

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL PARA UN NADADOR AMATEUR

Antonio Álvarez Estévez

Email: antoniodelaera@hotmail.com

RESUMEN:

El objetivo de este trabajo es brindar una planificación sobre la correcta nutrición que debe de realizar un deportista amateur durante la temporada.

Para llevar a cabo este trabajo, escogimos a un alumno de 3º de Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Huelva que compite en natación a nivel amateur como sujeto para la realización de la planificación.

Para la correcta elaboración de este proyecto es preciso hacer primero un planteamiento sobre las características del sujeto. Una vez conocidas las características se estableció los objetivos que se querían alcanzar durante los 4 periodos de la programación deportiva (pretemporada, competición, recuperación y lesión). Posteriormente y en relación estos objetivos, se planificó la alimentación en base a la intensidad en estos 4 periodos

En cuanto a los resultados se realizó un cuestionario de recuerdo de la dieta que realiza este sujeto durante 3 días antes de la planificación, las pautas generales de actuación y por ultimo 4 ejemplos de dietas por cada periodo.

PALABRAS CLAVE: Deporte, nutrición, macronutrientes, natación, amateur, dieta, planificación.

1. INTRODUCCIÓN

La prueba que realizará nuestro sujeto será 200 metros crol y se realizará 17:00 de la tarde.

“La ingesta adecuada para el deportista, es la que mantiene un peso corporal adecuado para el óptimo rendimiento y maximiza los efectos del entrenamiento”. (Martínez-Sanz, Urdampilleta, y Mielgo-Ayuso, 2013, p. 284).

Es por esto por lo que la nutrición tiene una enorme importancia en cualquier deportista. No obstante, la antropometría también tiene una gran importancia en la natación. Tener una buena antropometría ayuda al nadador en la realización del gesto de una forma rápida y eficiente.

Barbara et al. (2011) remite en su artículo que el gasto calorico al realizar natación varia entre 3,8 y 10 MET lo que en un adulto de 70kg equivaldria a 266-700 kcal/h, teniendo en cuenta que 1 met equivale a 1kcal por kilo de peso por hora.

Dependiendo de las horas que entrenará y la intensidad, el deportista gastará más o menos calorías por lo que la cantidad de macronutrientes variara. Según Vázquez, 2000 (citado por Hurtado, 2006) el gasto calórico de un nadador de elite de 18-25 años es de 5000-6000 kcal aunque tratándose de un nadador a nivel amateur la ingesta calórica disminuirá. Como norma general el porcentaje de macronutrientes es de 70-75% en hidratos de carbono, 10-15% de grasas y un 15-20% en proteínas (Hurtado, 2006).

Según Segovia Martínez, López-Silvarrey Varel, Legido Arce y Calderón Montero (2000) la distancia de la prueba influye en el porcentaje de grasa corporal. Estos valores son superiores en nadadores de largas distancias debido a su aislamiento sobre el frio y les proporciona mayor flotabilidad. El exceso de grasa reduce la densidad corporal y les permite nadar en la superficie por lo que reducirían el rozamiento aumentando así la velocidad.

Esto no quiere decir que el exceso de grasa vaya a tener buenos resultados en natación, ya que solo será beneficioso para nadadores de resistencia o en el aprendizaje de la técnica de estilos, donde la flotabilidad facilita el aprendizaje.

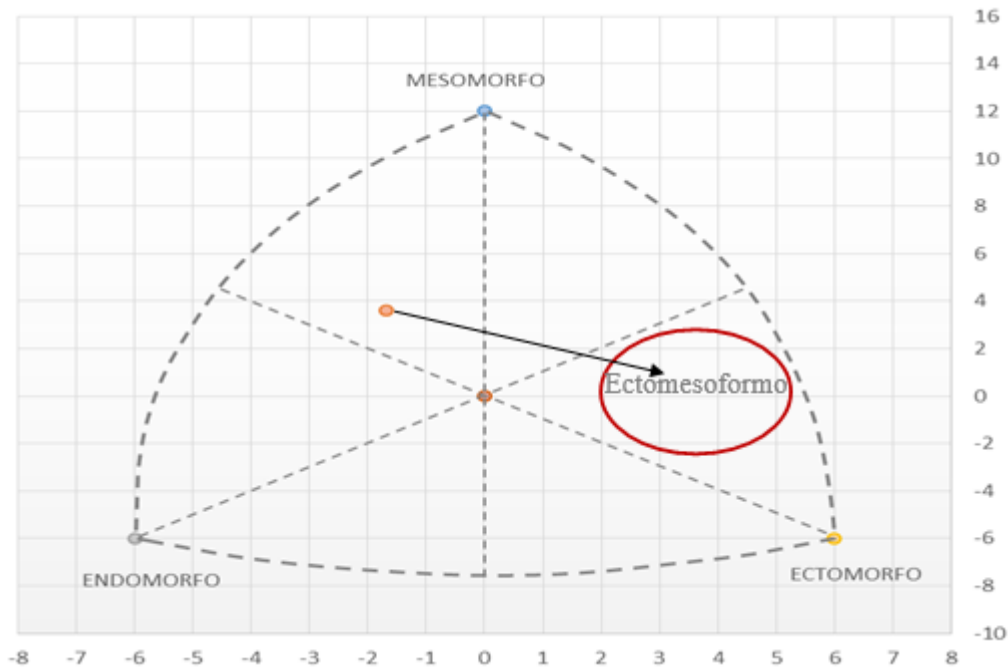
2. METODOLOGÍA

2.1 Característica del sujeto.

El sujeto con el que vamos a trabajar es un nadador amateur de 24 años que competirá en la especialidad de 200m crol, estudiante de 3º de Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva de la Universidad de Huelva cuya estatura es de 170 cm y sus parámetros corporales son los siguientes:

VARIABLE	KG
Peso	66,1
Masa grasa	14
Masa libre de grasa	52.1
Masa muscular	13.9
Masa celular	34.4
Agua corporal total	38.2
Agua intracelular	24
Agua extracelular	14.2

Las características cineantropométricas del nadador son: ser alto, ligero, de hombros anchos, extremidades muy largas con gran potencia y fuerza. Donde suelen desarrollar una gran masa muscular es sobre la mitad superior del cuerpo. Los hombres suelen poseer un somatotipo medio ectomesomorfo. (Martínez-Sanz et al. 2006). Nuestro deportista tiene la siguiente somatocarta



Esta somatocarta nos muestra que nuestro individuo posee un somatotipo mesomorfo endomorfo por lo que tendremos que llegar a unos valores cercanos al somatotipo medio ectomesomorfo que es el propio de los nadadores.

2.2 Objetivos.

2.2.1. Pretemporada.

1. Llegar a un estado de forma ideal para afrontar toda la competición al máximo rendimiento posible.
2. Aumentar la composición corporal.
3. Aumentar los niveles de glucógeno.
4. Obtener una hidratación idónea.

2.2.2. Competición.

1. Tener el mayor porcentaje de reservas energéticas necesarias para acabar la prueba con el mayor éxito posible.
2. Tener una hidratación idónea para mantener estables los niveles de agua y electrolitos en el cuerpo.
3. Recuperar los niveles de glucógeno gastados durante la competición.

2.2.3. Recuperación.

1. Mantener la composición corporal ganada durante la temporada.
2. Mantener los niveles de glucógeno obtenidos.
3. Conseguir una buena hidratación.

2.2.4. Proceso de lesión.

1. Mantener la composición corporal conseguida hasta el momento.

2.3 Planificación de los 4 estadios.

Antes de planificar la ingesta calórica debemos de tener en cuenta que un 10% de las kcal ingeridas en una alimentación variada de macronutrientes son gastadas por el organismo en el proceso de la termogenesis (Obregón, 2009).

Todas las ingestas posteriormente descritas han sido aumentadas en este %.

2.3.1. Pretemporada.

La alimentación en esta etapa debe de ser abundante en carbohidratos de rápida digestión para reponer el glucógeno muscular y hepático. Para que esto ocurra es necesario tomar estos alimentos 3 horas antes del inicio del entrenamiento. (Ramírez, 2006). También será necesario un buen aporte hiperproteico y normograsso.

Además este aporte de carbohidratos nos ayudara a aumentar el nivel de masa corporal que buscamos en el deportista.

En la natación existe deshidratación por sudoración, aunque sea menos perceptible que en los deportes de tierra, por lo que será conveniente que el deportista beba agua. Beberán en cada descanso que hagan en las cantidades que ellos vean convenientes.

En pretemporada se alternará días en la piscina y en el gimnasio para el aumento de la fuerza, la potencia y la musculatura. Este tipo de tareas tendrá una duración de 1 hora de gimnasio y 2 horas y 30 minutos en la piscina. Se organizará de la siguiente forma:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20:00-22:30	Piscina		Descanso	Piscina		Piscina	Descanso
20:00-21:00		Gimnasio	Descanso		Gimnasio		Descanso

La programación de la dieta ira en función de la intensidad (medida según el compendio de actividad física de Ainsworth et al. 2011) y de si el entrenamiento es en piscina o en gimnasio.

Siendo el metabolismo basal del sujeto 1496kcal, el gasto calórico será:

- Intensidad ligera **(5,8mets)**: 4134 kcal aproximadamente con un 70% en hidratos de carbono, 10% en grasas y un 20% en proteínas.
- Intensidad media **(8,3mets)**: 4890 kcal aproximadamente con un 70% en hidratos de carbono, 10% en grasas y un 20% en proteínas.
- Intensidad alta **(10 mets)**: 5000 kcal aproximadamente con 70% en hidratos de carbono, 10% en grasas y un 20% en proteínas.
- Intensidad alta en el gimnasio **(6 mets)**: 4276 kcal aproximadamente con un 60%, en hidratos de carbono, 10% en grasa y un 30% en hidratos de carbono.

2.3.2. Competición.

Días antes de la competición la ingesta alimenticia debera de ser abundante en carbohidratos de rapida digestión para favorecer la supercomensación y producir asi un aumento de los niveles de glucógeno. En cuanto al plan de entrenamiento se reducira el volumen y la intensidad aunque se haran ejercicios con cargas parecidas a la competición utilizando tiempos de descanso que permitan una recuperacion completa. La organización sera la siguiente.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20:00-22:30	Piscina	Piscina	Descanso	Piscina	Piscina	Piscina	Descanso

Siguiendo estos datos y teniendo en cuenta el metabolismo basal del sujeto la ingesta calorica estara en torno a 3900 kcal con un 80% de hidratos de carbono, 10% de proteinas y 5% de grasa.

La semana antes de la competición el volumen y la intensidad se reduzcan. El día de antes se realizará una sesión para entrenar la salida. La organización quedará asi:

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20:00-22:30	descanso	piscina	Piscina	Piscina	descanso	Puesta a punto	Competición

La ingesta calórica con esta etapa será de 4000 kcal aproximadamente con el 70% de hidratos de carbono, 20 de proteínas y 10 de grasas.

Para la elaboración de la dieta en el día de la competición es muy importante tener en cuenta la hora del día a la que se produzca.

Como la prueba se produce por la tarde, la ingesta de los alimentos se deberá de cumplir 4 horas antes. Según Ramirez (2006), es conveniente evitar la toma de grandes cantidades de alimentos por lo que se deberá de ingerir una dieta hipocalórica rica en hidratos de carbono y pobre en grasas, proteínas y fibras (700-900 kcalorías aproximadamente). Además el deportista deberá de tener una hidratación óptima y tendrá que evitar las comidas muy condimentadas. Intentaremos que los alimentos que tome el deportista sean familiares para el evitando así algún tipo de problema.

Tal y como hemos dicho anteriormente, la prueba a realizar será de 200 metros crol y el horario estipulado es sobre las 17:00 de la tarde.

Según Ainsworth et al. (2011), el consumo total de la prueba será de 11 mets por lo que el gasto calórico diario total será de 3083 kcal.

Una vez que ha terminado la competición la dieta debe de ser rica en hidratos de carbono para reponer todo el glucógeno a nivel muscular y hepático que ha sido agotado.

Esta dieta deberá de estar reforzada con proteínas ya que permitirán restaurar los daños que se hayan podido ocasionar más rápidamente. (Paz-Lasanta, 2004).

