carbono simples o de alto índice glucémico en algunos alimentos de bollería. Entre horas suele consumir la fruta (merienda y almuerzo) pero no de una forma continua por lo que en muchas ocasiones no logra la ingesta de al menos 3 piezas de fruta al día. El consumo de verduras es muy bajo por lo que la ingesta de fibra y minerales puede estar comprometida.

CONSUMO MACRONUTRIENTES: se observa un contenido alto de hidratos de carbono en su dieta habitual (65%), provenientes de fuentes de hidratos complejos y simples, por lo que su consumo relacionado con su peso actual está en torno a 3,9 g/Kg, valores normales para su disciplina deportiva. El consumo de proteínas relativo (20%) y su consumo por masa corporal de 1,2 g/Kg peso corporal, es moderado, pudiendo aumentar su consumo debido a su disciplina deportiva y objetivo de disminución de grasa corporal para mantener su masa muscular. Las grasas en el cómputo total se consumen de forma moderada pero su perfil lipídico muestra una descompensación a favor de los ácidos grasos saturados, los cuales deberían disminuir. Debe prestar especial atención con el colesterol porque en algunas ocasiones consume más de lo debido (más de 300 mg/día).



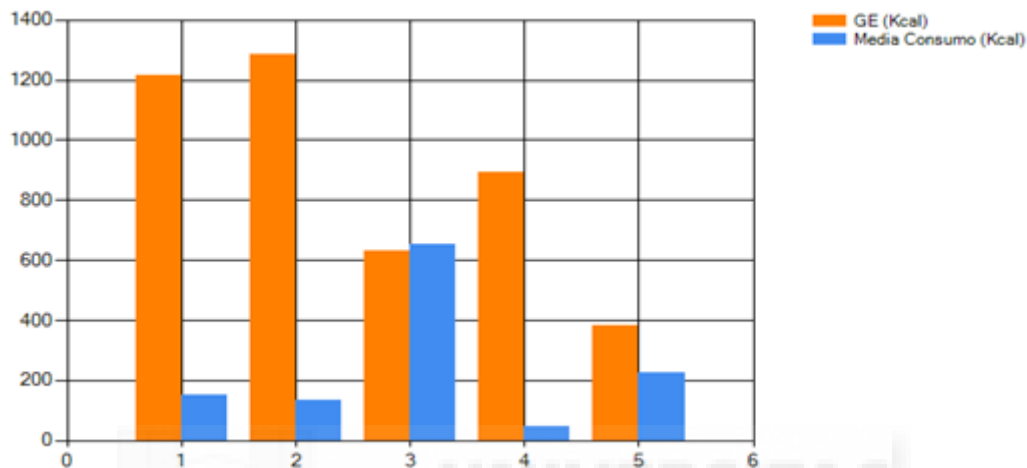
CONSUMO MICRONUTRIENTES: el análisis de su dieta habitual muestra riesgos de deficiencias en minerales como el potasio (por falta de legumbres y verduras), magnesio (por falta de legumbres y cereales) y hierro (por falta de cereales, carnes rojas y biodisponibilidad del hierro no hemo en la dieta). Por otro lado también se observan posibles deficiencias en vitaminas como la vitamina E (por falta de aceite de oliva y cereales), B6 y fólico (por falta de cereales) y vitamina C (por falta de verduras y frutas). Finalmente la cantidad de fibra consumida está por debajo de las recomendaciones diarias.

COMIDAS AL DÍA: Chico Futbolista realiza principalmente 5 comidas al día. Siendo el almuerzo y la merienda escasa y no adecuada o incluso algunos días no consume ningún alimento.

INGESTA Y GASTO CALÓRICO: el estudio de su ingesta refleja valores estimados medios de consumo energético al día de 2000 Kcal muy por debajo a la energía estimada requerida al día para mantener el peso cuando entrena (3000 Kcal aprox.). Esto puede ser debido a una subestimación energética de los alimentos consumidos por Chico Futbolista, una omisión de ciertos alimentos energéticos (aceites utilizados en cocina, azúcares añadidos,...) en el recordatorio diario o incluso una sobrestimación del gasto energético al día.

EQUILIBRIO ENERGÉTICO: según el análisis de su ingesta y su gasto calórico (GE) se observan grandes desequilibrios. Los más importantes se encuentran en el bajo consumo energético en el desayuno (1), tras varias horas de sueño sin consumir alimentos, y en la cena tras el entrenamiento (5). A pesar de que en las demás comidas se observe una adecuada ingesta energética media respecto al gasto, no siempre se consume la misma

cantidad de energía todos los días, pudiendo aparecer desequilibrios puntuales. También se ha observado que en una misma comida, no se respeta la proporcionalidad de los macronutrientes, es decir, algunos días las comidas son muy hiperproteicas, y en otros son ricas en hidratos de carbono.

