



# Pautas dietéticas y 10 menús para runners de 10 Km.

En el marco de:



06-08  
Mar  
2023





## Pautas dietéticas y 10 menús para runners de 10 km.

### **Dra. Nieves Palacios Gil de Antuñano**

Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Centro de Medicina del Deporte.

Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD).

### **Andrea Higuera Gómez**

Grado en Nutrición Humana y Dietética.

Centro de Medicina del Deporte.

Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD).

En el marco de:



8-10  
Mar  
2022



## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>
<b>2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA DIETA DEL DEPORTISTA</b>
2.1. Alimentación antes del entrenamiento/competición
2.2. Alimentación durante la competición
2.3. Alimentación después de la competición - La recuperación
<b>3. IMPORTANCIA DE LA INGESTA PROTEICA EN EL DEPORTISTA</b>
<b>4. APOORTE NUTRICIONAL DE LA CARNE</b>
<b>5. PLAN GENERAL PARA UN CORREDOR DE 10K</b>
5.1. Características de la prueba
5.2. ¿Qué comer antes de una carrera de 10K?
<b>6. MENÚS CON RECETAS PARA LA COMPETICIÓN DE 10K</b>
Menú 1 – Paella de conejo y verduras
Menú 2 – Lasaña de carne de ternera
Menú 3 – Magra de cerdo con tomate y arroz
Menú 4 – Conejo al ajo cabañil
Menú 5 – Cabrito cochifrito con cuscús
Menú 6 – Solomillo de cerdo al horno con salsa de café y guarnición de pasta
Menú 7 – Albóndigas de ternera con guisantes
Menú 8 – Tournedó de cordero con menta y puré de patata
Menú 9 – Ragú de ternera con verduras
Menú 10 – Chuletas de cordero con guarnición de tallarines
<b>7. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CORREDOR</b>

# Introducción.

Hoy en día la realización de ejercicio físico de forma programada está en pleno apogeo; el número de personas que practican deporte aumenta día a día. Cada vez se valora más la importancia que representa para la salud tanto la realización de una alimentación sana y equilibrada, como el mantenimiento de una forma física adecuada a través de una vida activa: ambos factores contribuyen a mejorar la calidad de vida.

Se pueden diferenciar distintos tipos de deportistas según sus objetivos al entrenar:

- Deportistas que realizan ejercicio físico para mantener o mejorar su salud.
- Deportistas recreativos (“amateurs”) que practican ejercicio físico por placer y/o son aficionados a algún deporte en el que compiten por diversión y satisfacción personal.
- Deportistas de alta competición, que entrenan muchas horas casi todos los días, con el objetivo de mejorar su rendimiento, competir en las mejores condiciones y ganar.

Las carreras de 10.000 metros o 10 Km. son las más demandadas en la actualidad por numerosos aficionados, entusiastas en correr esta distancia y que muchas veces solo tienen como meta la satisfacción de mejorar su tiempo y pasarlo muy bien. Para realizar esta prueba se necesita un entrenamiento físico adecuado y una buena alimentación.

La dieta juega un papel crucial en el rendimiento deportivo (entrenamiento invisible). Los beneficios que aporta seguir una estrategia de alimentación adecuada son numerosos:

- Satisfacer los requerimientos de energía necesarios para sostener el programa de entrenamiento y rendir.
- Retrasar la fatiga.
- Reducir el riesgo de lesiones y enfermedades.
- Mejorar la recuperación y adaptación muscular.
- Obtener una composición corporal y peso óptimo.





## Características principales de la dieta del deportista.



Existen numerosas características que componen el perfil del deportista y van a determinar sus necesidades nutricionales, entre las que se encuentran: la edad, composición corporal (talla, peso, porcentaje de grasa...), estado de forma física, tipo de ejercicio que se realice, la duración, la intensidad y el momento del día en el que se ejercita, entre otros....

En general las personas que entrenan tienen que prestar especial atención a los siguientes puntos:

- Consumir suficiente energía.
- Procurar mantener un peso adecuado.
- Ingerir mayor cantidad de proteínas que la recomendada a la población general. Se puede considerar conveniente la toma de 1,2 y 1,8 g de proteínas /kg de peso /día.
- Aumentar la ingesta de hidratos de carbono (como mínimo un 60 % de la energía total).
- Conseguir un consumo correcto de vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Beber suficientes líquidos tanto antes, como durante y después de realizar la actividad física: es fundamental que la persona que practique una actividad deportiva esté hidratada de forma correcta durante todo el día.
- Incluir en la dieta habitual alimentos variados, de temporada y de proximidad.
- Tener una atención particular con las pequeñas ingestas de alimentos entre horas (media mañana y merienda).
- Ajustar la toma de alimentos a los horarios de los entrenamientos y de la competición.

Se recomienda consumir una dieta adecuada y equilibrada en cantidad y calidad para optimizar la adaptación al ejercicio. Para elegir de forma correcta los alimentos necesarios para confeccionar las dietas, existen diferentes gráficos que facilitan esta labor. En España se puede utilizar como guía la Pirámide NAOS de la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), que muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos.



