

## GUÍA DE ALIMENTACIÓN PREVIA A PARTIDO

Unión Torrellano F.C.

Orientaciones nutricionales para jugadores y familias

### INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene como objetivo ayudar a las familias y jugadores a organizar la alimentación en los 2–3 días previos a un partido, favoreciendo el rendimiento deportivo, la energía y la correcta recuperación.

**Importante:** no se trata de una dieta médica, sino de una orientación general deportiva.

### PRINCIPIOS GENERALES (PARA TODAS LAS EDADES)

- 1 Mantener una buena hidratación desde 48–72 horas antes del partido.
- 2 Priorizar hidratos de carbono: arroz, pasta, patata, pan.
- 3 Consumir proteínas ligeras: pollo, pavo, pescado, huevos.
- 4 Incluir fruta y verdura a diario.
- 5 Evitar fritos, bollería industrial, refrescos y salsas pesadas.
- 6 Comer con normalidad, sin excesos el día del partido.

### RANGO DE EDAD: 8 – 12 AÑOS

#### 2–3 DÍAS PREVIOS AL PARTIDO

- 1 Desayuno: leche o yogur, avena o tostadas y fruta.
- 2 Comida: arroz/pasta/patata, proteína ligera, verdura y pan.
- 3 Merienda: bocadillo mediano y fruta o yogur.
- 4 Cena: pasta o arroz con proteína ligera y yogur.

### DÍA DE PARTIDO

- 1 Mañana: desayuno completo y fácil de digerir.
- 2 Mediodía: desayuno normal y snack prepartido.
- 3 Tarde/noche: comida con arroz o pasta; merienda ligera 2–3 h antes.a.

### HIDRATACIÓN

- 1 Beber agua durante todo el día.
- 2 Pequeños sorbos antes, durante y después del partido.
- 3 Bebida isotónica solo en partidos de alta exigencia.

Unión Torrellano F.C. – Crecer Juntos - SENTIR TORRELLANO