

RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA DEPORTISTA**FLAVIO CASTRO (MOTOCROSS)**

MEDIDAS	02/12/2014
EDAD	18 años
PESO	86
IMC	26.6
% DE GRASA	26
% DE MÚSCULO	28

VALORES NORMALES

IMC IDEAL	18,5 - 24,9
% DE GRASA IDEAL	12
% DE MUSCULO IDEAL	35 a más

Flavio, “ **RECUERDA LA ALIMENTACIÓN DE UN DEPORTISTA NO ES IGUAL A LA DE UNA PERSONA QUE LLEVA UNA VIDA SEDENTARIA**” el elevado porcentaje de grasa tienes que convertirlo en músculo, para ello debes de comer de manera adecuada, haces mucho desgaste físico y debes de reponer de manera correcta ese desgaste.

Como en la noche no puedes consumir cantidades elevadas de carbohidratos te cargo más durante el día, el carbohidrato es el que te ayudará a almacenar energía en el músculo para que puedes sostener un entrenamiento y la competencia de manera adecuada.

Te mando limonada cuando te envío alimentos que contienen hierro no dejes de tomarla, pues la limonada contiene cítrico y el cítrico ayuda a que los alimentos que tienen hierro se absorban en el organismo de manera eficiente y es importante que el hierro lo consumas en su totalidad pues se encarga de transportar oxígeno a través de la sangre y en el deporte que tú haces necesitas tener una buena oxigenación.

Los frutos secos (nueces, pecanas, almendras, maní, avellanas) tiene grasa pero es una grasa buena y te ayudará a perder grasa localizada, por su alto contenido de omega 3, así también te ayuda a recuperarte de la fatiga.

El consumo de pan que sea durante el día pan blanco bajo en grasa, en la noche de preferencia que sea integral por el consumo de fibra que ayudará a la digestión, la granola, la barra energética son alimentos nutritivos ideal para deportistas, el consumo de agua debe ser 2 litros y medio a más diario eso ayudará a eliminar grasa a través de la orina.

LUNES	<p>Antes de entrenar gimnasio Batido</p> <p>Desayuno 1 vaso de yogurt (500ml) 1 pan bajo en grasa con queso descremado 1 huevo duro</p>
	<p>Merienda (1ra) Ensalada de fruta</p> <p>Merienda (2da) Jugo de naranja, taza chica de granola</p> <p>Almuerzo (4:00 pm) Lentejas con pescado al vapor 1 taza chica arroz integral Ensalada de verduras Limonada</p>
	<p>Antes de hacer bicicleta (7:00 pm) 1 mandarina 2 barras de cereal energético</p> <p>Cena Lentejas con pescado al vapor Ensalada de verdura Limonada</p>
MARTES	<p>Antes de entrenar gimnasio Batido</p> <p>Desayuno 1 vaso de yogurt (500ml) 1 taza chica de cereal integral 2 huevos duros</p>
	<p>Merienda (1ra) Ensalada de fruta</p> <p>Merienda (2do) 1 vaso de jugo de fruta, 1 taza de frutos secos</p>
	<p>Almuerzo (4:00 pm) Caucau de mondongo con 1 taza chica de arroz integral Ensalada de verduras Agua</p>
	<p>Media tarde antes de hacer bicicleta (7:00 pm) 1 pírex (papaya, piña)</p> <p>Cena 1 taza de leche (500ml) 2 sándwich de pavita con lechuga y tomate</p>

MIÉRCOLES	Antes de entrenar gimnasio Batido Desayuno 1 vaso de yogurt (500ml) 1 pan bajo en grasa con jamón de pavita 2 huevos duros
	Merienda (1ra) Ensalada de fruta Merienda (2do) 1 vaso de jugo de fruta, 1 taza chica de frutos secos
	Almuerzo (4:00 pm) Pescado al vapor 1 taza chica de arroz integral Ensalada de arveja, brócoli, zanahoria, vainita, choclo Limonada
	Media tarde antes de hacer bicicleta (7:00 pm) 1 plátano Cena Ensalada de arveja, brócoli, zanahoria, vainita, choclo Pescado al vapor 1 yuca mediana Limonada sin azúcar

JUEVES	Antes de entrenar gimnasio Batido Desayuno 1 vaso de yogurt (500ml) 1 pan bajo en grasa con queso descremado 2 huevos duros
	Merienda (1ra) Ensalada de fruta Merienda (2da) Jugo de naranja, galletas de avena
	Almuerzo (4:00 pm) Estofado de pollo con 1 papa entera 1 taza chica de arroz integral Ensalada de lechuga, rabanito, pepino y espárragos Agua
	Antes de hacer bicicleta (7:00 pm) 2 mandarinas, 1 barra de cereal energético Cena Estofado de pollo con papa sin arroz Ensalada de lechuga, rabanito, pepino, espárragos 2 rebanadas de pan integral Agua

VIERNES	Antes de entrenar gimnasio Batido Desayuno 1 vaso de yogurt (500ml) 1 pan bajo en grasa con jamón de pavita 2 huevos duros
	Merienda (1ra) Ensalada de fruta Merienda (2do) 1 vaso de jugo de fruta, 1 pan con pollo con lechuga y tomate
	Almuerzo (4:00 pm) Fideos en salsa roja con atún Ensalada de zanahoria, pimiento, vainita, brócoli, arveja Agua
	Media tarde antes de hacer bicicleta (7:00 pm) 2 mandarinas, 1 plátano Cena 1 lata de atún, 4 rebanadas de pan integral Ensalada de verduras Limonada sin azúcar

SÁBADO	Antes de entrenar Batido 1 barra de cereal Merienda (11:00am) 1 vaso de yogurt (250ml) 2 plátanos Merienda (1:00am) 1 mandarina
	Almuerzo Puré de papa con pavita a la plancha Ensalada de lechuga, palta, pepino Agua
	Media tarde (5:30) Gelatina al gusto Cena (máximo 8:00 pm) Puré de papa con pavita a la plancha Ensalada de lechuga, palta, pepino Agua

DOMINGO	Antes de entrenar <i>Batido</i> <i>2 plátanos</i> Merienda (11:00am) <i>1 vaso de yogurt (250ml)</i> <i>2 barras de cereales</i> Merienda (1:00am) <i>1 mandarina</i>
	Almuerzo <i>Frijoles con bistec</i> <i>Arroz</i> <i>Ensalada de verduras</i> <i>Limonada</i>
	Media tarde (5:30) <i>Gelatina al gusto</i> Cena (máximo 8:00 pm) <i>Frijoles con bistec</i> <i>Ensalada de verduras</i> <i>Limonada</i>