2

## Características principales de la dieta del deportista



### 2.1. ALIMENTACIÓN ANTES DEL ENTRENAMIENTO/ COMPETICIÓN

La dieta previa al entrenamiento o competición en este tipo de carreras tiene como objetivo retrasar al máximo la aparición de fatiga.

Una comida rica en hidratos de carbono tomada las horas anteriores al comienzo del ejercicio ayuda a completar las reservas de glucógeno del organismo (hepático y muscular). También es necesaria la ingesta de proteínas de fácil digestión y alto valor biológico, ya que son utilizadas como sustrato para la síntesis y regeneración de las fibras musculares, y su consumo permite una rápida disponibilidad de aminoácidos en sangre, evita una gran destrucción proteica, y colabora en el mantenimiento de la masa muscular, minimizándose así el daño celular producido por el ejercicio.

### 2.2. ALIMENTACIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN

Dependiendo del tipo de ejercicio físico, intensidad y duración, las necesidades energéticas y de nutrientes serán diferentes. En entrenamientos cortos, de menos de una hora, no suele ser necesario la ingesta de nutrientes. Cuando se trata de sesiones más largas, se incluyen hidratos de carbono de índice glucémico elevado (de absorción rápida) para evitar el agotamiento de las reservas de glucógeno.

### 2.3. ALIMENTACIÓN DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN: LA RECUPERACIÓN

Tras el entrenamiento o competición, es muy importante realizar una adecuada toma de nutrientes con el fin de mejorar, optimizar y acelerar la recuperación física. Hay que tener en cuenta tanto una correcta rehidratación, como el restablecimiento de las reservas de glucógeno del organismo, reparación del daño muscular producido por el ejercicio, estimulación de la síntesis proteica y normalización de la actividad del sistema inmune. El momento en el que se realiza la ingesta de alimentos es muy importante, ya que existe un tiempo determinado tras el ejercicio en el que el organismo es más receptivo ('ventana metabólica') al aporte de nutrientes y su restablecimiento en el organismo es más rápido; se recomienda iniciar la ingesta entre 1 a 2 horas tras la finalización de la actividad física. En el menú post ejercicio no deben faltar alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas, fundamentales para la óptima recuperación del deportista. También tienen que estar presentes las verduras y frutas, como fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos bioactivos.

3

En el marco de:



06-08  
Mar  
2023





3

## Importancia de la ingesta proteica en el deportista.



Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que desempeñan importantes funciones enzimáticas, estructurales y reguladoras en el organismo.

El suministro proteico es fundamental para el desarrollo muscular, estimulando la síntesis de proteínas musculares y su reparación tras el daño producido por el ejercicio; también favorece la mejora del sistema inmune y, en determinadas circunstancias, es utilizado como fuente de energía.

### TIPOS DE PROTEÍNAS DIETÉTICAS

Las proteínas se pueden obtener de alimentos de origen animal o vegetal y también de forma sintética. Las de origen animal (huevo, leche, carne, pescado y pollo) al contener todos los aminoácidos esenciales y en las cantidades adecuadas, tienen mayor valor biológico (mejor calidad). Dependiendo de la fuente, algunas se pueden asociar con una elevada ingesta de grasas saturadas.

Las proteínas de origen vegetal (legumbres, frutos secos, cereales...), pueden carecer de suficiente cantidad de algún aminoácido esencial (aminoácido limitante) pero si se combinan entre sí (por ejemplo legumbres con cereales), se complementan y proporcionan una proteína de gran calidad.

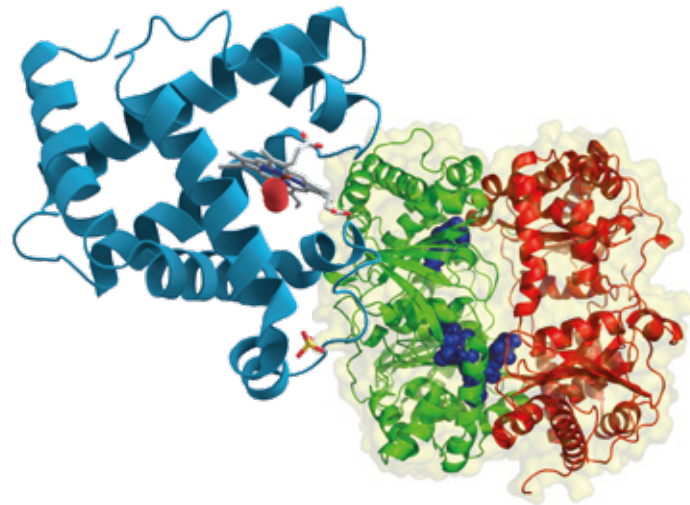
Las proteínas dietéticas también se diferencian en su velocidad de digestión y absorción. En general, la absorción de aminoácidos de las proteínas vegetales es mucho más lenta.

Las mejores fuentes de proteínas, de alta calidad y fácil absorción, son el pescado, huevo, carne magra, leche y pollo sin piel.



3

## Importancia de las proteínas en el deportista



### REQUERIMIENTOS DE PROTEÍNAS EN EL DEPORTISTA

Las necesidades de proteínas en los deportistas son superiores a las de la población general. Estos requerimientos dependen de muchos factores, entre los que destacan la edad, el estado de salud, el tipo de actividad practicada y su intensidad, el valor biológico de las proteínas, etc.