Tal y como hace referencia Fernández 2003, la ingesta de hidratos de carbono debe de estar comprendida entre el 55 y el 65% del total de calorías así como la de proteínas debe de ser entre el 8 y 15% y la de lípidos entre un 25%. Estos porcentajes variaran atendiendo al periodo de entrenamiento, pre competición o competición

En base a todo esto, el porcentaje conveniente en macronutrientes será de 63% de hidratos de carbono 15% de grasas y 22%, siendo el gasto calórico de 3631 kcal aproximadamente.

Debido a que el día después de la competición no se realizara ninguna actividad, realizaremos una dieta con un alto contenido en hidratos de carbono y proteínas siendo el porcentaje de 60% de HC, 30% de proteínas y un 10% de grasas.

2.3.3. Recuperación.

Una vez termina la competición la dieta del deportista debe de ser rica en hidratos de carbono para favorecer la rápida reposición de glucógeno tanto en el músculo como en el hígado que han sido agotados durante la prueba. Además de la ingesta de los hidratos, la dieta debe de ser reforzada con proteínas para restaurar los daños que hayan podido presentarse durante la prueba. (Paz-Lasanta, I., 2004). La ingesta de agua también será fundamental para reponerse de la competición siempre y cuando también esté acompañada de sales minerales.

El día de después de la competición realizará un día entero de descanso y los demás días de la semana realizará un entrenamiento suave de descarga y no realizara sesiones de gimnasio. Si la competición se produjo el sábado la organización sería la siguiente.

Horario	domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
20:00-22:30	Descanso	Entrenamiento en piscina a baja intensidad	Descanso	Entrenamiento en piscina de baja intensidad	Descanso	Entrenamiento en piscina de baja intensidad	Descanso

El gasto calórico será alrededor de 3500 y 4500 kcal aproximadamente.

El porcentaje de macronutrientes oscilara entre el 60% de hidratos de carbono, el 30% de proteínas y el 10% de grasas.

2.3.4. Lesión.

En la lesión, la metodología que se va a utilizar será la de una reducción lipídica y de carbohidratos ya que su gasto calórico va a disminuir debido a la inmovilización que tendrá que llevar a cabo para el proceso de recuperación. Con esto mantenemos que su composición corporal no se vea demasiada afectada.

Realizando 10 horas de actividad en reposo 11 horas de actividad muy ligera, 2 horas de actividad ligera y 1 hora de actividad moderada para la realización de la recuperación, el gasto calórico será en torno a 2800 – 2900 kcal aproximadamente siendo el porcentaje alrededor del 60% de hidratos de carbono, 30% de proteínas y 10% de grasa.

2.3.5. Hidratación durante los periodos.

Según indica Paz Lasanta. (2004) cuando el ejercicio que realizamos es de baja intensidad y es inferior a una hora no será necesario una

suplementación hídrica debido a que con la metabolización de los alimentos es suficiente para compensar la pérdida.

En cambio cuando el ejercicio pasa de la hora y la intensidad es media-baja si es necesario una suplementación hídrica. Cuando esto ocurre, se deberá de hidratar al deportista con 500ml de agua una hora antes de la actividad añadiendo incluso 40-60 gr de hidratos de carbono y 0.5 de cloruro sódico. Durante el entrenamiento es imprescindible una hidratación de 200 ml cada media hora aproximadamente. Después del entrenamiento e incluso de la competición será el deportista el que ingiera las cantidades de agua que el desee siendo 500ml el mínimo añadiendo 50-60gr de hidratos de carbono para empezar a reponer el desnivel de los hidratos.

Para no llegar a una deshidratación también es necesario que el líquido que ingiere el deportista tenga una concentración de hidratos de carbono del 5 al 8% cuando aumente más de una hora además de evitar el consumo de cafeína o bebidas carbonatadas y no esperar a que el sujeto no sienta sed o tenga una ligera deshidratación.

3. RESULTADOS.

3.1. Resultados del cuestionario de recuerdo de la dieta de 3 días.

Según el cuestionario, el deportista abusa mucho de los hidratos de carbono de alto índice glucémico, además de las grasas sobre todo por la tarde y noche. Come muy pocas verduras y la que come suele ser la misma, lechuga y tomate. No suele comer nada de hortalizas ni legumbres.

3.2. Pautas generales de actuación en la intervención de la dieta.

El sujeto de estudio no tiene ninguna intolerancia a ningún tipo de alimentos por lo que podrá comer absolutamente de todo aunque según se ha podido ver en el cuestionario de recuerdo y que el mismo lo afirma, no suele consumir mucha verdura más allá del tomate y la lechuga, legumbres o pescado porque no es mucho de su agrado.

La estrategia que voy a seguir es darle una tabla donde aparezca dividida cada comida y los alimentos que deberá de consumir eligiendo él cada día lo que le apetezca más. Esta tabla contendrá también el número de veces que podrá comerlo durante la semana.

El seguimiento que se va a realizar a través de los datos que nos proporcione la bioimpedancia y según como se encuentre aumentare o disminuiré las cantidades de macronutrientes. También tendré en cuenta su rendimiento en el entrenamiento a la hora de variar las cantidades.

Para saber si el deportista tiene unos niveles de hidratación óptima le diríamos que se observase la orina. Si es de un color amarillo muy claro, casi transparente está llevando una buena hidratación pero si es aspecto es de un amarillo oscuro será todo lo contrario.

3.4 Dieta según el estadio.

3.3.1. Pretemporada.

A. Entrenamiento en piscina de intensidad baja

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
09:00 - Desayuno																				
10	gr.	almendra sin cascara.	61	1,9	5,4	0,5	1,4	0,4	3,3	1,3	0	25,2	0,4	0,2	27	0,3	0,4	1,4	83,5	9
50	gr.	miel.	151	0,2	0	37,6	0	0	0	0	0	3	0,6	0,2	0,8	0,2	2,4	1,2	22,5	3,4
200	gr.	leche de soja.	110	6,4	3,7	11,5	2,6	0,4	0,6	1,6	0	6	1,6	0	56	0,8	2,6	6	382	0
200	gr.	zum de pomelo.	87,2	1,1	0,2	20,2	0,2	0	0	0	0	18,6	1,1	2	16	0,2	0,2	2,6	298	0
5	gr.	sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	2,2	14,5	0	0	1943	0	0
6	gr.	aceite de oliva virgen.	53,9	0,1	6	0	0	0,9	4,3	0,6	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0
40	gr.	tomate.	8,9	0,4	0,1	1,4	0,6	0	0	0	0	4,2	0,3	0,9	3,3	0,1	0,4	3,6	96,8	9,6
70	gr.	cereales con base de maiz.	263,2	5,6	0,6	58,1	1,8	0,2	0,1	0,2	0	7	5,5	3,5	10,5	0,1	1,8	70	70	0
100	gr.	pan integral tostado	265	10,8	2,9	44,5	8,7	0,6	0,6	0,9	0	63	3,2	1	89	2,1	41	640	270	0
Total.			1000	26,5	18,9	173,8														
12:00 - Media mañana																				
250	gr.	yogur desnatad o natural.	112,2	10,6	0,8	15,8	0	0,3	0,4	0	2,5	350	0,2	13,2	34,2	1,1	2,5	142,5	467,5	50
80	gr.	pera.	39,5	0,3	0,1	8,5	1,8	0	0	0	0	7,7	0,2	1,7	6,7	0,2	0,5	1,7	92,8	7,9
Total.			151,7	10,9	0,9	24,3														
15:00 - Almuerzo																				
200	gr.	manzana	108,2	0,6	0,7	22,8	4	0,1	0,3	0,2	0	11	1,1	2,2	11,2	0,3	2,8	2,4	240	18,2
250	gr.	pasta.	897,5	32	4	177,3	12,5	0,6	0,5	1,6	0	60	4,5	25	120	3	155,5	17,5	590	0
100	gr.	sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	0,2	44	290	0,1	0,1	38850	0	0
80	gr.	tomate.	17,7	0,7	0,2	2,8	1,1	0	0	0,1	0	8,5	0,6	1,8	6,6	0,1	0,8	7,2	193,6	19,2
70	gr.	lechuga.	13,7	1	0,4	1	1	0,1	0	0,3	0	24,3	0,7	2,1	6,1	0,2	0,7	2,1	154	0
5	gr.	vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
40	gr.	alga agar cruda.	11,5	0,2	0	2,5	0,2	0	0	0	0	21,6	0,7	0	26,8	0,2	0,3	3,6	90,4	0
10	gr.	aceite de oliva virgen.	89,9	0,1	10	0	0	1,4	7,1	1	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0
Total.			1139	34,6	15,3	206,4														
18:00 - Pre-entrenamiento																				
80	gr.	leche de vaca semidesn	38,1	2,8	1,3	3,8	0	0,9	0,4	0	5	100	0,1	6,9	9,5	0,4	1,2	37,6	124	13,6
30	gr.	almendra sin cascara.	183	5,6	16,2	1,6	4,1	1,2	9,9	3,9	0	75,6	1,2	0,6	81	1	1	4,2	250,5	27
70	gr.	te.	154	13,7	1,4	2,1	39,1	0,3	0,2	0,6	0	211,4	11,9	7,7	128,8	2,2	3,8	9,8	1148	6,6
120	gr.	cereales de trigo integral	417,6	10,8	2,4	82,8	10,8	0,4	0,3	1,7	0	48	7,2	6	144	3	34,8	12	720	0
Total			792,7	32,9	21,3	90,3														
22:00 - Post-entrenamiento																				
175	gr.	pechuga de pavo.	183,8	42,2	1,7	1,8	0	0,6	0,4	0,4	78,8	14	1,8	3,5	35	3,2	39,2	80,5	582,8	0
50	gr.	pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
70	gr.	platan.	66,5	0,7	0,2	14,6	1,8	0,1	0	0,1	0	5,1	0,4	1,7	25,5	0,1	1	0,7	259	9,8
150	gr.	zanahori a.	59,1	1,9	0,3	10,4	3,9	0,1	0	0,2	0	40,9	0,7	9,8	16,9	0,4	2	91,5	481,5	28,5
150	gr.	calabaci n.	34,8	2,8	0,8	3	2,4	0,2	0,2	0,2	0	32,3	1	3	19,3	0,4	1,5	1,5	345	0
200	gr.	patata nueva.	147,2	4,7	0,2	29,6	4,1	0,1	0	0,1	0	12,8	0,9	5,2	42	0,7	3	5,4	836	19,4
70	gr.	arroz.	254,8	4,7	0,6	57,1	1	0,1	0,2	0,2	0	9,8	0,6	9,8	21,7	1	4,9	2,7	76,3	35
Total.			856,7	60,5	5,2	135,5														
Total día			3940	165,4	61,6	630,3	106,9	9,3	29	15,8	86,3	1218	48,1	154,7	1282	22,5	322,1	42216	7993,6	257,2