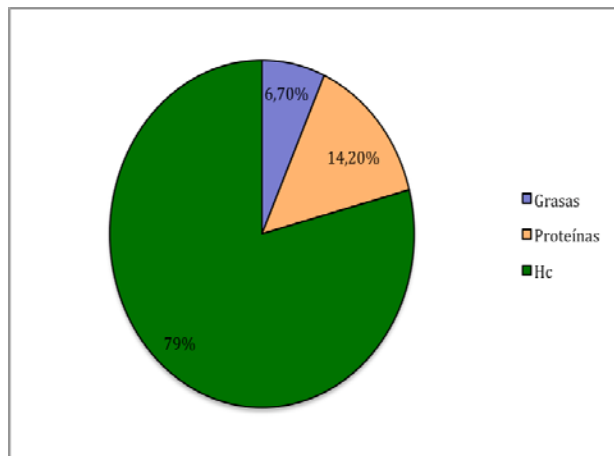


INTERVENCIÓN: se procederá a confeccionar un plan dietético-nutricional personalizado, equilibrado y ajustado a sus requerimientos energéticos. Para ello se realizarán ingestas fraccionadas y ajustadas ligeramente hipocalóricas con el fin de disminuir su % de grasa corporal y mantener su masa muscular. Es necesario acompañar al plan dietético de ejercicio aeróbico para favorecer la lipólisis y oxidación de grasas. También se abordarán pautas alimentarias saludables para realizar una educación dietética e intentar favorecer la absorción de hierro mediante estrategias de biodisponibilidad de este mineral en la dieta diaria.

PRÓXIMA CITA: miércoles 7 de Marzo (17:00h)

Anexo 3. Dieta Entrenamiento Tenista

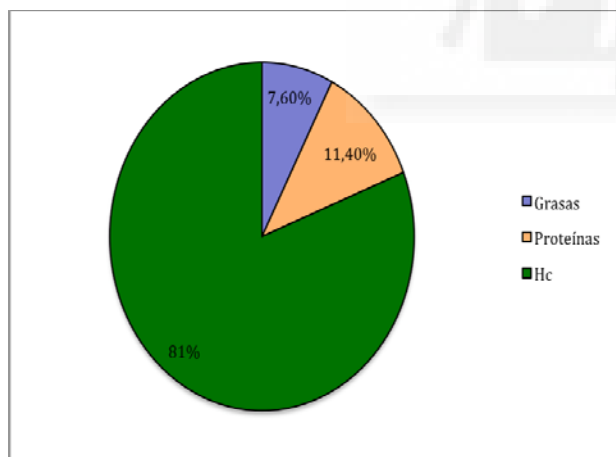
HORA	DESAYUNO	COMIDA 1 TENIS	ALMUERZO	COMIDA 1 ENTREN.	COMIDA	MERIENDA	COMIDA 2 ENTREN.	CENA	COMIDA 2 TENIS		
DIETA ENTRENAMIENTO	CEREALES "CORN FLAKES" (40,00gr.) JAMÓN YORK (20,00gr.) TOMATE CRUDO (50,00gr.) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) PAN INTEGRAL DE TRIGO (50,00gr.) LECHE DESNATADA CALCIO UHT (100,00gr.) 350,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (750,00mL) BARRITA (KELLOGS) (22,00gr.) CEREALES NARANJA (22,00gr.) 300,00Kcal.	JAMÓN YORK (20,00gr.) PAN DE MOLDE (25,00gr.) PLATANO (60,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (20,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 150,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (750,00mL) BARRITA (KELLOGS) (22,00gr.) CEREALES NARANJA (22,00gr.) PLATANO (100,00gr.) 350,00Kcal.	ARROZ INTEGRAL HERVIDO (200,00gr.) ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (180,00gr.) CEBOLLA, CEBOLLETA (30,00gr.) ZANAHORIA (30,00gr.) PEPINO (100,00gr.) VINAGRE (10,00gr.) NUEZ SIN CASCARA (10,00gr.) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) MOUSSE DE CHOCOLATE (70,00gr.) MELOCOTON (150,00gr.)	JAMÓN YORK (20,00gr.) PAN DE MOLDE (60,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (20,00gr.) ANACARDO SIN CASCARA (10,00gr.) MANZANA ROJA (100,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 250,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (550,00mL) GEL (NUTRIXION) (80,00gr.) 400,00Kcal	ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (250,00gr.) NARANJA (120,00gr.) VINAGRE (10,00gr.) REMOLACHA (30,00gr.) ESPARRAGO DE LATA (30,00gr.) YOGUR LÍQUIDO FITOESTEROLES (100,00mL) MERLUZA (PALITOS) (100,00gr.) FRESA Y FRESON (80,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 350,00Kcal.			
											3050Kcal



