

# -GUÍA DE ALIMENTACIÓN TENIS-

## OBJETIVO GENERAL: Alimentación saludable - Rendimiento deportivo

PARA LOGRARLO

CADA DÍA PONER EL FOCO EN:

- Buena **hidratación** a lo largo de todo el día, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de cada partido/entrenamiento (y los fines también).
- Generar una rutina: Respetar las **4 comidas (O 3) a horarios regulares. Planificar y organizar** las comidas, ya tenerlas listas para no vivir improvisando. Podes sumar una colación a media mañana y/o media tarde! Evitar pasar la tarde picoteando sin comer comida de calidad.
- Que no te falte una **buena carga de energía antes de entrenar** con comida de buena calidad y fácil digestión!
- Comer lo servido en **1 plato completo**, no repetir.
- Elegir alimentos de **buena calidad nutricional** la mayor parte del tiempo. Poner mucho énfasis al aporte de proteínas, frutas, verduras, lácteos, grasas saludables y carbohidratos de buena calidad.
- 2 a 3 **frutas** al día (en desayuno o merienda, como colación o intra entrenamiento) y **vegetales** crudos o cocidos en almuerzos y cenas
- **El fin de semana/comidas sociales** disfrutar tomando buenas decisiones, moderar frecuencia y cantidad de comidas con exceso de grasa, azúcares y alcohol. Porciones más chicas. Postres/cositas dulces 1-2 por semana. Elegir el momento, darle valor y disfrutarlo. No comer hasta "reventar"
- **Planificar** tus compras y comidas fuera de casa.
- Asegura un buen **descanso** de calidad y cantidad (8hs), no te quedes hasta tarde con el celular y que la cena sea temprano y liviana para descansar mejor!



DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA



# INFORMACIÓN GENERAL:

## PROTEÍNAS:

- **Son fundamentales para reparar tu músculo, aumentar la masa muscular y te dan saciedad (te llenan)**
- Se encuentran en: Carnes (pollo/pescado/cerdo/rojas), huevo, leche, yogurt, queso y legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos, soja, etc)
- Hacer un buen aporte de **proteínas en las 4 comidas (D-A.M-C):**
- Evitar fiambres ya que tienen aporte de grasa y sodio, en exceso no es bueno (de vez en cuando no pasa nada). Jamón cocido natural o lomito son los mejores.
- Huevos enteros 2-3 al día, sino puedes sumar claras.
- Quitar grasa visible de las carnes y piel del pollo. la Porción es de 150-200gr.

## HIDRATOS:

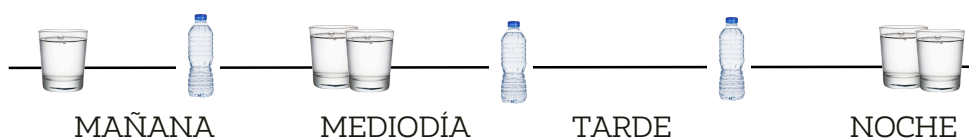
- **Son tu principal fuente de energía para los músculos.** A mayor intensidad de entrenamiento mayor aporte de carbohidratos, los días libres o de baja intensidad puedes reducirlo.
- Incluir **hidratos de carbono** de buena calidad en porciones moderadas:
  - Cereales integrales: avena, arroz yamání/integral, fideos integrales; **legumbres** ; papa, batata y choclo; pan o rapiditas integrales ya que tienen un gran aporte de **FIBRA** para mayor saciedad (no tener hambre entre comidas) y mejorar el tránsito intestinal.
  - Antes de entrenar: ELEGIR LOS MAS REFINADOS de fácil digestión: pan blanco, tostadas de arroz, arroz, fideos comunes, copos de cereal, vainillas, bizcochuelo, etc.
  - Reducir las "Carbo-grasas" como: panificados, empanadas, papas fritas, helados, galletitas, alfajores, hamburguesa, patitas de pollo etc. Que en tu semana no estén, dejalos para el finde o reuniones sociales.

## GRASAS:

- **Aportan energía de forma lenta, permiten absorber mejor los nutrientes y tienen muchas funciones antioxidantes y cardioprotectoras.**
- Incluir grasas saludables (aceite de oliva/ palta/frutos secos/ pescados grasos como el atún/aceitunas/maní) en porciones moderadas.
- Utilizar **formas de cocción saludables:** evitar frituras, cocinar o condimentar con mucha cantidad de aceite, aderezos, crema de leche y manteca. Cocinar al horno, parrilla, plancha, air fryer, hervido o al vapor, etc. Utilizar aceite en spray, salsa blanca sin manteca, mayonesa casera, queso untable o dips saludables.