B. Entrenamiento en piscina a intensidad media.

CANT (gr)	NOMBRE	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Seleni o mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																			
200	leche de vaca desnatada	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
150	zumo de manzana	72,7	0,1	0,2	17,8	0	0	0	0,1	0	10,4	0,4	1,5	6,3	0,2	0,2	3,3	174	15
80	plátano.	76	0,8	0,2	16,6	2	0,1	0	0,1	0	5,8	0,5	1,9	29,1	0,2	1,1	0,8	296	11,2
40	café en polvo soluble	90,8	5,8	0,2	16,4	0	0,1	0	0,1	0	64	1,8	0	156	0,2	5	16,4	1600	160
80	pan blanco sin sal	212	6,4	0,9	43,1	2,8	0,2	0,1	0,3	0	16	1,4	4	20,8	0,5	18,1	1,6	80	0
60	pechuga de pavo	48,6	10,7	0,3	0,8														
70	cereales con base de arroz	271,6	4,9	1	60,2	0,7	0,4	0,1	0,4	0	7	5,5	3,5	28	0,7	10,8	490	98	0
50	castaña.	95	1,3	1,1	18,2	3,4	0,2	0,3	0,3	0	18,3	0,8	0	17,2	1,2	0,9	5,5	250	0
	Total.	940,7	37,8	4,3	182,9														
11:00 - Media mañana																			
200	pera en almibar.	138,6	0,5	0,2	32,2	3	0	0	0	0	14	0,8	2	8	0,2	0,4	12,2	130	5,8
250	yogur desnatado natural.	112,2	10,6	0,8	15,8	0	0,3	0,4	0	2,5	350	0,2	13,2	34,2	1,1	2,5	142,5	467,5	50
160	atun al natural.	159	37,6	1	0	0	0,3	0,2	0,3	81,6	44,8	1,6	20,8	43,2	1,1	128,6	512	368	0
60	pan blanco sin sal	159	4,8	0,7	32,3	2,1	0,1	0,1	0,2	0	12	1	3	15,6	0,4	13,6	1,2	60	0
	Total.	568,8	53,5	2,7	80,3														
14:00 - Almuerzo																			
100	pechuga de pavo.	105	24,1	1	1	0	0,4	0,2	0,2	45	8	1	2	20	1,8	22,4	46	333	0
50	lechuga.	9,8	0,7	0,3	0,7	0,8	0,1	0	0,2	0	17,4	0,5	1,5	4,4	0,1	0,5	1,5	110	0
50	remolacha.	23	0,8	0	4,2	1,3	0	0	0	0	8,5	0,5	0,2	10,5	0,2	0,3	29	203,5	6
50	zanahoria.	19,7	0,6	0,1	3,4	1,3	0	0	0,1	0	13,6	0,2	3,3	5,6	0,1	0,6	30,5	160,5	9,5
20	almendra tostada sin sal	124,2	4,6	10,6	1,3	2,7	0,8	6,7	2,5	0	48	0,6	0,4	54	0,7	0,2	2,8	158	0
150	arroz.	546	10	1,4	122,4	2,1	0,3	0,3	0,5	0	21	1,2	21	46,5	2,2	10,5	5,8	163,5	75
30	tomate triturado.	11,4	0,7	0,2	1,7	0,4	0	0	0,1	0	18	0,3	0,7	9,6	0,1	0,2	177	348	0
90	tomate.	20	0,8	0,2	3,2	1,3	0	0	0,1	0	9,5	0,6	2	7,5	0,1	0,9	8,1	217,8	21,6
150	pera en almibar.	104	0,4	0,2	24,2	2,2	0	0	0	0	10,5	0,6	1,5	6	0,2	0,3	9,2	97,5	4,4
5	vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
3	aceite de oliva virgen	27	0	3	0	0	0,4	2,1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	gamba roja.	56,5	10,8	1,1	0,9	0	0,2	0,2	0,4	111	69	2	54	41,4	0,7	14,6	183	132,6	0
100	garbanzo en conserva	120	7,2	2,9	14,1	4,1	0,3	0,7	1,3	0	43	2,8	1	24	1,2	1	220	110	0
70	guisante congelado	51,8	4,2	0,3	6,7	2,9	0,1	0,1	0	0	24,5	1,1	1,4	14,7	0,5	0,6	1,4	105	0
	Total.	1274	65,8	21,4	196,2														
17:00 Pre-entrenamiento.																			
100	haba seca.	307	26,1	2,1	33,3	25	0,3	0,3	1,1	0	100	5,5	2	190	3,1	8,2	11	1090	0
200	kiwi.	103,6	2	1,6	18,2	4,2	0,2	0,2	0,8	0	68,2	0,7	0,7	29,9	0,3	1,2	8	580	0
110	cereales con base de maíz	411,4	5	0,7	95,7	1,6	0,2	0,1	0,3	0	498,3	8,7	5,5	5,5	0,1	4,8	660	66	0
200	leche de vaca desnatada	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
	Total.	896	40,9	4,8	157														
22:00 Post-entrenamiento																			
175	pechuga de pollo.	253,8	38,8	10,8	0	0	3,3	3,4	2,7	108,5	24,5	1,9	12,1	36,8	1,4	11,4	115,5	462	0
150	clara de huevo.	73,6	16,7	0,3	1	0	0	0	0	0	16,5	0,3	10,2	18	0	8,1	255	231	0
200	manzana	108,2	0,6	0,7	22,8	4	0,1	0,3	0,2	0	11	1,1	2,2	11,2	0,3	2,8	2,4	240	18,2
150	gazpacho en conserva	51,6	0,9	4,2	2,4	0,3	0,7	2,8	0,5	0	15	0,6	1,8	4,5	0,2	2,2	454,5	138	0
50	pan blanco sin sal	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
150	sopa jardinera para	528	16,8	8,2	92,8	7,5	3,8	3	1,2	0	36,4	3,3	24	48,4	1,7	5,3	478,8	311	0
	Total.	1148	77,8	24,8	146														
		4827	275,8	58	762,4	78,2	13,4	21,8	14,5	359	2113	49,1	244,9	1087	23,6	295,5	4116	9745,3	376,7

C. Entrenamiento en piscina en intensidad alta.

CANT (gr)	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																			
200	leche de vaca desnatada	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
50	miel.	151	0,2	0	37,6	0	0	0	0	0	3	0,6	0,2	0,8	0,2	2,4	1,2	22,5	3,4
150	zum de naranja.	65,3	1	0,3	14,1	1	0	0,1	0,1	0	16,2	0,2	1,5	16,3	0,2	1,5	1,5	214,5	1,4
40	pan blanco sin sal.	106	3,2	0,4	21,6	1,4	0,1	0	0,2	0	8	0,7	2	10,4	0,2	9	0,8	40	0
80	cereales con base de maíz.	300,8	6,4	0,6	66,4	2	0,2	0,1	0,2	0	8	6,3	4	12	0,2	2,1	80	80	0
50	mermelada de albaricoq	129,1	0,2	0,1	31,6	0,6	0	0,1	0	0	10	0,2	1,4	2	0	1	20	38,5	0
100	higo.	65,4	1,3	0,5	12,9	2	0,1	0,1	0,2	0	54	0,6	1,5	20	0,2	1,6	1,3	248	20
80	yogur desnatado natural.	35,9	3,4	0,3	5	0	0,1	0,1	0	0,8	112	0,1	4,2	11	0,4	0,8	45,6	149,6	16
Total.		927,5	23,5	2,6	199														
11:00 - Media mañana																			
150	albaricoque seco orejones.	424,5	5,1	0,8	94	11	0	0,1	0,1	0	82,5	4	1,5	48	0,6	3,3	15	1743	0
50	barrita de cereales con	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
125	yogur desnatado natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
Total.		676,6	14,4	3,7	140,9														
14:00 - Almuerzo																			
60	almendra sin cascara.	366	11,2	32,5	3,2	8,1	2,5	19,9	7,7	0	151,2	2,5	1,2	162	1,9	2,1	8,4	501	54
5	vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
5	aceite de oliva virgen.	45	0	5	0	0	0,7	3,6	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	lechuga.	7,8	0,5	0,2	0,6	0,6	0	0	0,1	0	13,9	0,4	1,2	3,5	0,1	0,4	1,2	88	0
85	tomate.	18,8	0,7	0,2	3	1,2	0	0	0,1	0	9	0,6	1,9	7,1	0,1	0,8	7,6	205,7	20,4
50	atun al natural.	49,7	11,8	0,3	0	0	0,1	0	0,1	25,5	14	0,5	6,5	13,5	0,4	40,2	160	115	0
300	canelones de carne.	396	18,6	16,2	40,5	6,7	5,6	4,4	3	90	460,5	6,6	53,7	89,7	1,6	51,9	1618	609,6	0
60	remolacha.	27,7	0,9	0,1	5	1,5	0	0	0	0	10,2	0,5	0,2	12,6	0,2	0,4	34,8	244,2	7,2
50	pan blanco tipo	129	4,8	0,6	25,3	1,8	0,1	0	0,2	0	11,5	0,8	3	14	0,4	14	285	65	0
200	pera.	98,8	0,9	0,2	21,2	4,4	0	0	0,1	0	19,2	0,6	4,2	16,8	0,5	1,2	4,2	232	19,8
Total.		1139	49,4	55,3	98,8														
17:00 - Pre-entrenamiento																			
60	mermelada de frambues	150,3	0,3	0,2	36,5	0,7	0	0,1	0	0	12	0,3	1,6	2,4	0	1,2	4,2	33,6	0
80	pan blanco sin sal.	212	6,4	0,9	43,1	2,8	0,2	0,1	0,3	0	16	1,4	4	20,8	0,5	18,1	1,6	80	0
110	cereales con base de maíz.	411,4	5	0,7	95,7	1,6	0,2	0,1	0,3	0	498,3	8,7	5,5	5,5	0,1	4,8	660	66	0
200	leche de vaca desnatada	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
100	haba seca.	307	26,1	2,1	33,3	25	0,3	0,3	1,1	0	100	5,5	2	190	3,1	8,2	11	1090	0
200	melocoton en almibar.	117,2	0,8	0,1	28,4	0	0	0	0	0	7	0,6	3	10,4	0,1	0,6	8	206	15
Total.		1272	46,4	4,4	246,8														
22:00 - Post-entrenamiento																			
150	calabacín.	34,8	2,8	0,8	3	2,4	0,2	0,2	0,2	0	32,3	1	3	19,3	0,4	1,5	1,5	345	0
175	pechuga de pavo.	183,8	42,2	1,7	1,8	0	0,6	0,4	0,4	78,8	14	1,8	3,5	35	3,2	39,2	80,5	582,8	0
150	pera en almibar.	104	0,4	0,2	24,2	2,2	0	0	0	0	10,5	0,6	1,5	6	0,2	0,3	9,2	97,5	4,4
100	arroz.	364	6,7	0,9	81,6	1,4	0,2	0,2	0,3	0	14	0,8	14	31	1,5	7	3,9	109	50
50	pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
130	tomate triturado.	49,5	3	0,6	7,2	1,6	0,1	0,1	0,3	0	78	1,3	2,9	41,6	0,4	0,8	767	1508	0
125	zanahoria.	49,2	1,6	0,2	8,6	3,3	0	0	0,2	0	34	0,6	8,2	14	0,4	1,6	76,2	401,2	23,8
150	patata nueva.	110,4	3,5	0,2	22,2	3,1	0	0	0,1	0	9,6	0,6	3,9	31,5	0,5	2,2	4,1	627	14,6
Total.		1006	63,7	6	167,6														
Total día		5021	197,4	72	853,1	91	13,1	30,6	16,4	206,7	2495	55,8	192,8	1017,8	21,3	243,3	4471	10696	275