Grasas 0,70 gr/día
Proteínas 1,51 gr/Kg/día
HC 8,35 gr/Kg/día

Anexo 4. Dieta Partido Tenista

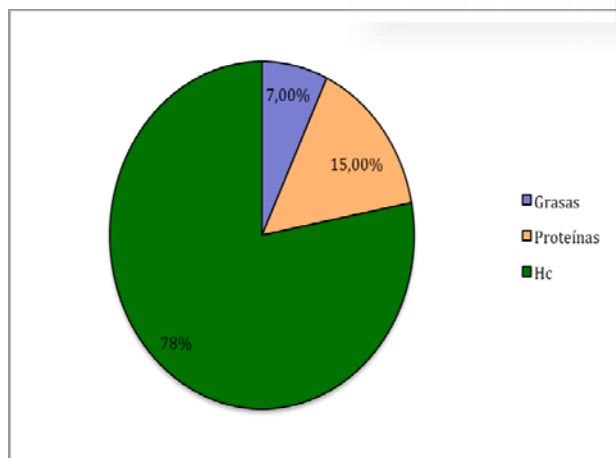
HORA	PRE	DURANTE	POST	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	
DIETA PARTIDO	PAN BLANCO (50,00gr.) ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (100,00gr) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) MELON (100,00gr.) ARROZ DE VERDURA Y POLLO (170,00gr.) 800,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (600,00gr.) BARRITA (KELLOGS) CEREALES NARANJA (22,00gr) GEL (NUTRISPORT) (20,00gr) 300,00Kcal.	BATIDO (HIGH5) PROTEÍNAS Proteinrecovery (120,00gr) 450,00Kcal.	JAMÓN YORK (20,00gr.) PAN DE MOLDE (25,00gr.) PLATANO (60,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (20,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 150,00Kcal.	ARROZ INTEGRAL HERVIDO (150,00gr.) ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (180,00gr) CEBOLLA, CEBOLLETA (30,00gr.) ZANAHORIA (30,00gr.) PEPINO (100,00gr.) VINAGRE (10,00gr.) NUEZ SIN CASCARA (10,00gr.) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) MOUSSE DE CHOCOLATE (40,00gr.) MELOCOTON (150,00gr.)	JAMÓN YORK (20,00gr.) PAN DE MOLDE (60,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (20,00gr.) ANACARDO SIN CASCARA (10,00gr.) MANZANA ROJA (100,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 250,00Kcal.	ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (250,00gr) NARANJA (120,00gr.) VINAGRE (10,00gr.) REMOLACHA (30,00gr.) ESPARRAGO DE LATA (30,00gr.) YOGUR LÍQUIDO FITOESTEROLES (100,00mL) MERLUZA (PALITOS) (80,00gr.) FRESA Y FRESON (80,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 350,00Kcal.	2750Kcal