En deportes de resistencia, como las medias y largas distancias, se recomiendan entre 1,2-1,4g/Kg/ peso/día; en deportes de equipo entre 1,6-1,8g/Kg peso /día; y en deportes de fuerza y potencia hasta 2g/Kg peso/día. En niños y adolescentes el aporte proteico recomendado para favorecer los procesos de crecimiento y desarrollo es aproximadamente de 1,4g/Kg peso/día.

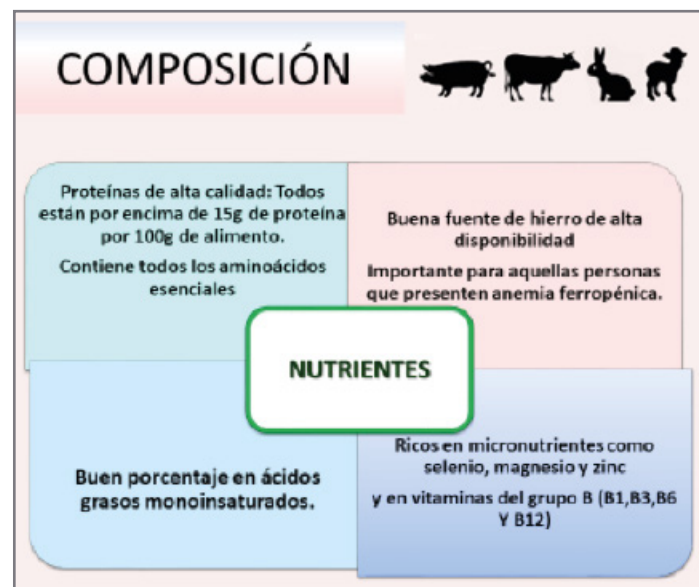
La síntesis de proteínas musculares muestra un balance neto positivo cuando se realizan ingestas frecuentes, en diferentes momentos a lo largo del día, que contengan entre 20-30g de proteínas de alta calidad.

Si la toma de carbohidratos es óptima, la adición de proteínas optimiza la composición corporal, la fuerza, el rendimiento y la recuperación del glucógeno muscular.





## Aporte nutricional de la carne.



La carne es un alimento que ofrece múltiples beneficios por su amplia variedad de nutrientes de sencilla asimilación por el organismo humano:

- Es fuente de proteínas de alto valor biológico y fácil absorción por el aparato digestivo.
- Contiene todos los aminoácidos esenciales y en las cantidades adecuadas.
- Es una importante fuente de hierro de fácil absorción, fundamental para el músculo en actividad.
- Es una fuente importante de minerales como el zinc y el selenio.
- Contiene vitaminas del grupo B: B1, B3, B6 y B12.
- Algunos micronutrientes como la vitamina B12 están presentes únicamente en alimentos de origen animal y no pueden sustituirse por fuentes vegetales. Esta vitamina es fundamental para el mantenimiento del sistema nervioso central y la formación de glóbulos rojos.
- La carne contiene antioxidantes naturales, como la coenzima Q10 y Selenio.
- Es fuente de Beta-alanina, uno de los componentes de la carnosina, con función de regulador del pH intracelular (efecto tampón) y antioxidante debido a su capacidad de contrarrestar a los radicales libres en el músculo.
- Aporta ácidos grasos esenciales. En concreto, el contenido de ácido linoleico (omega 6) puede llegar al 15 % en algún tipo de carne. Asimismo tienen una pequeña cantidad de omega 3.
- La carne fresca es baja en sodio.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) aconseja el consumo de 3-4 raciones (100-125 g) a la semana, priorizando carnes blancas, de bajo contenido en grasa, de producción sostenible y siempre retirar la grasa visible antes de cocinar.

### RECUERDA:

**En los deportistas que entrenan de forma intensa, las necesidades proteicas están aumentadas; en ellos un correcto aporte de proteínas de alto valor biológico es fundamental. La carne, además, también va a proporcionar otros micronutrientes cuyas necesidades se ven incrementadas con la actividad física, como son las vitaminas del grupo B y minerales como el hierro, selenio y zinc.**





# Plan general para un corredor de 10 km.



## 5.1. CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

Las carreras de 10 kilómetros suelen ser bastante accesibles para cualquier corredor, pero siempre hay que estar bien entrenado, para intentar minimizar el riesgo de lesiones. Estas carreras suelen trascurrir por la mañana, frecuentemente los domingos. La duración depende de la experiencia y habilidad de cada uno, oscilando desde menos de 30 minutos en los más veloces, hasta más de hora y media.

## 5.2. ¿QUÉ COMER ANTES DE UNA CARRERA DE 10K?

Además de la preparación física para la prueba, las pautas de alimentación llevadas a cabo durante la temporada de entrenamiento y los días previos a la competición son esenciales para obtener un rendimiento óptimo, y alcanzar la meta en buenas condiciones.

