

SOG 100 G 3 HORAS

(3 DÍAS PREVIOS A LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA)

PLAN DE ALIMENTACIÓN



Grupo de Alimentos	Raciones (día o semana)	Tamaño de las Raciones Tipo
Lácteos semi o desnatados	2-3/día	Uno en forma de leche (salvo intolerancia)
Carnes	1/día	Ración pequeña-moderada: Ej: 100 g Más consumo de aves. Roja 1 vez/sem
Pescado	1/día	Ración mayor que de carne. Ej: 150 g No: pez espada, atún rojo, anguila
Huevos	2-5/semana	1-2 huevos (sustituye carne o pescado)
Pasta / Patatas / Legumbres / Guisantes / Cuscús	2-3/semana	3 cazos de servir de alimentos cocinados sin pan ó 2 cazos con 4 rebanadas de pan (40 g)
Arroz	2-3/semana	2 cazos de servir de alimentos cocinados sin pan ó 1 cazo con 4 rebanadas de pan (40 g) Lavar antes de cocinar y comer tras plato de verduras
Pan	diario, opcional	Preferible integral
Verduras	2-4/día	Una en crudo (ensalada). Cantidad libre
Frutas	2/día	Preferiblemente de temporada: 1 pieza mediana, 2 pequeñas, 300 g de fresas o sandía, 200 g de melón ó 100 g de plátano, cerezas, higos o uvas
Aceite	2-5 cucharadas/día	Oliva. Preferiblemente Virgen Extra
Grasa	día	Nueces (4-5 unidades) o pistachos (1 puño). Naturales sin sal.

DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS ACONSEJADA

Tomas Principales	Grupos de Alimentos
Desayuno	Lácteo + Harinas prerentemente integrales (4 rebanadas de pan: 40 g, 30 g de cereales básicos. Ocasional: 4 galletas María) + proteína (ej: pavo) Opcional: verdura (ej: tomate) y 1 cucharada de aceite oliva
Media Mañana	Yogur o leche + nueces o pistachos. Opcional: harinas
Comida	Ensalada o Verdura (cantidad libre) + 2 ó 3 cazos de servir de harinas cocinadas (legumbre, pasta, patata, arroz, guisante, cuscús) + Proteínas (carne, pescado o huevo) + Fruta de postre. Opcional: pan (intercambiar 4 rebanadas por un cazo de servir de harinas)
Merienda	Bocadillo con proteína (queso fresco, atún, huevo, jamón york, pavo...) Se puede intercambiar con media mañana.
Cena	Igual que comida
Recena	Lácteo: antes de acostarse