## HIDRATACIÓN:

- Tomar entre 30 y 70ml por kg de peso de agua al día. Ejemplo: peso 50kg (50x30=1,5L; 50x70=3,5L) entre 1,5 y 3,5 litros de agua durante todo el día (contando la de entrenamiento)
- **Intra entrenamiento:** entre 500 y 750ml de agua por hora en sorbos cada 15 minutos. Días de mayor intensidad o calor pueden sumar la bebida deportiva casera.
- **Lleva tu botella a todos lados!!!!!!!** Llevar botella grande de agua para entrenar!!
- Establece una rutina de hidratación y plantéate objetivo diarios.
  - Gaseosas/jugos con azúcar/aguas saborizadas/alcohol REDUCIR LA FRECUENCIA Y CANTIDAD e hidratarte con agua el resto del día, que el agua nunca nunca falte!! Reemplazar los jugos por limonada casera.





# DESAYUNOS Y MERIENDAS:

Recomendaciones generales, luego la cantidad depende del objetivo individual

## HIDRATOS

### ELEGÍ 1 OPCIÓN

- Pan integral o lactal: 1-2 rebanadas
- Galletas de arroz: 2 U.
- Tostadas secas tipo Riera: 2U.
- Masa de fajita/tacos: 1 -2 U.
- Avena: 3 cdas soperas (30gr)
- ½ miñon de pan
- Cereales/granola: ⅓ vaso

## PROTEÍNAS

### ELEGÍ 2 OPCIONES!

- **Leche** desc: 1 vaso 200-250ml (café con leche /licuado /chocolatada)
- **Yogur** descremado: 1 pote o 1 vaso
- **Queso port salut**: 30gr
- **Queso en fetas**: 2 fetas
- **Jamón cocido**: 2 fetas
- **Huevo**: 1 Unidad o 2 claras
- ⅓ scoop de **proteína**

## FRUTAS

### ELEGÍ 1 OPCIÓN

- 1 banana mediana (150g)
- 1 manzana, pera, durazno mediano (250g)/ 1 naranja o mandarina grande (200g)
- 1 taza de frutillas.
- 1/2 vaso ensalada de frutas
- 2 rodajas de ananá
- 1 rodaja de sandía o melón
- 2-3 ciruelas, damascos o kiwis

**OPCIONAL:** PODES ELEGIR 1 OPCIÓN DE DULCES O DE GRASAS. **ANTES DE ENTRENAR: ELEGIR DULCES**

## GRASAS

- Palta: 1/4 chica
- Pasta de maní: 1 cdita tipo café
- Frutos secos: 5-6u
- Aceitunas: 8u
- 1 cda sopera de semillas

**TE DAN ENERGÍA DE FORMA LENTA**

## DULCES

- Mermelada/Miel/Dulce de leche: 1cda. sopera al ras
- Pasas de uva: 2 cdas. soperas
- Dulce de membrillo/ batata: 2 daditos
- Jugo de 2 naranjas

**TE DAN ENERGÍA MÁS RÁPIDA**

## ACLARACIONES IMPORTANTES:

- La fruta puede estar junto al desayuno/merienda o dejarlo para comer como colación a media mañana o media tarde.
- Podes sumar verduras de manera libre: tomate/rúcula/zanahoria para opciones saladas.
- A la tostada puedes sumarle queso untable descremado! no cuenta como PROTEÍNA.
- **Podes dividir el desayuno/merienda en dos por ejemplo:** antes de entrenar café con leche + 1 tostada con queso untable y mermelada, después de entrenar 1 vaso de yogurt con fruta.
- **Si entrenas o jugas temprano** no es 100% necesario desayunar pero te aconsejo: que la cena del día anterior sea bien completa y arrancar el día con 1 vaso de agua y luego de entrenar completas el desayuno, o puedes comer 1 fruta antes de entrenar y luego completas del desayuno.