- La cena del día anterior es importante con el fin de llegar al día de la prueba con los depósitos de energía y nutrientes cargados. Es aconsejable cenar alimentos que aporten hidratos de carbono (pasta, arroz, patata, pan) sin salsas, y proteínas (carnes sin grasa o pescados cocinados de forma sencilla: a la plancha, cocidos...). No es recomendable probar alimentos nuevos o improvisar recetas; es preferible ir a lo seguro. También es importante hidratarse bien la noche previa a la competición.
- El desayuno previo a la competición: hay que hacerlo con tiempo suficiente (ideal por lo menos dos horas antes), y tomar los alimentos habituales, evitando novedades que puedan producir una digestión más lenta y alterar el desarrollo de la prueba. Sería conveniente incluir hidratos de carbono (cereales, pan, galletas...) y proteínas (yogurt, kéfir, jamón serrano o ibérico, fiambre magro, huevos...). Es fundamental una buena hidratación durante el desayuno, así como en las horas previas a la carrera.
- Si la competición es por la mañana, hay que prestar especial atención a la comida de después. Si es por la tarde, el énfasis hay que hacerlo en una cena, lo más temprana posible. En ambos casos, después de una competición es necesario intentar ingerir hidratos de carbono y proteínas en las primeras 2h tras la finalización del ejercicio para recargar rápidamente los almacenes de glucógeno y reparar las proteínas dañadas.



6

## 10 Menús para competiciones de 10 Km.

A continuación se describen diferentes menús propuestos para un "runner" para el día de la competición. Se han elegido distintas recetas (entre un gran número de ellas) encaminadas a satisfacer las demandas energéticas y de nutrientes que el corredor puede necesitar durante ese día. Algunos platos es conveniente dejarlos hechos el día anterior a la competición.

Se detallan las recetas principales, y se da las características nutricionales de ciertos ingredientes añadidos por sus posibles efectos en la ayuda a mejorar el rendimiento deportivo.

Para cocinar se utilizará aceite de oliva virgen extra (AOVE), que enriquecerá el plato aportando energía en forma de omega 9 (ácido oleico), y ejercerá un efecto antioxidante gracias a su contenido en vitamina E y compuestos fenólicos.

Hay que recordar que cada deportista tiene sus propias características y con frecuencia los menús (y las cantidades de alimento) tienen que ser adaptados de forma individual.

La media mañana y la merienda se realizarán según el horario de las competiciones y de las comidas principales.

**¡A CORRER, A COMER Y, SOBRE TODO, A DISFRUTAR!**





6

**MENÚ 1** Competición por la mañana

# Paella de conejo y verduras.

<b>DESAYUNO</b>	Kéfir, 30 g de frutos secos, sándwich de jamón serrano con tomate natural y una pieza de fruta. Café (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>COMIDA</b>	Gazpacho suave con jamón ibérico y semillas de chía  <b>Paella de conejo y verduras</b>  Pan. Fruta. Agua
<b>MERIENDA</b>	Pulguita de jamón cocido y/o un yogur (según características individuales)
<b>CENA</b>	Pisto de verdura con quínoa y huevo cocido  Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 1 conejo
- 1 Pimiento verde y 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- ½ Kg de tomatitos
- ¼ de coliflor
- 60g de judías verdes
- 2 o 3 dientes de ajo
- 300g de arroz
- 1L de caldo de carne o verduras
- 1 cucharada de pimentón
- 1 sobre de azafrán
- 150ml de aceite de oliva virgen extra


**ELABORACIÓN:**

1. Trocear el conejo en piezas pequeñas y saltear con aceite de oliva. Añadir los ajos. Mientras tanto, calentar el caldo en una olla y echar el azafrán.
2. Añadir las verduras cortadas al gusto y dejar dorar.
3. A continuación, añadir el arroz y el pimentón y rehogar durante unos minutos.
4. Echar el caldo caliente y dejar cocer a fuego vivo entre 5-8 minutos.
5. Después, se puede terminar la paella en el horno, precalentado a unos 150°C o dejarlo a fuego mínimo durante alrededor de 10 minutos más.

**BENEFICIO PLUS:**

**Semillas de Chía**, ricas en omega 3, ácido graso que aporta grandes beneficios al sistema cardiocirculatorio y al sistema nervioso. Por su contenido en proteínas y aminoácidos esenciales ayudan a regenerar los tejidos musculares; tienen propiedades antiinflamatorias y son ricas en antioxidantes, que ayudan a neutralizar los radicales libres que se pueden producir durante el ejercicio. Estas semillas son capaces de absorber 10 veces su peso en agua, con lo que contribuyen a mejorar la hidratación.

**NOTA DEL CAFÉ EN EL DESAYUNO**

Se ha demostrado que la cafeína es efectiva en la mejora del rendimiento en diferentes tipos de actividades deportivas, entre las que se encuentran las carreras de resistencia. Según la Autoridad Europea para la Seguridad de los Alimentos (EFSA) la administración antes del ejercicio, de 3 mg de cafeína por kg de peso corporal incrementa la capacidad de resistencia y reduce la percepción del esfuerzo realizado.