D. Entrenamiento en el gimnasio.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Coolest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
80 gr.		yogur desnatado natural.	35,9	3,4	0,3	5	0	0,1	0,1	0	0,8	112	0,1	4,2	11	0,4	0,8	45,6	149,6	16
200 gr.		leche de vaca desnatada miel.	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
50 gr.		zum de naranja.	65,3	1	0,3	14,1	1	0	0,1	0,1	0	16,2	0,2	1,5	16,3	0,2	1,5	1,5	214,5	1,4
40 gr.		pan blanco sin sal.	106	3,2	0,4	21,6	1,4	0,1	0	0,2	0	8	0,7	2	10,4	0,2	9	0,8	40	0
50 gr.		mermelada de frasa	16,5	0,4	0	3,2	1,2	0	0	0	0	10,3	0,3	1,4	5,3	0	1	23,5	61,5	0
60 gr.		cereales con base de maiz	225,6	4,8	0,5	49,8	1,5	0,1	0,1	0,2	0	6	4,7	3	9	0,1	1,6	60	60	0
		Total.	674,3	20,8	1,9	141,1														
11:00 - Media mañana																				
125 gr.		yogur desnatado natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
150 gr.		albaricoque seco orejones.	424,5	5,1	0,8	94	11	0	0,1	0,1	0	82,5	4	1,5	48	0,6	3,3	15	1743	0
		Total.	480,6	10,4	1,2	101,9														
14:00 - Almuerzo																				
5 gr.		vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
5 gr.		aceite de oliva virgen.	45	0	5	0	0	0,7	3,6	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40 gr.		lechuga.	7,8	0,5	0,2	0,6	0,6	0	0	0,1	0	13,9	0,4	1,2	3,5	0,1	0,4	1,2	88	0
85 gr.		tomate.	18,8	0,7	0,2	3	1,2	0	0	0,1	0	9	0,6	1,9	7,1	0,1	0,8	7,6	205,7	20,4
50 gr.		atun al natural.	49,7	11,8	0,3	0	0	0,1	0	0,1	25,5	14	0,5	6,5	13,5	0,4	40,2	160	115	0
100 gr.		pasta.	359	12,8	1,6	70,9	5	0,2	0,2	0,6	0	24	1,8	10	48	1,2	62,2	7	236	0
200 gr.		pera.	98,8	0,9	0,2	21,2	4,4	0	0	0,1	0	19,2	0,6	4,2	16,8	0,5	1,2	4,2	232	19,8
30 gr.		tomate triturado.	11,4	0,7	0,2	1,7	0,4	0	0	0,1	0	18	0,3	0,7	9,6	0,1	0,2	177	348	0
50 gr.		pan blanco tipo almendra sin cascara.	129	4,8	0,6	25,3	1,8	0,1	0	0,2	0	11,5	0,8	3	14	0,4	14	285	65	0
60 gr.		remolacha.	366	11,2	32,5	3,2	8,1	2,5	19,9	7,7	0	151,2	2,5	1,2	162	1,9	2,1	8,4	501	54
60 gr.		remolacha.	27,7	0,9	0,1	5	1,5	0	0	0	0	10,2	0,5	0,2	12,6	0,2	0,4	34,8	244,2	7,2
		Total.	1113	44,3	40,9	130,9														
17:00 - Merienda																				
125 gr.		yogur desnatado natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
200 gr.		manzana	108,2	0,6	0,7	22,8	4	0,1	0,3	0,2	0	11	1,1	2,2	11,2	0,3	2,8	2,4	240	18,2
50 gr.		barrita de cereales con	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
		Total.	360,3	9,9	3,6	69,7														
21:00 - Cena																				
125 gr.		zanahoria.	49,2	1,6	0,2	8,6	3,3	0	0	0,2	0	34	0,6	8,2	14	0,4	1,6	76,2	401,2	23,8
150 gr.		calabacín.	34,8	2,8	0,8	3	2,4	0,2	0,2	0,2	0	32,3	1	3	19,3	0,4	1,5	1,5	345	0
130 gr.		tomate triturado.	49,5	3	0,6	7,2	1,6	0,1	0,1	0,3	0	78	1,3	2,9	41,6	0,4	0,8	767	1508	0
150 gr.		patata nueva.	110,4	3,5	0,2	22,2	3,1	0	0	0,1	0	9,6	0,6	3,9	31,5	0,5	2,2	4,1	627	14,6
50 gr.		pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
150 gr.		pechuga de pollo.	217,5	33,3	9,3	0	0	2,9	2,9	2,3	93	21	1,6	10,4	31,5	1,2	9,8	99	396	0
100 gr.		kiwi.	51,8	1	0,8	9,1	2,1	0,1	0,1	0,4	0	34,1	0,4	0,3	14,9	0,2	0,6	4	290	0
100 gr.		arroz.	364	6,7	0,9	81,6	1,4	0,2	0,2	0,3	0	14	0,8	14	31	1,5	7	3,9	109	50
		Total.	987,7	55,4	14,2	150,7														
		Total.	3616	140,8	61,8	594,3	61,6	9,2	28,6	14,7	126,9	1363	33,3	123,5	713,4	14,7	190,5	2316	9129,2	278,8

3.3.2. Competición

Dos días antes de la competición

CANT.	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
- 08:00 - Desayuno																				
150 gr.		leche de soja.	82,5	4,8	2,8	8,6	2	0,3	0,5	1,2	0	4,5	1,2	0	42	0,6	2	4,5	286,5	0
100 gr.		zumo de pomelo.	43,6	0,5	0,1	10,1	0,1	0	0	0	0	9,3	0,6	1	8	0,1	0,1	1,3	149	0
70 gr.		cereales con base de maiz.	263,2	5,6	0,6	58,1	1,8	0,2	0,1	0,2	0	7	5,5	3,5	10,5	0,1	1,8	70	70	0
50 gr.		miel.	151	0,2	0	37,6	0	0	0	0	0	3	0,6	0,2	0,8	0,2	2,4	1,2	22,5	3,4
Total.			540,3	11,1	3,5	114,4														
- 11:00 - Media mañana																				
200 gr.		pera en almibar.	138,6	0,5	0,2	32,2	3	0	0	0	0	14	0,8	2	8	0,2	0,4	12,2	130	5,8
125 gr.		yogur desnatado natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
Total.			194,7	5,8	0,6	40,1														
- 14:00 - Almuerzo																				
80 gr.		tomate.	17,7	0,7	0,2	2,8	1,1	0	0	0,1	0	8,5	0,6	1,8	6,6	0,1	0,8	7,2	193,6	19,2
100 gr.		platano.	95	1,1	0,3	20,8	2,6	0,1	0	0,1	0	7,3	0,6	2,4	36,4	0,2	1,4	1	370	14
70 gr.		zanahoria.	27,6	0,9	0,1	4,8	1,8	0	0	0,1	0	19,1	0,3	4,6	7,9	0,2	0,9	42,7	224,7	13,3
250 gr.		zumo de manzana	121,2	0,2	0,3	29,6	0	0	0	0,1	0	17,2	0,6	2,5	10,5	0,3	0,2	5,5	290	25
100 gr.		remolacha en conserva	43,9	2,3	0,1	7,6	1,7	0	0	0,1	0	29	0,8	0,1	16	0,5	0,9	110	510	0
100 gr.		guisante verde.	90,7	6,9	0,9	11,3	4,9	0,1	0,1	0,5	0	25,4	1,9	4	32,2	0,7	0,9	2	247	27
250 gr.		arroz.	910	16,7	2,3	204	3,5	0,5	0,6	0,8	0	35	2	35	77,5	3,8	17,5	9,8	272,5	125
50 gr.		maiz en grano hervido	51,2	1,7	0,6	9,1	1,2	0,1	0,2	0,3	0	1,5	0,3	0,5	11	0,2	0,4	152	100	0
Total.			1357	30,5	4,8	290														
- 17:00 - Pres-entrenamiento																				
200 gr.		pan blanco sin sal.	530	16	2,2	107,8	7	0,4	0,2	0,8	0	40	3,4	10	52	1,2	45,2	4	200	0
70 gr.		te.	154	13,7	1,4	2,1	39,1	0,3	0,2	0,6	0	211,4	11,9	7,7	128,8	2,2	3,8	9,8	1148	6,6
150 gr.		mermelada de albaricoques	387,4	0,5	0,3	94,8	1,8	0	0,2	0	0	30	0,7	4,1	6	0,1	3	60	115,5	0
Total.			1071	30,2	3,9	204,7														
- 22:00 - Post-entrenamiento.																				
100 gr.		rosada.	73	16,5	0,5	0	0	0	0	0	65	0	0	0	0	0	0	112	254	0
200 gr.		sopa jardinera para sandia.	704	22,4	11	123,8	10	5	4,1	1,5	0	48,6	4,4	32	64,6	2,3	7	638,4	414,6	0
100 gr.		sandia.	28,4	0,6	0,3	5,6	0,4	0,1	0	0,1	0	6,7	0,3	1,5	9,2	0,2	0,4	2	100	11
Total.			805,4	39,5	11,8	129,4														
Total día			3969	117,1	24,6	778,6	82	7,2	6,4	6,5	66,2	692,5	36,6	119,5	545,1	13,8	90,3	1317	5331,7	275,3

B. Un día antes de la competición.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
8:00 - Desayuno																				
50 gr.		miel.	151	0,2	0	37,6	0	0	0	0	0	3	0,6	0,2	0,8	0,2	2,4	1,2	22,5	3,4
40 gr.		pan blanco sin sal	106	3,2	0,4	21,6	1,4	0,1	0	0,2	0	8	0,7	2	10,4	0,2	9	0,8	40	0
50 gr.		mermela da de fresa	16,5	0,4	0	3,2	1,2	0	0	0	0	10,3	0,3	1,4	5,3	0	1	23,5	61,5	0
60 gr.		cereales con base de maíz	225,6	4,8	0,5	49,8	1,5	0,1	0,1	0,2	0	6	4,7	3	9	0,1	1,6	60	60	0
150 gr.		ciruela seca.	328	3,3	0,8	63,6	26,7	0,1	0,5	0,2	0	61,5	3,4	1,5	40,5	0,6	4,1	12	1236	0
200 gr.		leche de vaca desnatad	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
		Total.	901,1	19,7	2,1	185,6														
11:00 Media Mañana																				
80 gr.		albaricoq ue seco	226,4	2,7	0,4	50,1	5,8	0	0,1	0,1	0	44	2,1	0,8	25,6	0,3	1,8	8	929,6	0
50 gr.		orejones. barita de cereales	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
125 gr.		con yogur desnatad o natural	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
		Total.	478,5	12	3,3	97														
14:00 - Almuerzo																				
60 gr.		remolach a.	27,7	0,9	0,1	5	1,5	0	0	0	0	10,2	0,5	0,2	12,6	0,2	0,4	34,8	244,2	7,2
5 gr.		aceite de oliva virgen	45	0	5	0	0	0,7	3,6	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40 gr.		lechuga.	7,8	0,5	0,2	0,6	0,6	0	0	0,1	0	13,9	0,4	1,2	3,5	0,1	0,4	1,2	88	0
85 gr.		tomate.	18,8	0,7	0,2	3	1,2	0	0	0,1	0	9	0,6	1,9	7,1	0,1	0,8	7,6	205,7	20,4
50 gr.		atun al natural.	49,7	11,8	0,3	0	0	0,1	0	0,1	25,5	14	0,5	6,5	13,5	0,4	40,2	160	115	0
200 gr.		pera.	98,8	0,9	0,2	21,2	4,4	0	0	0,1	0	19,2	0,6	4,2	16,8	0,5	1,2	4,2	232	19,8
5 gr.		vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
85 gr.		pepino.	11,3	0,5	0,2	1,6	0,6	0,1	0	0,1	0	15,7	0,2	0,3	6,2	0,1	0,7	2,6	119	9,4
250 gr.		pisto de verduras congelad	141,5	7,2	0,4	21,9	11	0,1	0	0,2	0	62,5	2	6,3	55	1,2	0,8	677,5	422,5	0
200 gr.		solomillo de temera.	206	40,4	5	2	0	2,2	1,8	0,6	134	18,4	5,2	9,8	39,2	6,2	17,4	110	712	0
150 gr.		patata nueva.	110,4	3,5	0,2	22,2	3,1	0	0	0,1	0	9,6	0,6	3,9	31,5	0,5	2,2	4,1	627	14,6
50 gr.		pan blanco fino	129	4,8	0,6	25,3	1,8	0,1	0	0,2	0	11,5	0,8	3	14	0,4	14	285	65	0
30 gr.		tomate triturado.	11,4	0,7	0,2	1,7	0,4	0	0	0,1	0	18	0,3	0,7	9,6	0,1	0,2	177	348	0
		Total.	857,6	71,9	12,6	104,5														
17:00 Pre-entrenamiento																				
80 gr.		pan blanco sin sal	212	6,4	0,9	43,1	2,8	0,2	0,1	0,3	0	16	1,4	4	20,8	0,5	18,1	1,6	80	0
200 gr.		pera en almibar.	138,6	0,5	0,2	32,2	3	0	0	0	0	14	0,8	2	8	0,2	0,4	12,2	130	5,8
50 gr.		haba seca.	153,5	13	1	16,6	12,5	0,2	0,2	0,6	0	50	2,8	1	95	1,6	4,1	5,5	545	0
110 gr.		cereales con base de maíz	411,4	5	0,7	95,7	1,6	0,2	0,1	0,3	0	498,3	8,7	5,5	5,5	0,1	4,8	660	66	0
60 gr.		mermela da de frambues	150,3	0,3	0,2	36,5	0,7	0	0,1	0	0	12	0,3	1,6	2,4	0	1,2	4,2	33,6	0
200 gr.		leche de vaca desnatad	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
		Total.	1140	33	3,4	233,9														
22 : 00 Post- entrenamiento																				
175 gr.		pechuga de pavo.	183,8	42,2	1,7	1,8	0	0,6	0,4	0,4	78,8	14	1,8	3,5	35	3,2	39,2	80,5	582,8	0
250 gr.		pisto de verduras congelad	141,5	7,2	0,4	21,9	11	0,1	0	0,2	0	62,5	2	6,3	55	1,2	0,8	677,5	422,5	0
160 gr.		huevo de gallina.	259,2	20,3	19,4	1,1	0	5,3	7,8	2,9	656	89,9	3,5	20,3	19,4	3,2	16	230,4	235,2	176
50 gr.		pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
50 gr.		manzana	27	0,2	0,2	5,7	1	0	0,1	0,1	0	2,8	0,3	0,6	2,8	0,1	0,7	0,6	60	4,6
		Total.	744	73,9	22,3	57,5														
		Total día	4121	210,5	43,7	678,5	96,4	11,8	15,3	7,9	905,9	1764	51,9	145,2	690,1	24,4	202,4	3527	8571,3	286,2

