

**PAUTAS DIETÉTICAS PREVIAS A COMPETICIÓN/ ENTRENAMIENTO DE LARGA DURACIÓN**

	CENA PREVIA	3-6 HORAS	30-60 MIN.
Ingesta CHO	250-350g	200-350 g	1g /kg de peso
Alimento	Copos de avena o maíz, patatas asadas, pasta, arroz, puré de patata	Copos de avena o maíz, muesli, pan de centeno, patatas asadas, pasta, arroz + dátiles, miel, mermelada.	Glucosa, sacarosa, polímeros de glucosa.
Modo	Sólido	Sólido	Líquido (500-600 ml)- Bebida isotónica
Grasas	No recomendable/pobre	No recomendable/pobre	No recomendable
Proteínas	Pobre (60-80g): carne magra (pollo, pavo, ternera, cerdo...), pescado azul o huevo.	Pobre	> 6g aa esenciales (Batido-bebida)
Fibra	No recomendable/pobre	No recomendable/pobre	No recomendable

**PAUTAS DIETÉTICAS DURANTE COMPETICIÓN/ ENTRENAMIENTO LARGA DURACIÓN**

Duración del ejercicio	Volumen de fluidos (ml/h)	Frecuencia de ingesta	Volumen por toma (ml)	Temp. (°C)	CHO (g/h)
< 1h	300-500	10-15 min	150-200	8-12	30-35
1-3 h	600-1200	15-20 min	150-200	8-12	30-60
> 3 h	700-1000	10-50 min	150-200	8-12	30-60



**PAUTAS DIETÉTICAS DESPUÉS DE COMPETICIÓN/ ENTRENAMIENTO LARGA DURACIÓN**

	0-90 min.	120-60 min.	Total 24 horas
Ingesta CH	1,2 g/kg de peso / h	1,2 g/kg de peso / h	5-7 g/kg/día (leve-moderado) 7-12 g/kg/día (moderado-intenso)
Alimento	Bebidas isotónicas o recuperadoras.	Patatas asadas, pasta, arroz.	Patatas asadas, puré de patata, pasta, arroz, pizza.
Modo	Líquido (200 ml/15 min.)	Sólido	Líquido-sólido
Líquidos	500ml	450-680 ml por cada 450g de peso perdido	150% del peso perdido por sudor.
Grasas	No recomendable	10-15%	10-15%
Proteínas	> 6 g aa esenciales	Prot/hidratos = 1/4	1,2 – 2g/kg de peso

**Priorizar la rehidratación y posteriormente recuperar con alimentos** convencionales o a través de preparados comerciales:

1. Batidos caseros de leche, yogures, frutas frescas y una pizca de sal si aún faltan varias horas para la comida o la cena.

En el caso que a las pocas horas de acabar ya sea hora de comer o cenar, recuperar con alimentos proteicos magros como pechuga de pollo o pavo sin piel, carne de cerdo sin grasa, pescados blancos o huevos y añadiremos hidratos de carbono y algo de sal.

Importante beber mucha agua las horas posteriores.

2. Preparados comerciales en los que es importante fijarse que aporten mucha más cantidad de carbohidratos que no de proteínas (al menos el doble de carbohidratos que de proteínas), sin olvidarnos de su aporte de sal, potasio y magnesio.

**Sándwich de jamón cocido, queso y mermelada de tomate**



**Ingredientes:** 1 loncha de queso, 2 lonchas de jamón cocido extra, lechuga variada, pan y mermelada de tomate