6

**MENÚ 2 Competición por la mañana**

# Lasaña de carne de ternera.

<b>DESAYUNO</b>	Yogur. Tostadas con aceite de oliva virgen, tomate y jamón ibérico y fruta. Café solo (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>COMIDA</b>	Ensalada de tomate, rúcula y lomo curado con semillas de ajonjolí <b>Lasaña de carne de ternera</b> Pan. Fruta. Agua
<b>MERIENDA</b>	Kéfir y 30g de pistachos
<b>CENA</b>	Puré de verduras Salmón al horno con patata Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 2 pimientos rojos y 2 zanahorias
- 500g de carne de ternera
- Láminas de lasaña
- 100g de queso rallado tipo Parmesano
- 100ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de tomate natural
- 1 vaso de vino blanco
- Bechamel
- Sal y pimienta negra


**ELABORACIÓN:**

1. Poner agua a hervir con 2 puñados de sal.
2. Introducir las láminas de lasaña y remover con una cuchara de madera unos 10 minutos. Después sacarlas del agua. Estirarlas encima de unas hojas de papel absorbente de cocina o en la encima bien limpia.
3. Lavar y cortar las verduras en trocitos pequeños.
4. En otra cazuela echar aceite de oliva virgen extra. Pochar la cebolla y el ajo, cuando estén doraditos, añadir el resto de ingredientes, y sofreírlos durante 15 minutos.
5. Salpimentar la carne al gusto y echarla a la cazuela con la verdura.
6. Verter un vaso de vino blanco y esperar a que reduzca (5 minutos aprox.). A continuación, añadir un vaso de tomate natural y rectificar de sal y pimienta.
7. Remover la carne con las verduras y retirar del fuego.
8. Precalentar el horno a 200º C durante 15 minutos.
9. Poner unas cucharadas de bechamel en la fuente, encima las láminas, y una capa de la carne en cada lámina, otra vez la bechamel y así hasta tener varios pisos. Finalmente poner una capa generosa de bechamel y rallar queso por encima para gratinar, tipo parmesano.
10. Hornear durante 15 minutos a 180º C y durante 3-5 minutos en la parte superior con el gratinador puesto para que se dore.

**BENEFICIO PLUS**

El sésamo o **ajonjolí** constituye una fuente de nutrientes muy completa. Favorece la salud cardiovascular, ya que es rico en ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. Ayuda a mantener un adecuado funcionamiento del sistema nervioso. Tiene un alto su alto contenido en calcio y magnesio, importante, entre otras funciones, para un correcto funcionamiento muscular. Los **pistachos** gracias a su perfil nutricional saludable rico en grasas insaturadas y sin colesterol, y a su riqueza en antioxidantes, minerales y vitaminas es un alimento muy interesante en la dieta habitual de cualquier deportista.

10

En el marco de:


**06-08**  
**Mar**  
**2023**




6

**MENÚ 3** Competición por la mañana

# Magra de cerdo con tomate y arroz.

<b>DESAYUNO</b>	Kefir. Tortilla de jamón cocido con una rebanada de pan. Una pieza de fruta. Café solo
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>COMIDA</b>	Ensalada de pasta con mortadela y perejil <b>Magra de cerdo con tomate y arroz</b> Pan. Fruta. Agua
<b>MERIENDA</b>	Bol de yogur natural con avena, 30g de frutos secos (pistachos, almendras, nueces...)
<b>CENA</b>	Menestra de verduras con taquitos de chorizo. Lubina plancha Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 500g de carne magra de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- Vino blanco
- Perejil, laurel, orégano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate

**ELABORACIÓN:**

1. Salpimentar la carne y echar un poco de orégano.
2. Dorarla en una cazuela con 200 ml de aceite unos diez minutos.
3. Añadir la cebolla y los dientes de ajo picaditos y dejar otros diez minutos al fuego.
4. Echar un vaso de vino blanco, medio vaso de agua, sal y perejil (al gusto), una hoja de laurel y 200 gramos de tomate concentrado (en su defecto podemos usar tomate frito normal).
5. Tapar y cocinar a fuego medio durante una hora aproximadamente.
6. Servir con guarnición de arroz cocido.

**BENEFICIO PLUS**

El **perejil** es uno de los alimentos más ricos en vitamina C. Tiene efecto antioxidante reduciendo el daño oxidativo producido por el ejercicio intenso. También ayuda al correcto funcionamiento del sistema inmune, el cual se puede ver afectado en las personas que realizan intensa actividad física. También se ha utilizado para aliviar el dolor de las articulaciones por su efecto antiinflamatorio.





6

#### MENÚ 4 Competición por la mañana

# Conejo al ajo cabañil con patatas.

<b>DESAYUNO</b>	Yogur. Tostada de aguacate y jamón cocido. Una pieza de fruta. Café (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>COMIDA</b>	Ensalada de calabaza, rúcula y morcón  <b>Conejo al ajo cabañil con patatas</b>  Pan. Fruta. Agua
<b>MERIENDA</b>	Membrillo con queso fresco y plátano
<b>CENA</b>	Ensalada de pasta con verduras Pescado plancha. Pan. Yogur. Agua

#### INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1kg de conejo troceado
- 1kg de patatas
- 4 dientes de ajos
- 3 hojas de laurel
- 1 vasito de vinagre
- Perejil fresco picado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



#### ELABORACIÓN:

1. En una sartén con abundante aceite de oliva, freír 1kg de patatas cortadas en rodajas. Sacar y reservar.
2. Sazonar el conejo y freirlo en el mismo aceite de las patatas.
3. En un mortero, añadir una cabeza de ajos y sal. Majar. Agregar un poco de vinagre y seguimos majando. Incorporar 3 hojas de laurel y el resto del vinagre.
4. Terminar de majar y añadir el preparado a la sartén con el conejo. Remover y añadir las patatas y un poco de perejil picado.