C. Día de la competición.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol ma	Calcio ma	Hierro ma	Yodo ma	Magnesio ma	Zinc ma	Selenio ma	Sodio ma	Potasio ma	Fosforo ma
08:00 - Desayuno																				
100	gr.	leche de soja.	55	3,2	1,8	5,8	1,3	0,2	0,3	0,8	0	3	0,8	0	28	0,4	1,3	3	191	0
100	gr.	manzana	54,1	0,3	0,4	11,4	2	0,1	0,2	0,1	0	5,5	0,6	1,1	5,6	0,1	1,4	1,2	120	9,1
60	gr.	cereales con base de maiz	224,4	2,7	0,4	52,2	0,9	0,1	0,1	0,2	0	271,8	4,7	3	3	0,1	2,6	360	36	0
Total.			333,5	6,2	2,6	69,4														
11:00 - Media mañana																				
100	gr.	zum de naranja.	43,3	0,6	0,2	9,4	0,7	0	0	0	0	10,8	0,2	2	10,9	0,1	1	1,4	150	0
50	gr.	barrita de cereales con	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
Total.			239,3	4,6	2,7	48,4														
14:00 - Almuerzo.																				
100	gr.	platan.	95	1,1	0,3	20,8	2,6	0,1	0	0,1	0	7,3	0,6	2,4	36,4	0,2	1,4	1	370	14
50	gr.	maiz en grano hervido	51,2	1,7	0,6	9,1	1,2	0,1	0,2	0,3	0	1,5	0,3	0,5	11	0,2	0,4	152	100	0
100	gr.	champiñon en conserva	21,4	3,4	0,5	0,1	1,5	0,1	0	0,2	0	19	0,8	2	15	0,3	8,8	319	121	0
100	gr.	atun en aceite.	208	24,8	12,1	0	0	1,8	3,6	5,5	39,8	27,7	1,2	34,2	28,2	0,3	90	291	248	0
175	gr.	solomillo de ternera.	180,2	35,3	4,4	1,8	0	1,9	1,6	0,6	117,2	16,1	4,6	8,6	34,3	5,4	15,2	96,3	623	0
80	gr.	lechuga.	15,7	1,1	0,5	1,1	1,2	0,1	0	0,3	0	27,8	0,8	2,4	7	0,2	0,8	2,4	176	0
50	gr.	pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
200	gr.	macedonia de frutas en	107	1,4	0,1	24,2	2	0	0	0	0	32	0,4	4	24	0,2	2	4	420	0
80	gr.	tomate.	17,7	0,7	0,2	2,8	1,1	0	0	0,1	0	8,5	0,6	1,8	6,6	0,1	0,8	7,2	193,6	19,2
Total.			806,7	73	20,1	78,9														
18:00 - Post-competición																				
80	gr.	jamon serrano.	108,8	17,1	4,5	0	0	1,5	2,2	0,5	56,7	10,2	1,8	9,1	13,7	1,8	0	1872	200	0
250	gr.	yogur desnatado natural.	112,2	10,6	0,8	15,8	0	0,3	0,4	0	2,5	350	0,2	13,2	34,2	1,1	2,5	142,5	467,5	50
200	gr.	platan.	190,1	2,1	0,5	41,6	5,1	0,2	0,1	0,2	0	14,6	1,2	4,8	72,8	0,4	2,8	2	740	28
40	gr.	pastel de chocolate.	177,2	2,1	11,2	16,7	0,7	6,8	3,5	0,4	59,2	12,8	0,6	0	14	0,2	4,8	146	56,8	0
100	gr.	pan blanco sin sal.	265	8	1,1	53,9	3,5	0,2	0,1	0,4	0	20	1,7	5	26	0,6	22,6	2	100	0
Total.			853,3	39,9	18,1	128														
21:00 - Cena																				
125	gr.	yogur entero de sabores.	142,5	6,7	4,2	19,5	0	2,6	1,2	0,1	13,8	151,2	0,1	7,5	17,8	0,6	1,2	81,2	300	0
400	gr.	pizza romana congelada.	708	29,2	15,1	106	15	8	4,3	2	140,4	359,2	9,2	25,2	96,4	8	22,4	3697	777,6	0
Total.			850,5	35,9	19,3	125,5														
Total día			3083	159,6	62,8	450,2	43,4	25,4	18	12,4	429,6	1376	37,3	127,3	522,9	21,2	199,5	7457	5505,5	120,3

D. Día después de la competición.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	IG	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magnesio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
09:00 - Desayuno																					
50 gr.		tomate.	11,1	0,4	0,1	1,8		0,7	0	0	0	0	5,3	0,4	1,1	4,2	0,1	0,5	4,5	121	12
200 gr.		pan blanco sin sal.	530	16	2,2	107,8		7	0,4	0,2	0,8	0	40	3,4	10	52	1,2	45,2	4	200	0
80 gr.		jamon serrano.	108,8	17,1	4,5	0		0	1,5	2,2	0,5	56,7	10,2	1,8	9,1	13,7	1,8	0	1872	200	0
100 gr.		zum de piña.	41,4	0,4	0,1	9,7		0,2	0	0	0	0	15	0,3	1	13	0,1	0,1	4,6	116	0
Total.			691,3	33,9	6,9	119,3															
12:00 - Media mañana																					
70 gr.		barrita de cereales con	274,4	5,6	3,5	54,6		1	1,4	0	0	0	0	7,7	0	0	0	0	0,3	0	0
200 gr.		kiwi.	103,6	2	1,6	18,2		4,2	0,2	0,2	0,8	0	68,2	0,7	0,7	29,9	0,3	1,2	8	580	0
125 gr.		yogur liquido con	102,4	3,5	1,9	17,9		0	1,2	0,5	1,2	1,2	137,5	0,1	5	15	0,4	1,2	51,2	173,8	0
100 gr.		gelatina.	338	84,4	0	0		0	0	0	0	0	11	0	6	11	0,2	0	32	22	0
Total.			818,4	95,5	7	90,7															
15:00 - Almuerzo.																					
100 gr.		fresa y freson.	32,2	0,8	0,4	5,5		1,7	0	0,1	0,2	0	21,5	0,5	2,7	13,3	0,2	1,3	1,4	161	16
200 gr.		crema desecad a de	852	16	31	124,5		4,8	17	11,8	0,6	2	50,6	3,8	181,6	98,6	4,6	1,4	878	186,4	0
200 gr.		paella de marisco congelad	248	7,1	1,2	50,3		4,1	0,5	0,4	0,1	34	40,6	1,5	22,4	46,4	0,4	21,4	858,6	428,6	0
50 gr.		pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27		1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
Total.			1265	27,9	33,2	207,3															
18:00 - Merienda																					
200 gr.		leche de vaca desnatad	74	7,8	0,4	9,8		0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
100 gr.		cereales con base de maiz.	376	8	0,8	83		2,5	0,2	0,1	0,2	0	10	7,9	5	15	0,2	2,6	100	100	0
Total.			450	15,8	1,2	92,8															
21:00 - Cena																					
150 gr.		abadejo.	110,8	25	1,2	0		0	0,2	0,1	0,4	106,5	12	0,3	154,5	34,5	0,6	30	150	507	0
200 gr.		patata vieja.	157,4	4,4	0,4	32,2		3,6	0,1	0	0,2	0	14,4	1,6	8,2	39,8	0,5	2	14	720	0
200 gr.		pera en almibar.	138,6	0,5	0,2	32,2		3	0	0	0	0	14	0,8	2	8	0,2	0,4	12,2	130	5,8
Total.			406,8	29,9	1,8	64,4															
Total			3631	203	50,1	574,5		34,6	23	15,7	5,2	205,6	702,1	31,8	434	464,6	12,2	121,8	4098	3995,8	33,8

3.3.3. Recuperación.

A. Día 1.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
100	gr.	melocoto n.	50,8	1	0,2	10,3	1,9	0	0,1	0,1	0	8	0,4	2,4	8,8	0,1	1,2	1,3	194	12
100	gr.	zumo de zanahori a natural.	23,9	0,6	0,2	4,8	0,6	0	0	0,1	0	27	0,5	7	13	1	0,6	52	219	0
5	gr.	sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	2,2	14,5	0	0	1943	0	0
6	gr.	aceite de oliva virgen.	53,9	0,1	6	0	0	0,9	4,3	0,6	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0
40	gr.	tomate.	8,9	0,4	0,1	1,4	0,6	0	0	0	0	4,2	0,3	0,9	3,3	0,1	0,4	3,6	96,8	9,6
50	gr.	cereales con base de maiz.	188	4	0,4	41,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0	5	4	2,5	7,5	0,1	1,3	50	50	0
100	gr.	pan integral tostado.	265	10,8	2,9	44,5	8,7	0,6	0,6	0,9	0	63	3,2	1	89	2,1	41	640	270	0
200	gr.	leche de soja.	110	6,4	3,7	11,5	2,6	0,4	0,6	1,6	0	6	1,6	0	56	0,8	2,6	6	382	0
Total.			700,5	23,3	13,5	114														
11:00 - Media mañana																				
150	gr.	gelatina.	507	126,6	0	0	0	0	0	0	0	16,5	0	9	16,5	0,3	0	48	33	0
100	gr.	ciruela seca.	218,7	2,2	0,5	42,4	17,8	0	0,3	0,1	0	41	2,3	1	27	0,4	2,7	8	824	0
Total.			725,7	128,8	0,5	42,4														
14:00 - Almuerzo																				
5	gr.	sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	2,2	14,5	0	0	1943	0	0
150	gr.	pechuga de pollo.	217,5	33,3	9,3	0	0	2,9	2,9	2,3	93	21	1,6	10,4	31,5	1,2	9,8	99	396	0
50	gr.	tomate triturado.	19	1,2	0,2	2,8	0,6	0	0	0,1	0	30	0,5	1,1	16	0,1	0,3	295	580	0
80	gr.	tomate.	17,7	0,7	0,2	2,8	1,1	0	0	0,1	0	8,5	0,6	1,8	6,6	0,1	0,8	7,2	193,6	19,2
70	gr.	lechuga.	13,7	1	0,4	1	1	0,1	0	0,3	0	24,3	0,7	2,1	6,1	0,2	0,7	2,1	154	0
40	gr.	zanahori a.	15,8	0,5	0,1	2,8	1	0	0	0	0	10,9	0,2	2,6	4,5	0,1	0,5	24,4	128,4	7,6
50	gr.	pepino.	6,6	0,3	0,1	1	0,4	0	0	0	0	9,2	0,1	0,2	3,6	0,1	0,4	1,5	70	5,5
100	gr.	macedonia de frutas en.	53,5	0,7	0	12,1	1	0	0	0	0	16	0,2	2	12	0,1	1	2	210	0
200	gr.	arroz.	728	13,3	1,8	163,2	2,8	0,4	0,5	0,6	0	28	1,6	28	62	3	14	7,8	218	100
Total.			1072	51	12,1	185,7														
17:00 - Pre-entrenamiento																				
100	gr.	albaricoq ue seco.	283	3,4	0,5	62,6	7,3	0	0,1	0,1	0	55	2,7	1	32	0,4	2,2	10	1162	0
200	gr.	leche de vaca desnatad	74	7,8	0,4	9,8	0	0,2	0,1	0	5,2	241,8	0,2	22,2	57,2	1,1	3,2	106	300	0
20	gr.	haba seca.	61,4	5,2	0,4	6,7	5	0,1	0,1	0,2	0	20	1,1	0,4	38	0,6	1,6	2,2	218	0
50	gr.	cereales con base de maiz	187	2,2	0,3	43,5	0,8	0,1	0	0,1	0	226,5	4	2,5	2,5	0	2,2	300	30	0
Total.			605,4	18,6	1,6	122,6														
22:00 - Post-entrenamiento																				
150	gr.	sopa jardinera para gazpacho en conserva.	528	16,8	8,2	92,8	7,5	3,8	3	1,2	0	36,4	3,3	24	48,4	1,7	5,3	478,8	311	0
150	gr.	manzana	51,6	0,9	4,2	2,4	0,3	0,7	2,8	0,5	0	15	0,6	1,8	4,5	0,2	2,2	454,5	138	0
200	gr.	clara de huevo.	108,2	0,6	0,7	22,8	4	0,1	0,3	0,2	0	11	1,1	2,2	11,2	0,3	2,8	2,4	240	18,2
150	gr.	pechuga de pollo.	73,6	16,7	0,3	1	0	0	0	0	0	16,5	0,3	10,2	18	0	8,1	255	231	0
175	gr.	batido de fresa.	253,8	38,8	10,8	0	0	3,3	3,4	2,7	108,5	24,5	1,9	12,1	36,8	1,4	11,4	115,5	462	0
100	gr.		66,6	2,8	1	11,2	0,8	0,6	0,3	0	12	110	0,1	7,2	11,3	0,4	2,3	95	183	0
Total.			1082	76,6	25,2	130,2														
Total día			4185	298,3	52,9	594,9	67	14,3	19,5	11,9	218,7	1078	33,1	160	652,3	16	118,7	6952	7293,8	172,1

