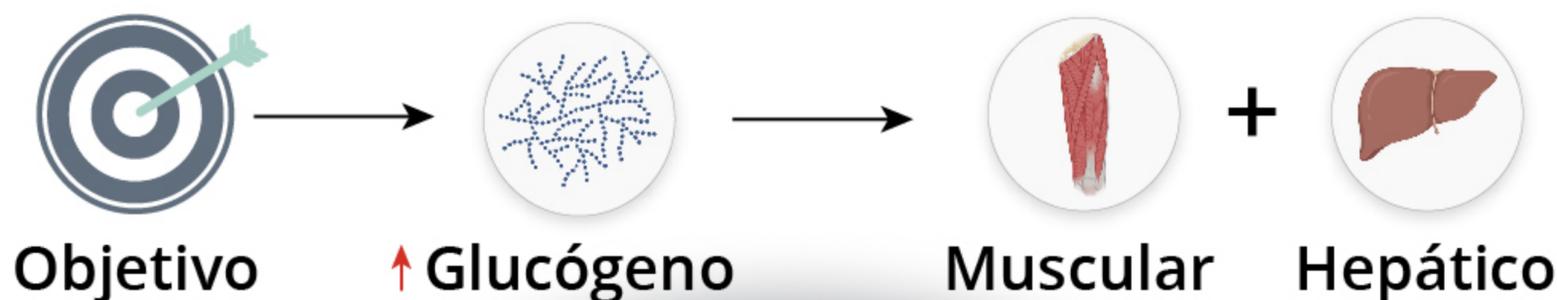


QUÉ COMER EL DÍA **PRE-PARTIDO**

Las 24 h previas a un partido se debe aumentar la ingesta de hidratos de carbono y asegurar un correcto estado de hidratación.



50% de hidratos de carbono

Aumenta la ingesta de hidratos de carbono en las comidas principales: pan, pasta, arroz y patata.

Hidratos de carbono



25% de verdura

Acompaña de ensalada o verdura la comida y la cena, pero da preferencia a los hidratos de carbono ya que las verduras también tienen efecto saciante.

Verdura



25% de proteína

Introduce fuentes de proteína de calidad como lácteos, pollo, pescado blanco o azul, pero no en exceso ya que la proteína es saciante.

Proteínas