#### BENEFICIO PLUS:

La **calabaza** ayudará a la recuperación del deportista después de la competición por su contenido en hidratos de carbono. También tiene efecto antioxidante gracias al contenido en betacarotenos y vitamina C, lo que ayuda a disminuir el estrés y daño muscular post-ejercicio. Combate la pérdida de electrolitos por la sudoración, debido a su contenido en minerales.

El **ajo** es un potente antioxidante, antimicrobiano e inmunomodulador. Por estas razones se ha promovido el uso de ajo como un ingrediente que ayuda a la recuperación en los deportistas.



6

**MENÚ 5** Competición por la mañana

# Cabrito cochifrito con cuscús.

<b>DESAYUNO</b>	Kefir. Bocadillo pequeño de jamón serrano con tomate. Una pieza de fruta. Café (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>COMIDA</b>	Ensalada del huerto con taquitos de jamón y jengibre <b>Cabrito cochifrito con cuscús</b> Pan. Fruta. Agua
<b>MERIENDA</b>	Cuajada, plátano y 30g de nueces
<b>CENA</b>	Salteado de verduras con lacón Atún con soja y puré de patata Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 1Kg de cabrito
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- Pimentón dulce
- Tomillo
- Patatas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal


**ELABORACIÓN:**

1. Cortar el cabrito en trozos pequeños y salarlos.
2. Añadir también un chorrito de aceite, tomillo, una cucharadita de pimentón y un vaso de vino blanco y dejarlo en maceración durante 2 horas.
3. En una sartén con abundante aceite, freír los trozos hasta que estén dorados, con los ajos picados, 2 hojas de laurel, un poco de pimentón y tomillo.
4. Añadir un vaso de vino blanco y subir el fuego. Dejar reducir durante 10 minutos, tapando la sartén.
5. Servir acompañado de cuscús.

**BENEFICIO PLUS:**

El **jengibre** es una planta aromática antioxidante. Su contenido en fitoesteroles es capaz de reducir el dolor y la inflamación articular que pueda presentar el deportista tras un entrenamiento intenso. También ayuda a evitar el agotamiento físico y mental, disminuyendo la sensación de cansancio. Previene y alivia las infecciones respiratorias. También es eficaz para disminuir molestias digestivas (náuseas y abundantes gases)



6

**MENÚ 6** Competición por la tarde

# Solomillo de cerdo al horno con salsa de café y guarnición de pasta.

<b>DESAYUNO</b>	Yogur con copos de avena. Una pieza de fruta o zumo. Tostada con atún y lechuga
<b>COMIDA</b>	Ensalada de remolacha, canónigos y piñones  <b>Solomillo de cerdo al horno con salsa de café y guarnición de pasta</b>  Pan. Fruta. Agua
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>MERIENDA</b>	Cuajada con miel y kiwi y fruta seca (según horario de la competición)
<b>CENA</b>	Crema de puerros y patata Huevos a la flamenca con lacón Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 2 solomillos de cerdo pequeños
- 1 vaso de café (variedad al gusto)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

**ELABORACIÓN:**

1. Poner el café en un bol y añadir los dientes de ajo machacados y el azúcar. Cuando la mezcla esté tibia, añadir la carne cortada en rodajas, mezclar bien y dejar marinar durante unas dos horas.
2. Pasado este tiempo, calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y dorar la carne por los dos lados, añadir el líquido de la marinada, salpimentar y dejar cocer a fuego suave durante unos 10 minutos.
3. Servir con una guarnición de pasta (al gusto) cocida.

**BENEFICIO PLUS:**

El **café** es un estimulante del sistema nervioso central, por lo que retrasará la aparición de la fatiga del deportista, aumentando su rendimiento. La **remolacha** supone una mejora en el rendimiento de los deportistas según diversos estudios. Contiene nitrato que se convierte en óxido nítrico en el organismo. Este compuesto tiene efectos vasodilatadores y aumenta el tiempo hasta llegar al agotamiento durante ejercicio continuo de alta intensidad.





6

**MENÚ 7 Competición por la tarde**

# Albóndigas de ternera con guisantes y guarnición de quinoa.

<b>DESAYUNO</b>	Kéfir, sándwich de tomate y jamón cocido, y una pieza de fruta
<b>COMIDA</b>	Pasta con hierbabuena Merluza a la plancha con patata cocida Pan. Fruta. Agua. Café solo (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>MERIENDA</b>	30g de pistachos, 2 yogures naturales y 30g fruta deshidratada (según horario de la competición)
<b>CENA</b>	Ensalada de tomate y queso con miel y romero <b>Albóndigas de ternera con guisantes y guarnición de quinoa</b> Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 1/2 Kilo de carne picada de ternera
- 1 bote guisantes de 250g
- 1 cebolla mediana
- 2-3 dientes ajo
- 2 huevos
- Miga de pan remojada en leche (o un puñado de pan rallado remojado en leche)
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra


**ELABORACIÓN:**

1. Sazonar la carne y poner la miga de pan a remojar con un poco de leche.
2. Batir los huevos y, a continuación, majar en un mortero el ajo y perejil.
3. Añadir todo en la carne picada y remover bien hasta que estén mezclados todos los ingredientes.
4. Hacer las albóndigas con un tamaño medio y las rebozarlas en harina. Después, freirlas en aceite. Una vez fritas, echarlas a la olla exprés o cacerola.
5. Picar en crudo el ajo y la cebolla y añadirlos con las albóndigas. Rehogar unos minutos.
6. Añadir los guisantes, y mezclar todo. A continuación, añadir agua, hasta que cubra por encima de las albóndigas. Sazonar y tapar. Cocinar durante aproximadamente 40 minutos.

**BENEFICIO PLUS:**

El **romero** mejora los dolores musculares y contracturas, por lo que puede ser muy beneficioso para los deportistas tras el entrenamiento o competición.

La **hierbabuena** es antioxidante, digestiva y expectorante.

15

En el marco de:

06-08  
Mar  
2023



6

**MENÚ 8 Competición por la tarde**

# Tournedó de cordero a la menta y puré de patata.

<b>DESAYUNO</b>	Kéfir con copos de avena. Tostada de tomate y atún. Una pieza de fruta o zumo
<b>COMIDA</b>	Espinacas con jamón ibérico y uvas pasas  Pescado a la plancha con guarnición de arroz blanco  Pan. Fruta. Agua. Café solo (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>MERIENDA</b>	Dos yogures con cereales y 40g de fruta deshidratada (según horario de competición)
<b>CENA</b>	Sopa juliana  <b>Tournedó de cordero a la menta y puré de patata</b>  Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 4 tournedós de unos 3 cm de alto
- 2 patatas grandes
- 1 cebolla mediana
- 1 ajo
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de caldo de verdura o agua
- 3 cucharadas soperas de leche
- Menta
- Sal y pimienta


**ELABORACIÓN:**

1. Cortar en dados muy pequeños la cebolla y los ajos. Pochar durante 10-12 minutos. A mitad de cocción, añadir un poco de sal.
2. Incorporar el vino blanco. Cocer 5 minutos a fuego fuerte para que el alcohol se evapore. A continuación, poner el caldo o el agua y dejar unos 10 minutos a fuego medio.
3. Poner en un cazo las dos cucharadas de leche y la menta. Remover. Retirar del fuego en cuanto coja temperatura.
4. Añadir la pimienta a los tournedós y hacerlos a la plancha a fuego medio-alto vuelta y vuelta, unos 4 minutos por cada cara.
5. Añadir la sal (sal maldon en escamas) y la salsa de menta a la carne.
6. Servir con un puré de patatas de guarnición.

**BENEFICIO PLUS:**

La **menta** tiene efectos analgésicos (efecto frío), por lo que puede aumentar el umbral del dolor en el deportista. Tiene efectos antiinflamatorios, descongestionantes, antioxidantes y vasoconstrictores. Se utiliza con frecuencia para ayudar a las digestiones, ya que reduce la irritación intestinal y disminuye los gases.



6

**MENÚ 9** Competición por la tarde

# Ragú de ternera con verduras.

<b>DESAYUNO</b>	Yogur. Tortilla de jamón cocido y queso con una rebanada de pan y una pieza de fruta
<b>COMIDA</b>	Ensalada de lacitos de pasta con tacos de lacón Sepia a la plancha con patata cocida Pan. Fruta. Agua. Café solo (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>MERIENDA</b>	Pulga de tomate, rúcula y jamón serrano
<b>CENA</b>	Sopa de fideos con semillas de lino <b>Ragú de ternera con verduras</b> Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 1Kg de carne de ternera para guisar
- ½ Kg de zanahorias
- 2 cebollas
- 1 lata pequeña de guisantes
- 5 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal


**ELABORACIÓN:**

1. Cortar la carne en dados de unos 2 centímetros para luego salpimentar y enharinar.
2. Dorar los dados de ternera con un poco de aceite de oliva.
3. Sacar la carne y rehogar, en el aceite que ha quedado, la cebolla cortada en juliana.
4. Una vez la cebolla comience a dorarse, añadir el vino. Volver a introducir la carne, cubrir de agua y cocer a fuego suave, con la tapadera puesta, durante 1 hora.
5. Transcurrida la hora, agregar las zanahorias peladas y cortadas en trozos grandes y cocinar durante media hora más.
6. Cuando lleve un cuarto de hora cociendo incorporar los guisantes y la salsa de tomate. Servir.

**BENEFICIO PLUS:**

Las **semillas de lino** contienen proteínas, que ayudan a la recuperación muscular, vitamina E que actúa como antioxidantes para neutralizar los radicales libres producidos durante la actividad física, y numerosos minerales como el Magnesio, calcio, potasio y fósforo.