B. Día 2.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
200 gr.		leche de soja.	110	6,4	3,7	11,5	2,6	0,4	0,6	1,6	0	6	1,6	0	56	0,8	2,6	6	382	0
150 gr.		pan blanco sin sal.	397,5	12	1,6	80,9	5,3	0,3	0,2	0,6	0	30	2,6	7,5	39	0,9	33,9	3	150	0
100 gr.		mermelada de naranja.	256,3	0,4	0	63,6	0,2	0	0	0	0	32	0,2	2,7	2	0	0,6	11	53	0
200 gr.		zum de manzana	96,9	0,1	0,2	23,7	0	0	0	0,1	0	13,8	0,5	2	8,4	0,2	0,2	4,4	232	20
50 gr.		cereales con base de maiz.	188	4	0,4	41,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0	5	4	2,5	7,5	0,1	1,3	50	50	0
Total.			1049	22,9	5,9	221,2														
11:00 - Media mañana																				
150 gr.		gelatina.	507	126,6	0	0	0	0	0	0	0	16,5	0	9	16,5	0,3	0	48	33	0
Total.			507	126,6	0	0														
14:00 - Almuerzo																				
60 gr.		remolacha.	27,7	0,9	0,1	5	1,5	0	0	0	0	10,2	0,5	0,2	12,6	0,2	0,4	34,8	244,2	7,2
5 gr.		vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
5 gr.		aceite de oliva virgen.	45	0	5	0	0	0,7	3,6	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40 gr.		lechuga.	7,8	0,5	0,2	0,6	0,6	0	0	0,1	0	13,9	0,4	1,2	3,5	0,1	0,4	1,2	88	0
85 gr.		tomate.	18,8	0,7	0,2	3	1,2	0	0	0,1	0	9	0,6	1,9	7,1	0,1	0,8	7,6	205,7	20,4
50 gr.		atun al natural.	49,7	11,8	0,3	0	0	0,1	0	0,1	25,5	14	0,5	6,5	13,5	0,4	40,2	160	115	0
100 gr.		pasta.	359	12,8	1,6	70,9	5	0,2	0,2	0,6	0	24	1,8	10	48	1,2	62,2	7	236	0
100 gr.		pera.	49,4	0,4	0,1	10,6	2,2	0	0	0	0	9,6	0,3	2,1	8,4	0,2	0,6	2,1	116	9,9
30 gr.		tomate triturado.	11,4	0,7	0,2	1,7	0,4	0	0	0,1	0	18	0,3	0,7	9,6	0,1	0,2	177	348	0
150 gr.		solomillo de temera.	154,5	30,3	3,8	1,5	0	1,6	1,4	0,5	100,5	13,8	3,9	7,4	29,4	4,6	13	82,5	534	0
5 gr.		sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	2,2	14,5	0	0	1943	0	0
20 gr.		pan integral.	44,2	1,4	0,6	7,6	1,5	0,1	0,1	0,2	0	10,8	0,5	0,2	15,2	0,4	7	110	46	0
20 gr.		almendra sin cascara.	122	3,7	10,8	1,1	2,7	0,8	6,6	2,6	0	50,4	0,8	0,4	54	0,6	0,7	2,8	167	18
50 gr.		pan blanco tino.	129	4,8	0,6	25,3	1,8	0,1	0	0,2	0	11,5	0,8	3	14	0,4	14	285	65	0
Total.			1019	68	23,5	127,3														
17:00 - Pre-entrenamiento																				
50 gr.		barrita de cereales con	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
125 gr.		yogur desnatado natural	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
200 gr.		manzana	108,2	0,6	0,7	22,8	4	0,1	0,3	0,2	0	11	1,1	2,2	11,2	0,3	2,8	2,4	240	18,2
Total.			360,3	9,9	3,6	69,7														
22:00 - Post-entrenamiento																				
100 gr.		kiwi.	51,8	1	0,8	9,1	2,1	0,1	0,1	0,4	0	34,1	0,4	0,3	14,9	0,2	0,6	4	290	0
150 gr.		pechuga de pollo.	217,5	33,3	9,3	0	0	2,9	2,9	2,3	93	21	1,6	10,4	31,5	1,2	9,8	99	396	0
50 gr.		pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
150 gr.		patata nueva.	110,4	3,5	0,2	22,2	3,1	0	0	0,1	0	9,6	0,6	3,9	31,5	0,5	2,2	4,1	627	14,6
130 gr.		tomate triturado.	49,5	3	0,6	7,2	1,6	0,1	0,1	0,3	0	78	1,3	2,9	41,6	0,4	0,8	767	1508	0
125 gr.		zanahoria.	49,2	1,6	0,2	8,6	3,3	0	0	0,2	0	34	0,6	8,2	14	0,4	1,6	76,2	401,2	23,8
100 gr.		arroz.	364	6,7	0,9	81,6	1,4	0,2	0,2	0,3	0	14	0,8	14	31	1,5	7	3,9	109	50
150 gr.		calabacin.	34,8	2,8	0,8	3	2,4	0,2	0,2	0,2	0	32,3	1	3	19,3	0,4	1,5	1,5	345	0
Total.			987,7	55,4	14,2	150,7														
Total día			3922	282,8	47,2	568,9	48,7	9,4	17	12	220,2	726,7	33,7	111,5	610,4	17	223,1	4240	7334,3	207,1

C. Día 3.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
200	gr.	zumode manzana	96,9	0,1	0,2	23,7	0	0	0	0,1	0	13,8	0,5	2	8,4	0,2	0,2	4,4	232	20
50	gr.	cereales con base de maiz.	188	4	0,4	41,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0	5	4	2,5	7,5	0,1	1,3	50	50	0
50	gr.	haba seca.	153,5	13	1	16,6	12,5	0,2	0,2	0,6	0	50	2,8	1	95	1,6	4,1	5,5	545	0
200	gr.	leche de soja.	110	6,4	3,7	11,5	2,6	0,4	0,6	1,6	0	6	1,6	0	56	0,8	2,6	6	382	0
Total.			548,4	23,5	5,3	93,3														
11:00 - Media mañana																				
100	gr.	gelatina.	338	84,4	0	0	0	0	0	0	0	11	0	6	11	0,2	0	32	22	0
100	gr.	platano.	95	1,1	0,3	20,8	2,6	0,1	0	0,1	0	7,3	0,6	2,4	36,4	0,2	1,4	1	370	14
Total.			433	85,5	0,3	20,8														
14:00 - Almuerzo																				
150	gr.	atun al natural.	149,1	35,2	0,9	0	0	0,3	0,2	0,3	76,5	42	1,5	19,5	40,5	1	120,6	480	345	0
200	gr.	arroz.	728	13,3	1,8	163,2	2,8	0,4	0,5	0,6	0	28	1,6	28	62	3	14	7,8	218	100
50	gr.	garbanzo en conserva	60	3,6	1,4	7,1	2	0,2	0,4	0,6	0	21,5	1,4	0,5	12	0,6	0,5	110	55	0
60	gr.	espinaca	12,4	1,6	0,2	0,4	1,5	0	0	0,1	0	70,2	1,6	7,2	36	0,4	0,5	41,4	332,4	45
80	gr.	tomate.	17,7	0,7	0,2	2,8	1,1	0	0	0,1	0	8,5	0,6	1,8	6,6	0,1	0,8	7,2	193,6	19,2
50	gr.	niscalo.	11,9	0,8	0,4	0,1	2,4	0	0	0,2	0	4	3,2	8	7	0,2	3,5	1,5	253,5	0
90	gr.	guisante congelado.	66,6	5,4	0,4	8,6	3,8	0,1	0,1	0	0	31,5	1,4	1,8	18,9	0,6	0,8	1,8	135	0
60	gr.	lechuga.	11,8	0,8	0,4	0,8	0,9	0,1	0	0,2	0	20,8	0,6	1,8	5,2	0,1	0,6	1,8	132	0
70	gr.	zanahoria.	27,6	0,9	0,1	4,8	1,8	0	0	0,1	0	19,1	0,3	4,6	7,9	0,2	0,9	42,7	224,7	13,3
50	gr.	pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
150	gr.	piña en su jugo.	64,3	0,6	0,2	14,6	1,2	0,1	0	0	0	22,5	0,4	1,5	19,5	0,1	0,6	6,9	174	0
90	gr.	berenjena.	18,9	1,1	0,2	2,2	2,2	0	0	0,1	0	14,8	0,4	1,3	9,8	0,2	0,9	2,7	189	0
Total.			1301	68	6,8	231,6														
17:00 - Pre-entrenamiento																				
50	gr.	barrita de cereales con melon.	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
100	gr.	te.	55,4	0,9	0,1	12,4	0,7	0	0	0	0	15,6	0,4	0,6	11,8	0,3	0,5	17	310	0
60	gr.	te.	132	11,8	1,2	1,8	33,5	0,3	0,1	0,5	0	181,2	10,2	6,6	110,4	1,9	3,2	8,4	984	5,7
Total.			383,4	16,7	3,8	53,2														
22:00 - Post-enternamiento																				
125	gr.	patata vieja.	98,4	2,8	0,3	20,1	2,3	0,1	0	0,1	0	9	1	5,1	24,9	0,3	1,2	8,8	450	0
200	gr.	sopa jardinera para sandia.	704	22,4	11	123,8	10	5	4,1	1,5	0	48,6	4,4	32	64,6	2,3	7	638,4	414,6	0
100	gr.	sandia.	28,4	0,6	0,3	5,6	0,4	0,1	0	0,1	0	6,7	0,3	1,5	9,2	0,2	0,4	2	100	11
80	gr.	bonito.	122,4	19,8	4,8	0	0	1,2	1	2,1	36	6,4	1	8	18,4	0,6	65,6	31,2	264	22,4
Total.			953,2	45,6	16,4	149,5														
Total día			3619	239,3	32,6	548,4	88,1	9,8	7,3	9,3	112,5	653,5	46,1	146,2	692	15,5	242,5	1510	6425,8	250,6