Grasas 0,92 gr/día
Proteínas 1,36 gr/Kg/día
HC 9,65 gr/Kg/día

Anexo 5. Dieta Entrenamiento Futbolista

HORA	DESAYUNO	PRE	DURANTE	POST	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	
DIETA ENTRENAMIENTO	MANZANA ROJA (250,00gr.) TOMATE CRUDO (100,00gr.) ACEITE DE OLIVA (4,00gr.) ZUMO DE NARANJA (NATURAL) (200,00gr.) LECHE DESNATADA CALCIO UHT (250,00gr.) MIEL (10,00gr.) PAN DE MOLDE (100,00gr.) 600,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (750,00mL) BARRITA (KELLOGS) CEREALES NARANJA (22,00gr) 300,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (750,00mL) BARRITA (KELLOGS) CEREALES NARANJA (22,00gr) PLATANO (100,00gr.) 350,00Kcal.	JAMÓN YORK (20,00gr.) PAN DE MOLDE (60,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (20,00gr.) ANACARDO SIN CASCARA (10,00gr.) MANZANA ROJA (100,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 250,00Kcal.	JAMÓN YORK (20,00gr.) PAN DE MOLDE (25,00gr.) PLATANO (60,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (20,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 150,00Kcal.	ARROZ INTEGRAL HERVIDO (200,00gr.) ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (180,00gr) CEBOLLA, CEBOLLETA (30,00gr.) ZANAHORIA (30,00gr.) PEPINO (100,00gr.) VINAGRE (10,00gr.) NUEZ SIN CASCARA (10,00gr.) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) MOUSSE DE CHOCOLATE (70,00gr.) MELOCOTON (150,00gr.)	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (550,00mL) GEL (NUTRIXION) (80,00gr) 400,00Kcal.	ENSALADA MIXTA (VEGETAL) (250,00gr) NARANJA (120,00gr.) VINAGRE (10,00gr.) REMOLACHA (30,00gr.) ESPARRAGO DE LATA (30,00gr.) YOGUR LIQUIDO FITOESTEROLE S (100,00mL) MERLUZA (PALITOS) (100,00gr.) FRESA Y FRESON (80,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 350,00Kcal.	3850Kcal

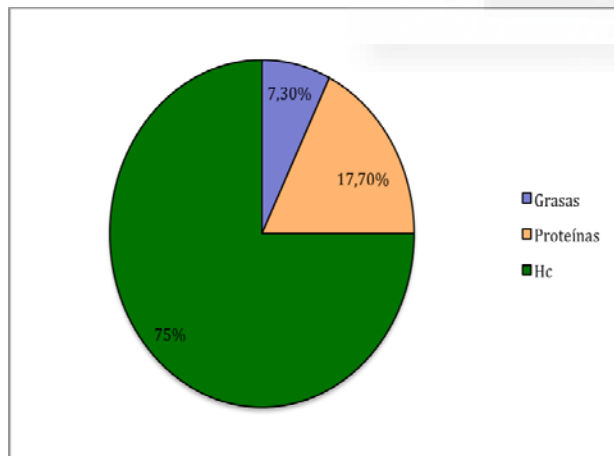


Grasas
Proteínas
HC

0,87 gr/día
1,84 gr/Kg/día
9,64 gr/Kg/día

Anexo 6. Dieta Partido Futbolista

HORA	DESAYUNO	PRE-	DURANTE	POST-	COMIDA	MERIENDA	CENA	
DIETA PARTIDO	MANZANA ROJA (250,00gr.) TOMATE CRUDO (100,00gr.) ACEITE DE OLIVA (4,00gr.) ZUMO DE NARANJA (NATURAL) (200,00gr.) MIEL (10,00gr.) PAN DE MOLDE (100,00gr.) LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO Y VIT. A, D Y E (150,00gr.) 600,00Kcal.	PLATANO (100,00gr.) BARRITA (NUTRISPORT) PROTEICA (90,00gr) AGUA MINERAL DE MESA (300,00gr.) 450,00Kcal.	BEBIDA DEPORTIVA (AQUARIUS) (500,00gr.) BATIDO (HIGH5) PROTEÍNAS Proteinrecovery (100,00gr) 500,00Kcal.	BATIDO (HIGH5) PROTEÍNAS Proteinrecovery y (100,00gr) PLATANO (220,00gr.) 550,00Kcal.	NARANJA (100,00gr.) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) NUEZ SIN CASCARA (7,00gr.) ZANAHORIA (100,00gr.) SOPA DE OSTRAS (150,00gr.) ARROZ TRES DELICIAS (150,00gr) YOGUR DESNATADO CON FRUTAS (125,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 450,00Kcal.	PLATANO (100,00gr.) QUESO BLANCO DESNATADO (30,00gr.) ALMENDRA SIN CASCARA (10,00gr.) PAN DE MOLDE (80,00gr.) JAMON COCIDO (25,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 350,00Kcal.	PURE DE POLLO CON VERDURAS (80,00gr.) PAN DE CEBADA (70,00gr.) FRESA Y FRESON (120,00gr.) ACEITE DE OLIVA (3,00gr.) CHAMPIÑON Y SETA (40,00gr.) CAQUI (200,00gr.) YOGUR BIO DESNATADO EDULCORADO CON FRUTAS (100,00gr.) ZANAHORIA (50,00gr.) AGUA MINERAL DE MESA (200,00gr.) 450,00Kcal.	3250Kcal



Grasas 0,75 gr/día
Proteínas 1,84 gr/Kg/día
HC 7,80 gr/Kg/día