# QUÉ COMER EL DÍA DE PARTIDO

## Recomendaciones:



Alto consumo de hidratos de carbono: pan, pasta, arroz y patata.



Bajo consumo de proteína, grasa y fibra al ser elementos saciantes y que pueden ralentizar los procesos de digestión y absorción.



En caso de merienda se recomienda ingesta más liviana.

futboleras

CROWN SPORT NUTRITION

INNOVA Instituto de la Salud y el Deporte

BÁRBARA SÁNCHEZ DIETISTA-NUTRICIONISTA

+INFO: nutricion-deportiva@futboleras.es