## EJEMPLOS DESAYUNO/MERIENDA PRE ENTRENAMIENTO/PARTIDO :

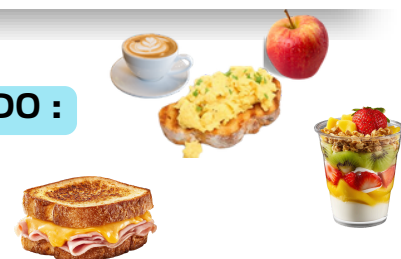
### <45MIN-1HS DE DIGESTIÓN (CUANDO TENGO POCO TIEMPO)

- Infusión + 1 tostada con queso untable y mermelada
- 1 banana/fruta + 1 turrón
- 1 vaso de yogurt con cereales
- 1 barrita de cereal + 1 fruta
- infusión + 3-4 chipá
- Infusión + 3 vainillas

(son opciones menos completas, por eso es fundamental luego completar el desayuno/merienda o el resto de las comidas del día que sean bien completas)

### >1HS-1,5HS DE DIGESTIÓN (CUANDO TENGO MÁS TIEMPO)

- Infusión + 1 tostada con mermelada y queso port salut + 1 fruta
- Yogurt con cereales/granola + 1 fruta
- Licuado de leche y fruta + 1 tostada con jamón y queso
- infusión + 1 tostada con huevo revuelto + 1 fruta



## EJEMPLOS DESAYUNO O MERIENDA + COMPLETOS (CUANDO TENGO MUCHO TIEMPO PARA DIGERIR LEJOS DE ENTRENAMIENTOS):

### EJEMPLOS:

- 1 vaso de yogurt + 1/3 vaso cereales o granola + 1 fruta
- Café con leche + sándwich de huevo y queso port salut + 1 fruta.
- Licuado de 200ml de leche + 1 banana + 1 tostada con queso port salut
- Infusión + pancake (1 huevo + 1 banana pisada+ 3 cdas soperas de avena o harina de avena) + miel/mermelada si es antes de entrenar o pasta de maní si es lejos del entrenamiento
- Café con leche + 1 tostada con queso untable + 1-2 huevo revuelto + 1/4 de palta + 1 fruta
- Infusión + 1 rapidita con jamón y queso o huevo y queso calentita a la sartén + 1 fruta



## EJEMPLOS DE DESAYUNOS O MERIENDA CON FAMILIA/AMIGOS

Para cuando hay juntadas a la tarde con amigos o alguna tarde en familia que quieran comer algo diferente pero saludable:

- Licuado de fruta y leche + budín saludable
- Limonada casera + chipá
- Pancakes de banana huevo y avena
- Licuado o chocolatada + budín saludable
- Tostadito de jamón y queso
- Budín saludable + plato con frutas cortadas
- Yogurt con granola y varied de frutas



Hacer click en el muffin para acceder al recetario dulce



## EJEMPLOS DE DESAYUNOS O MERIENDA PARA LLEVAR/COMER FUERA DE CASA

- Sándwich de pan integral/pan blanco + jamón y queso + 1 fruta
- Sándwich de pan integral/pan blanco + huevo + queso untable + 1 fruta
- Pancake de huevo, banana y avena
- Yogurt con granola + fruta
- 1 rapidita con jamón y queso + 1 fruta
- 2 porciones de budín saludable + 1 fruta
- 1 barrita de cereal proteica (marca íntegra) + 1 fruta



## EJEMPLOS DE COLACIONES A MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE

- 1 Fruta + frutos secos
- 1 fruta + 1 yogurt
- 1 barrita de cereal marca íntegra
- 1 vaso de licuado de leche y fruta
- 1 huevo duro
- Infusión con leche
- 1 rollito de jamón y queso

## EJEMPLOS DE COLACIONES ENTRE/PRE PARTIDOS



- 1 fruta
- 1 puñado de pasas de uvas/bananitas
- 1 barrita de cereal
- pancake de huevo, banana y avena
- 2-3 galletitas integrales (marca íntegra)
- Mini sándwich de pan blanco con jyq o queso



Siempre con 2 vasos de agua o soda!

# ALMUERZOS Y CENAS:

## HIDRATOS

- 1/3 o 1/2 plato de:
- **Papa / batata/Choclo o,**
- **Arroz (blanco, integral, yamani) o,**
- **Fideos o,**
- **Polenta o,**
- **Pastas o,**
- **Legumbres: lentejas, arvejas, garbanzos, porotos o,**
- **Fajitas o tarta sin tapa → 2 porciones/2 unidades**

## GRASAS

- **Evitar:** crema de leche y manteca. Reducir el queso rallado. Utilizar queso crema descremado o salsa blanca sin manteca. Evitar frituras. Quitar grasa visible de carnes.
- Condimentar con 1 cda mediana de aceite de oliva o girasol o utilizar 1/4 de palta o 8 aceitunas. Aceto, vinagre y limón son libres.



