

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, cereales o tostadas y fruta.
- 2 Comida: pasta/arroz/patata, pollo o pescado, verdura cocida y pan.
- 3 Merienda: bocadillo pequeño y fruta.
- 4 Cena: tortilla francesa o pescado, patata o arroz y yogur.

DÍA DE PARTIDO

- 1 Mañana: desayuno 2–3 h antes (tostadas, fruta y yogur).
- 2 Mediodía: desayuno normal y media mañana con fruta y bocadillo pequeño.
- 3 Tarde: comida con arroz o pasta y pollo; merienda con yogur y fruta.

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