6

**MENÚ 10** Competición por la tarde

# Chuletas de cordero con guarnición de tallarines.

<b>DESAYUNO</b>	Café con leche. Tostadas con huevo cocido, jamón serrano y tomate. Una pieza de fruta
<b>COMIDA</b>	Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha Pan. Fruta. Agua. Café (opcional)
<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>MERIENDA</b>	Bol de yogur natural con avena, frutos secos y fruta
<b>CENA</b>	Menestra de verduras con curry <b>Chuletas de cordero con guarnición de tallarines</b> Pan. Yogur. Agua

**INGREDIENTES (para 4 personas):**

- 600g de chuletas de cordero
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

**ELABORACIÓN:**

1. Calentar una pequeña cantidad de aceite de oliva y freír un ajo cortado en láminas muy finas hasta que empiece a tomar color.
2. Retirar el ajo y en ese mismo aceite freír las chuletas, 2 minutos por cada cara, hasta que queden bien doradas. Escurrir en papel absorbente y servir inmediatamente.
3. Se puede añadir un majado de ajo y perejil fresco, si se desea.
4. Servir con una guarnición de tallarines.

**BENEFICIO PLUS:**

El curry está elaborado a base de **cúrcuma** y otras especias. La cúrcuma, contiene un compuesto activo, la curcumina, que posee efectos antiinflamatorios y antioxidantes beneficiosos para el deportista. Parece que reduciría los síntomas provocados por el daño muscular inducido por el ejercicio y podría acelerar la recuperación del mismo.



## Consejos prácticos para el corredor.



- Hay que huir de la monotonía y combinar alimentos de todos los grupos para realizar una dieta variada y equilibrada en energía y nutrientes.
- Repartir los alimentos en 4-5 tomas, según los horarios de los entrenamientos y las competiciones.
- Ajustar las calorías de la dieta a la intensidad de cada sesión de entrenamiento.
- Los hidratos de carbono ayudan a mantener los niveles de glucosa sanguínea durante el ejercicio y reponen el glucógeno muscular y hepático utilizado en la actividad. La cantidad requerida depende del total de energía diaria gastada por el deportista, del tipo de deporte y las condiciones ambientales, entre otros factores.
- Se aconseja incluir pan en todas las tomas, y una ración de pasta, arroz, patatas o legumbres en las comidas principales.
- Elegir alimentos proteicos bajos en grasa, alternando carnes magras con pescados y huevos. Incluir, por lo menos, una ración de alimentos proteicos en la comida y en la cena.
- Los alimentos de origen vegetal tienen un elevado contenido en vitaminas y minerales y fibra. Tomar 5 raciones de frutas y verduras al día.
- Las técnicas culinarias adecuadas permiten conseguir comidas más saludables y de mejor digestión. Utilizar la plancha, la cocción, el hervido y el horno, reservando la fritura a momentos puntuales.
- Hay que estar bien hidratado durante todo el día y, en especial durante la realización de ejercicio físico. Después de las comidas, dejar tiempo suficiente antes de realizar ejercicio físico.
- Consumir menos del 20% del total de la energía en forma de grasa, no beneficia el rendimiento. La grasa es una fuente de energía, vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales importantes en la dieta de los deportistas.



7

## Consejos prácticos para el corredor

- La ingesta antes de la práctica deportiva deberá proporcionar suficiente fluido para mantener la hidratación, ser relativamente baja en grasa y fibra para facilitar el vaciado gástrico y minimizar las molestias gastrointestinales, ser alta en carbohidratos para mantener la glucosa en sangre, moderada en proteínas y estar compuesta por alimentos a los que el deportista esté habituado. Evitar los platos muy condimentados.
- Durante el ejercicio, los principales objetivos son reponer las pérdidas de fluidos y proporcionar hidratos de carbono. Estas indicaciones son especialmente importantes para pruebas de resistencia de más de una hora o cuando las condiciones ambientales son extremas (calor, frío o en altitud).
- Tras el ejercicio, los objetivos dietéticos son proporcionar cantidades adecuadas de agua, electrolitos, energía y carbohidratos para restablecer el glucógeno muscular y hepático gastados y asegurar una rápida recuperación. Las proteínas ingeridas tras el ejercicio proporcionarán aminoácidos para reconstruir y reparar los tejidos musculares y ayudan a la recuperación.
- Después del ejercicio es conveniente tomar hidratos de carbono y proteínas a la vez, antes de que transcurran dos horas de la finalización de la actividad física.
- Se aconseja no cambiar las pautas alimentarias habituales que se han seguido en competiciones previas y han ido bien.
- Descansar bien la noche previa, dormir al menos 8 horas.
- Es importante mantener un peso adecuado, por lo que todos los consejos y recomendaciones deben ser individualizados según las necesidades de cada deportista.



**Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Errores en la alimentación pueden condicionar el resultado deportivo. Cada deportista debe conocer bien sus objetivos nutricionales personales y cómo llegar a conseguirlos a expensas de una buena estrategia en su alimentación.**

En el marco de:



**06-08**  
**Mar**  
**2023**

Organizan:



**CARNE**  
**Y SALUD**



---

**[ifema.es/meatattraction](https://ifema.es/meatattraction)**

IFEMA MADRID · (+34) 91 722 30 00 · [meatattraction@ifema.es](mailto:meatattraction@ifema.es)  
#LaEnergiaDeCadaDia