D. Día 4.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
50 gr.		miel.	151	0,2	0	37,6	0	0	0	0	0	3	0,6	0,2	0,8	0,2	2,4	1,2	22,5	3,4
200 gr.		leche de soja.	110	6,4	3,7	11,5	2,6	0,4	0,6	1,6	0	6	1,6	0	56	0,8	2,6	6	382	0
200 gr.		zumo de pomelo.	87,2	1,1	0,2	20,2	0,2	0	0	0	0	18,6	1,1	2	16	0,2	0,2	2,6	298	0
5 gr.		sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	2,2	14,5	0	0	1943	0	0
6 gr.		aceite de oliva virgen.	53,9	0,1	6	0	0	0,9	4,3	0,6	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0
40 gr.		tomate.	8,9	0,4	0,1	1,4	0,6	0	0	0	0	4,2	0,3	0,9	3,3	0,1	0,4	3,6	96,8	9,6
70 gr.		cereales con base de maíz.	263,2	5,6	0,6	58,1	1,8	0,2	0,1	0,2	0	7	5,5	3,5	10,5	0,1	1,8	70	70	0
100 gr.		pan integral tostado.	265	10,8	2,9	44,5	8,7	0,6	0,6	0,9	0	63	3,2	1	89	2,1	41	640	270	0
10 gr.		almendra sin cascara.	61	1,9	5,4	0,5	1,4	0,4	3,3	1,3	0	25,2	0,4	0,2	27	0,3	0,4	1,4	83,5	9
		Total.	1000	26,5	18,9	173,8														
11:00 - Media mañana																				
100 gr.		gelatina.	338	84,4	0	0	0	0	0	0	0	11	0	6	11	0,2	0	32	22	0
50 gr.		barrita de cereales con yogur desnatad o natural.	196	4	2,5	39	0,8	1	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0,2	0	0
125 gr.		yogur desnatad o natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
		Total.	590,1	93,7	2,9	46,9														
14:00 - Almuerzo																				
150 gr.		menestra congelada.	95,6	5	0,8	14,2	6	0,2	0	0,4	0	52,5	1,2	1,5	24	0,6	0,6	144	195	0
50 gr.		tomate triturado.	19	1,2	0,2	2,8	0,6	0	0	0,1	0	30	0,5	1,1	16	0,1	0,3	295	580	0
50 gr.		pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
150 gr.		gazpacho en conserva.	51,6	0,9	4,2	2,4	0,3	0,7	2,8	0,5	0	15	0,6	1,8	4,5	0,2	2,2	454,5	138	0
175 gr.		naranja.	79,6	1,5	0,4	15,6	4	0,1	0,1	0,1	0	71,8	0,9	3,7	26,6	0,3	2,1	2,4	288,8	8,8
100 gr.		te.	220	19,6	2	3	55,8	0,4	0,2	0,9	0	302	17	11	184	3,2	5,4	14	1640	9,5
150 gr.		pasta.	538,5	19,2	2,4	106,4	7,5	0,3	0,3	1	0	36	2,7	15	72	1,8	93,3	10,5	354	0
		Total.	1137	51,4	10,6	171,4														
17:00 - Pre-entrenamiento																				
150 gr.		pasa.	463,5	3,7	0,8	104	9,8	0,2	0,2	0,2	0	120	3,4	3	61,5	0,4	11	31,5	1173	93
125 gr.		yogur desnatad o natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
		Total.	519,6	9	1,2	111,9														
22:00 - Post-entrenamiento																				
70 gr.		arroz.	254,8	4,7	0,6	57,1	1	0,1	0,2	0,2	0	9,8	0,6	9,8	21,7	1	4,9	2,7	76,3	35
175 gr.		pechuga de pavo.	183,8	42,2	1,7	1,8	0	0,6	0,4	0,4	78,8	14	1,8	3,5	35	3,2	39,2	80,5	582,8	0
50 gr.		pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
70 gr.		platano.	66,5	0,7	0,2	14,6	1,8	0,1	0	0,1	0	5,1	0,4	1,7	25,5	0,1	1	0,7	259	9,8
150 gr.		zanahoria.	59,1	1,9	0,3	10,4	3,9	0,1	0	0,2	0	40,9	0,7	9,8	16,9	0,4	2	91,5	481,5	28,5
150 gr.		calabacín.	34,8	2,8	0,8	3	2,4	0,2	0,2	0,2	0	32,3	1	3	19,3	0,4	1,5	1,5	345	0
200 gr.		patata nueva.	147,2	4,7	0,2	29,6	4,1	0,1	0	0,1	0	12,8	0,9	5,2	42	0,7	3	5,4	836	19,4
		Total.	856,7	60,5	5,2	135,5														
		Total día	4103	241,1	38,8	639,5	118,9	7,2	13,9	9,8	81,2	1269	52,3	102,3	862,3	18,9	246,6	4252	8826,8	276

3.3.4. Lesión.

A. Día 1.

CANT	U N	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
150	gr.	zumo de manzana	72,7	0,1	0,2	17,8	0	0	0	0,1	0	10,4	0,4	1,5	6,3	0,2	0,2	3,3	174	15
50	gr.	cereales con base de maíz.	188	4	0,4	41,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0	5	4	2,5	7,5	0,1	1,3	50	50	0
90	gr.	pan blanco sin sal.	238,5	7,2	1	48,5	3,2	0,2	0,1	0,4	0	18	1,5	4,5	23,4	0,5	20,3	1,8	90	0
100	gr.	leche de soja.	55	3,2	1,8	5,8	1,3	0,2	0,3	0,8	0	3	0,8	0	28	0,4	1,3	3	191	0
30	gr.	mermelada de naranja.	76,9	0,1	0	19,1	0,1	0	0	0	0	9,6	0	0,8	0,6	0	0,2	3,3	15,9	0
		Total.	631,1	14,6	3,4	132,7														
11:00 - Media mañana																				
250	gr.	yogur desnatado natural.	112,2	10,6	0,8	15,8	0	0,3	0,4	0	2,5	350	0,2	13,2	34,2	1,1	2,5	142,5	467,5	50
		Total.	112,2	10,6	0,8	15,8														
14:00 - Almuerzo																				
5	gr.	vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
100	gr.	gazpacho en conserva	34,4	0,6	2,8	1,6	0,2	0,5	1,9	0,3	0	10	0,4	1,2	3	0,1	1,5	303	92	0
80	gr.	naranja.	36,4	0,7	0,2	7,1	1,8	0	0	0,1	0	32,8	0,4	1,7	12,2	0,1	1	1,1	132	4
60	gr.	remolacha.	27,7	0,9	0,1	5	1,5	0	0	0	0	10,2	0,5	0,2	12,6	0,2	0,4	34,8	244,2	7,2
5	gr.	aceite de oliva virgen.	45	0	5	0	0	0,7	3,6	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	gr.	lechuga.	7,8	0,5	0,2	0,6	0,6	0	0	0,1	0	13,9	0,4	1,2	3,5	0,1	0,4	1,2	88	0
85	gr.	tomate.	18,8	0,7	0,2	3	1,2	0	0	0,1	0	9	0,6	1,9	7,1	0,1	0,8	7,6	205,7	20,4
50	gr.	atun al natural.	49,7	11,8	0,3	0	0	0,1	0	0,1	25,5	14	0,5	6,5	13,5	0,4	40,2	160	115	0
100	gr.	pasta.	359	12,8	1,6	70,9	5	0,2	0,2	0,6	0	24	1,8	10	48	1,2	62,2	7	236	0
100	gr.	pera.	49,4	0,4	0,1	10,6	2,2	0	0	0	0	9,6	0,3	2,1	8,4	0,2	0,6	2,1	116	9,9
30	gr.	tomate triturado.	11,4	0,7	0,2	1,7	0,4	0	0	0,1	0	18	0,3	0,7	9,6	0,1	0,2	177	348	0
150	gr.	solomillo de ternera.	154,5	30,3	3,8	1,5	0	1,6	1,4	0,5	100,5	13,8	3,9	7,4	29,4	4,6	13	82,5	534	0
5	gr.	sal comun.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	2,2	14,5	0	0	1943	0	0
50	gr.	pan blanco tipo	129	4,8	0,6	25,3	1,8	0,1	0	0,2	0	11,5	0,8	3	14	0,4	14	285	65	0
		Total.	923,3	64,2	15,1	127,3														
17:00 Merienda																				
80	gr.	atun al natural.	79,5	18,8	0,5	0	0	0,2	0,1	0,2	40,8	22,4	0,8	10,4	21,6	0,6	64,3	256	184	0
50	gr.	pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
		Total.	190	22,3	1,9	19														
21:00 - Cena																				
80	gr.	bonito.	122,4	19,8	4,8	0	0	1,2	1	2,1	36	6,4	1	8	18,4	0,6	65,6	31,2	264	22,4
125	gr.	patata vieja.	98,4	2,8	0,3	20,1	2,3	0,1	0	0,1	0	9	1	5,1	24,9	0,3	1,2	8,8	450	0
100	gr.	sandía.	28,4	0,6	0,3	5,6	0,4	0,1	0	0,1	0	6,7	0,3	1,5	9,2	0,2	0,4	2	100	11
200	gr.	sopa jardinera para	704	22,4	11	123,8	10	5	4,1	1,5	0	48,6	4,4	32	64,6	2,3	7	638,4	414,6	0
		Total.	953,2	45,6	16,4	149,5														
		Total día.	2810	157,3	37,6	444,3	37	10,9	13,4	8,6	205,3	685,1	25,7	118,1	453,6	14,7	316,1	4420	4696,3	139,9

B. Día 2.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Seleni o mg	Sodio mg	Potasi o mg	Fosfor o mg
09:00 - Desayuno																				
150 gr.		plátano.	142,5	1,6	0,4	31,2	3,8	0,2	0,1	0,1	0	11	0,9	3,6	54,6	0,3	2,1	1,5	555	21
100 gr.		leche de vaca desnatad	37	3,9	0,2	4,9	0	0,1	0,1	0	2,6	120,9	0,1	11,1	28,6	0,5	1,6	53	150	0
50 gr.		cereales con base de maíz.	188	4	0,4	41,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0	5	4	2,5	7,5	0,1	1,3	50	50	0
50 gr.		memela da de albaricoo	129,1	0,2	0,1	31,6	0,6	0	0,1	0	0	10	0,2	1,4	2	0	1	20	38,5	0
100 gr.		pan blanco sin sal.	265	8	1,1	53,9	3,5	0,2	0,1	0,4	0	20	1,7	5	26	0,6	22,6	2	100	0
		Total.	761,6	17,7	2,2	163,1														
12:00 - Media mañana																				
80 gr.		gelatina.	270,4	67,5	0	0	0	0	0	0	0	8,8	0	4,8	8,8	0,2	0	25,6	17,6	0
100 gr.		pasa.	309	2,5	0,5	69,3	6,5	0,2	0,1	0,1	0	80	2,3	2	41	0,2	7,3	21	782	62
125 gr.		yogur desnatad o natural.	56,1	5,3	0,4	7,9	0	0,1	0,2	0	1,2	175	0,1	6,6	17,1	0,6	1,2	71,2	233,8	25
		Total.	635,5	75,3	0,9	77,2														
15:00 - Almuerzo																				
30 gr.		tomate triturado.	11,4	0,7	0,2	1,7	0,4	0	0	0,1	0	18	0,3	0,7	9,6	0,1	0,2	177	348	0
150 gr.		naranja.	68,2	1,3	0,3	13,4	3,4	0	0,1	0,1	0	61,5	0,7	3,2	22,8	0,2	1,8	2,1	247,5	7,5
150 gr.		pechuga de pollo.	217,5	33,3	9,3	0	0	2,9	2,9	2,3	93	21	1,6	10,4	31,5	1,2	9,8	99	396	0
50 gr.		lechuga.	9,8	0,7	0,3	0,7	0,8	0,1	0	0,2	0	17,4	0,5	1,5	4,4	0,1	0,5	1,5	110	0
100 gr.		pasta.	359	12,8	1,6	70,9	5	0,2	0,2	0,6	0	24	1,8	10	48	1,2	62,2	7	236	0
150 gr.		clara de huevo.	73,6	16,7	0,3	1	0	0	0	0	0	16,5	0,3	10,2	18	0	8,1	255	231	0
80 gr.		tomate.	17,7	0,7	0,2	2,8	1,1	0	0	0,1	0	8,5	0,6	1,8	6,6	0,1	0,8	7,2	193,6	19,2
50 gr.		pepino.	6,6	0,3	0,1	1	0,4	0	0	0	0	9,2	0,1	0,2	3,6	0,1	0,4	1,5	70	5,5
		Total.	763,8	66,5	12,3	91,5														
18:00 - Merienda																				
120 gr.		pera en almibar.	83,2	0,3	0,1	19,3	1,8	0	0	0	0	8,4	0,5	1,2	4,8	0,1	0,2	7,3	78	3,5
50 gr.		cereales con base de arroz.	184	7	0,5	37	1,8	0,2	0,1	0,2	0	30	11,6	2,5	25	1	16	350	150	0
100 gr.		leche de vaca desnatad	37	3,9	0,2	4,9	0	0,1	0,1	0	2,6	120,9	0,1	11,1	28,6	0,5	1,6	53	150	0
		Total.	304,2	11,2	0,8	61,2														
21:00 Cena																				
150 gr.		breca.	111,9	23,1	1,5	1,5	0	0,4	0,3	0,4	72	45	1,2	10,5	37,5	0,8	67,5	211,5	474	0
100 gr.		patata nueva.	73,6	2,3	0,1	14,8	2,1	0	0	0,1	0	6,4	0,4	2,6	21	0,3	1,5	2,7	418	9,7
150 gr.		judía verde congelad	54,6	2,8	1,4	5,4	4,8	0,4	0,2	0,6	0	69,9	0,9	0,8	29,4	0,4	1,8	12	240	0
200 gr.		kiwi.	103,6	2	1,6	18,2	4,2	0,2	0,2	0,8	0	68,2	0,7	0,7	29,9	0,3	1,2	8	580	0
		Total.	343,7	30,2	4,6	39,9														
		Total día	2809	200,9	20,8	432,9	41,4	5,4	4,9	6,2	171,4	955,6	30,6	104,4	506,3	8,9	210,7	1439	5849	153,4