## PROTEÍNAS

- **150-200gr de carnes magras** (pechuga, muslo, cuadril, nalga, lomo, entrecot, carne picada especial: hamburguesas o albóndigas, merluza, atún, solomillo de cerdo, costeleta de cerdo) o
- **Omelette 2 huevos + 2 claras + 2 fetas de queso o,**
- 1 lata de **atún o,**
- **1/2 taza de soja texturizada.**



## VERDURAS

- **1 porción EN ALMUERZO Y EN CENA**  
(Berenjena, brócoli, brotes de soja, calabaza, hongos, cebolla, chauchas, remolacha, repollo, rúcula, lechuga, tomate, zanahoria, zapallo, zapallito, Zucchini, etc.)
- **FORMAS DE PREPARACIÓN:** Crudas, en ensaladas, cocidas, enteras, cortadas, en puré sin manteca y con leche descremada, sopas, en panachés, hervidas, al horno, en microondas, al vapor, a la parrilla, rellenos, o como rellenos, en tortillas, revueltos, soufflés, salsas, milanesas al horno, etc.



### DÍAS SIN ENTRENAMIENTO O EN LA CENA PODES REDUCIR LA PORCIÓN DE HIDRATOS:

- Mismas cantidades de arriba solo que reducimos el carbohidrato.

### EJEMPLOS:

- Omelette con 2 huevos + 2 claras + 2 fetas de queso o 30gr de queso port salut + relleno de vegetales (zanahoria rallada/champiñones/acelga/espinaca/tomate/rúcula) acompañado de una ensalada de verduras y 3cdas soperas de alguna legumbre.
- Carne al horno con verduras y ensalada de zanahoria y lentejas.
- Carne con verduras, papa y camote al horno.
- Fajitas de verdura y pollo/carne.
- Tarta de atún/pollo + ensalada
- Fideos con tomate cubeteado salteado a la sartén + filet de pollo
- Matambre de cerdo al limón con ensalada de verduras y arroz
- Costeleta a la plancha con puré de papa y ensalada de tomate
- Filet de merluza al horno con puré de papa y ensalada
- Costeleta de cerdo con batata al horno y ensalada
- Pata muslo al horno con tortilla de verdura + arroz con queso crema.
- Asado (entrecot, vacío) con ensalada de verduras y 1 cda soperas de ensalada rusa
- Pollo al la plancha con arroz con queso crema y zapallito revuelto
- Bife de carne con 1 porción de tortilla de papa (no fritas) + ensalada
- Tarta de verdura con huevo y queso + ensalada de verduras, huevo duro y arvejas
- Pastel de carne + ensalada
- Milanesa al horno con ensalada de tomate y arroz
- Ensalada de atún, huevo duro, arroz y tomate
- Filete de pollo con fideos con queso crema + ensalada de zanahoria y huevo duro.
- Bife a la plancha con ensalada de zanahoria, arroz y lentejas

# RECOMENDACIONES EXTRAS:

- Si un día o puedes armar el plato completo (1 plato de pastas, pizza o empanadas), no pasa nada. Moderar la porción y en la siguiente comida volver a la rutina habitual.
- Evitar **calorías ocultas**: aderezos, queso rallado, gratinar todo con queso, aceite, frituras, pan, panificados, rebozados, masa de tarta y empanada, acompañar con pan las comidas, cortes de carne grasos, jugos y gaseosas.

# FINES DE SEMANA Y COMIDAS SOCIALES

- No pintes tu semana de blanco y el finde de negro, que tengas un cumpleaños el sábado a la noche o un asado el domingo al mediodía no quiere decir que tu fin de semana está perdido!!!!
- Comer comida de calidad el resto del día, proteínas en todas las comidas y buena hidratación para aportarle al cuerpo lo que necesita y no llegar con hambre al evento.
  - **En el evento**: escuchar tu cuerpo, tus señales de saciedad, no comer por comer si ya estás lleno.
  - **Tomar buenas decisiones**: si hay 3 postres elegir el que más te guste en una porción moderada.
  - Hidratarte principalmente con agua. Moderar las gaseosas y jugos.
  - Al otro día no tenés que restringirte ni saltarte comidas, volver a tu rutina habitual.
  - No te saltees comidas!!!

# REGLA 80-20

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
DESAYUNO							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							

28 comidas a la semana 20%= 6 comidas 80%=22-23 comidas  
 QUE EL 80% DE NUESTRA SEMANA SEA SALUDABLE y COMPLETO y el  
 20% PUEDE SER INCOMPLETO O DE BAJA CALIDAD



Que los "pozos" o "baches" no sean tan largos ni profundos, después de un desliz siempre volver a tus objetivos, recordá que esto lo haces para sentirte mejor vos y potenciar tu rendimiento!