C. Día 3.

CANT	UND.	NOMBR E	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Colest erol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magne sio mg	Zinc mg	Seleni o mg	Sodio mg	Potasi o mg	Fosforo mg
09:00 - Desayuno																				
80 gr.		platano.	76	0,8	0,2	16,6	2	0,1	0	0,1	0	5,8	0,5	1,9	29,1	0,2	1,1	0,8	296	11,2
60		pechuga de pavo	48,6	10,7	0,3	0,8														
80 gr.		pan blanco sin sal.	212	6,4	0,9	43,1	2,8	0,2	0,1	0,3	0	16	1,4	4	20,8	0,5	18,1	1,6	80	0
80 gr.		zumode manzana	38,8	0	0,1	9,5	0	0	0	0	0	5,5	0,2	0,8	3,4	0,1	0,1	1,8	92,8	8
150 gr.		leche de vaca desnatad	55,5	5,8	0,3	7,4	0	0,1	0,1	0	3,9	181,4	0,1	16,6	42,9	0,8	2,4	79,5	225	0
50 gr.		cereales con base de arroz.	194	3,5	0,8	43	0,5	0,3	0,1	0,3	0	5	4	2,5	20	0,5	7,7	350	70	0
Total.			624,9	27,2	2,6	120,4														
12:00 - Media mañana																				
25 gr.		barrita de cereales con gelatina.	98	2	1,2	19,5	0,4	0,5	0	0	0	0	2,8	0	0	0	0	0,1	0	0
100 gr.		gelatina.	338	84,4	0	0	0	0	0	0	0	11	0	6	11	0,2	0	32	22	0
Total.			436	86,4	1,2	19,5														
15:00 - Almuerzo																				
40 gr.		zanahori a.	15,8	0,5	0,1	2,8	1	0	0	0	0	10,9	0,2	2,6	4,5	0,1	0,5	24,4	128,4	7,6
5 gr.		vinagre.	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0	0	1,1	0	0	1	4,4	0
90 gr.		tomate.	20	0,8	0,2	3,2	1,3	0	0	0,1	0	9,5	0,6	2	7,5	0,1	0,9	8,1	217,8	21,6
40 gr.		remolach a.	18,4	0,6	0	3,4	1	0	0	0	0	6,8	0,4	0,2	8,4	0,1	0,2	23,2	162,8	4,8
3 gr.		aceite de oliva virgen.	27	0	3	0	0	0,4	2,1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100 gr.		pechuga de pavo.	105	24,1	1	1	0	0,4	0,2	0,2	45	8	1	2	20	1,8	22,4	46	333	0
60 gr.		gamba roja.	56,5	10,8	1,1	0,9	0	0,2	0,2	0,4	111	69	2	54	41,4	0,7	14,6	183	132,6	0
150 gr.		pera en almibar.	104	0,4	0,2	24,2	2,2	0	0	0	0	10,5	0,6	1,5	6	0,2	0,3	9,2	97,5	4,4
150 gr.		arroz.	546	10	1,4	122,4	2,1	0,3	0,3	0,5	0	21	1,2	21	46,5	2,2	10,5	5,8	163,5	75
50 gr.		lechuga.	9,8	0,7	0,3	0,7	0,8	0,1	0	0,2	0	17,4	0,5	1,5	4,4	0,1	0,5	1,5	110	0
Total.			902,7	47,9	7,3	158,6														
18:00 - Merienda																				
80 gr.		atun al natural.	79,5	18,8	0,5	0	0	0,2	0,1	0,2	40,8	22,4	0,8	10,4	21,6	0,6	64,3	256	184	0
50 gr.		pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
Total.			212	22,8	1,1	27														
21:00 Cena																				
100 gr.		piña en su jugo.	42,9	0,4	0,1	9,7	0,8	0,1	0	0	0	15	0,3	1	13	0,1	0,4	4,6	116	0
120 gr.		sopa jardinera para	422,4	13,4	6,6	74,3	6	3	2,4	0,9	0	29,2	2,7	19,2	38,8	1,4	4,2	383	248,8	0
90 gr.		huevo de gallina.	145,8	11,4	10,9	0,6	0	3	4,4	1,6	369	50,6	2	11,4	10,9	1,8	9	129,6	132,3	99
Total			611,1	25,2	17,6	84,6														
Total día			2787	209,5	29,8	410,1	22,7	9	10	5,3	569,7	505,8	22,1	161,1	364,3	11,8	168,5	1542	2867	231,6

D. Día 4.

CANT	UND.	NOMBRE	KCAL	PROT.	GRAS AS	HC	Fibra	AGS g	AGM g	AGP g	Coolesterol mg	Calcio mg	Hierro mg	Yodo mg	Magnesio mg	Zinc mg	Selenio mg	Sodio mg	Potasio mg	Fosforo mg
08:00 - Desayuno																				
150 gr.		zumo de naranja.	65,3	1	0,3	14,1	1	0	0,1	0,1	0	16,2	0,2	1,5	16,3	0,2	1,5	1,5	214,5	1,4
150 gr.		leche de vaca desnatada	55,5	5,8	0,3	7,4	0	0,1	0,1	0	3,9	181,4	0,1	16,6	42,9	0,8	2,4	79,5	225	0
50 gr.		pan integral.	110,5	3,5	1,4	19	3,8	0,3	0,2	0,6	0	27	1,4	0,5	38	0,9	17,5	275	115	0
100 gr.		albaricoque seco orejones.	283	3,4	0,5	62,6	7,3	0	0,1	0,1	0	55	2,7	1	32	0,4	2,2	10	1162	0
80 gr.		cereales con base de maíz.	316	4,8	2,4	68	1,6	0,3	0,8	1,3	0	362,4	6,3	4	16	0,4	14,5	480	96	0
30 gr.		jamón serrano.	40,8	6,4	1,7	0	0	0,6	0,8	0,2	21,3	3,8	0,7	3,4	5,1	0,7	0	702	75	0
		Total.	871,1	24,9	6,6	171,1														
11.00 - Media mañana																				
150 gr.		sandía.	42,6	0,9	0,4	8,4	0,6	0,2	0	0,2	0	10,1	0,4	2,2	13,8	0,3	0,6	3	150	16,5
100 gr.		gelatina.	338	84,4	0	0	0	0	0	0	0	11	0	6	11	0,2	0	32	22	0
		Total.	380,6	85,3	0,4	8,4														
14:00 - Almuerzo																				
100 gr.		fresa y freson.	32,2	0,8	0,4	5,5	1,7	0	0,1	0,2	0	21,5	0,5	2,7	13,3	0,2	1,3	1,4	161	16
100 gr.		crema desecada de	426	8	15,5	62,3	2,4	8,5	5,9	0,3	1	25,3	1,9	90,8	49,3	2,3	0,7	439	93,2	0
50 gr.		pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
100 gr.		paella de maíz congelada	124	3,6	0,6	25,1	2	0,2	0,2	0,1	17	20,3	0,7	11,2	23,2	0,2	10,7	429,3	214,3	0
		Total.	714,7	16,4	17,1	119,9														
17:00 - Merienda																				
100 gr.		pan blanco sin sal.	265	8	1,1	53,9	3,5	0,2	0,1	0,4	0	20	1,7	5	26	0,6	22,6	2	100	0
80 gr.		atún al natural.	79,5	18,8	0,5	0	0	0,2	0,1	0,2	40,8	22,4	0,8	10,4	21,6	0,6	64,3	256	184	0
		Total.	344,5	26,8	1,6	53,9														
21:00 - Cena																				
50 gr.		pan blanco sin sal.	132,5	4	0,6	27	1,8	0,1	0	0,2	0	10	0,8	2,5	13	0,3	11,3	1	50	0
70 gr.		espinaca	14,5	1,8	0,2	0,4	1,8	0	0	0,1	0	81,9	1,9	8,4	42	0,4	0,6	48,3	387,8	52,5
175 gr.		pechuga de pavo.	183,8	42,2	1,7	1,8	0	0,6	0,4	0,4	78,8	14	1,8	3,5	35	3,2	39,2	80,5	582,8	0
175 gr.		piña en su jugo.	75,1	0,7	0,2	17	1,4	0,1	0	0,1	0	26,2	0,5	1,8	22,8	0,1	0,7	8	203	0
150 gr.		clara de huevo.	73,6	16,7	0,3	1	0	0	0	0	0	16,5	0,3	10,2	18	0	8,1	255	231	0
		Total.	479,5	65,4	3	47,2														
		Total día.	2790	218,8	28,7	400,5	30,7	11,5	8,9	4,7	162,8	935	23,5	184,2	452,3	12,1	209,5	3105	4316,6	86,4

4.-BIBLIOGRAFÍA

Ainsworth, B. E. et al. (2011). 2011 compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575-1581.

Fernández, M. D. (2003) *Nutrición, alimentación y manipulación de la dieta del deportista*, 179-219.

Martínez-Sanz, J. M, Urdampilleta, A. y Guerrero, J. *Composición corporal y somatotipo en nadadores adolescentes del club de natación Pilar De la horadada. Martinez, V. (Comp). IV congreso internacional universitario de las ciencias de la salud y el deporte. (2010). 284-289.*

Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *European Journal of Human Movement*, 31 (37-52).

Obregón, M.J. (2009). Papel de la termogénesis en el balance energético. Monografías de la Real Academia Nacional de Farmacia, Monografía XVIII.

Palavecino, N. (2002). *Nutrición para el alto rendimiento*. Córdoba.

Paz, R. H. H. (2006). *La Nutrición en la Natación. G-SE Standard*.

Martínez- Sanz, J., Urdampilleta, A., & Mielgo- Ayuso, J. (2013).

Paz Lasanta I. A. (2004). *Fisiología Intramuscular*. Editorial Gente Nueva. La Habana.

Palacios, N., Montalvo, Z., & Ribas, A. M. (2009). *Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deporte.

Ramírez, F. (2006). Conferencia la Nutrición en la Natación. Curso Bases

del entrenamiento de la natación.

Saldivar I. et al. (2000). Manual Práctico de la Natación. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.