



## RECOMENDACIONES ALIMENTACIÓN JORNADAS DE COMPETENCIA TIRO CON ARCO

### ➔ OBJETIVOS NUTRICIONALES

- ✓ Evitar malestares gastrointestinales
- ✓ Asegurar un óptimo estado de hidratación
- ✓ Asegurar energía para toda la competencia
- ✓ Evitar sustancias que alteren el sistema nervioso central y puedan afectar el rendimiento

### ➔ CONSIDERACIONES DIA PREVIO Y DIA DE LA COMPETENCIA

- ✓ Evitar preparaciones con alto contenido graso, evitar salsas, cremas, frituras.
- ✓ Preferir cárneos bajos en grasa (pollo sin piel, pescados blancos, pavo, cortes magros vacuno)
- ✓ Evitar consumir mucha fibra (*evitar alimentos integrales*)
- ✓ Evitar aderezos irritantes (ají, pimienta)
- ✓ Evitar alimentos meteorizantes y con gas (*brócoli, choclo, coliflor, bebidas gaseosas, etc.*)
- ✓ *Evitar la cafeína (café, bebidas con cafeína).*
- ✓ *Lactosa?. Se sugiere preferir productos sin lactosa para evitar malestares asociados.*

## CONSIDERACIONES POR TIEMPO DE COMIDA

### DESAYUNO

Horario	Alimentos a incluir
<p>1,5 - 2 hrs previas al comienzo del evento</p> <p>Nunca saltar este tiempo de comida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 porciones de cereales: Pan blanco, cereales de desayuno como cornflakes.</li> <li>• 1 Lácteo: Leches o Yogurt descremados (Considerar preferir sin lactosa)</li> <li>• 1 Fruta: Evitar aquellas con mayor cantidad de fibra. (Preferir ej: Melón, papaya, chirimoya, naranja, manzana sin cáscara, durazno)</li> <li>• Agregados para el pan: jamón de pavo, huevo sin freír, mermeladas, queso.</li> <li>• 1 vaso de agua o néctares</li> </ul> <p><b>EVITAR: EL CAFÉ O MATE</b></p>

### DURANTE LA COMPETENCIA

Horario	Alimentos a incluir
<p><b>Alimentos para aportar energía:</b></p> <p>No dejar pasar más de 4 hrs sin comer, incluir algún snacks cada 2 hrs de competencia</p> <p><b>Hidratación:</b></p> <p>Mantener adecuada hidratación durante toda la competencia, de manera fraccionada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Cereales de desayuno</li> <li>• Barritas de cereal</li> <li>• Bocado tipo Queque /galletón</li> <li>• Sachets de pulpas de fruta</li> <li>• Según tolerancia individual del deportista incluir frutos secos</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua. Siempre embotellada. Al menos 200cc/hr de competencia.*</li> <li>• Si el clima es caluroso, incluir bebidas isotónicas Normal o Zero</li> </ul> <p>*Si el deseo de beber agua es mayor, no hay inconvenientes.</p>

**ALMUERZO (en caso de almorzar durante la competencia)**

<b>Horario</b>	<b>Alimentos a incluir</b>
<p>Depende de la competencia.</p> <p>1,5 - 2 hrs previas al comienzo del evento PM.</p>	<p>Cereales: 1-1.5 taza de Pastas, arroz o 2-4 reb pan molde Blanco. (Evitar volúmenes muy aumentados de este grupo de alimentos)</p> <p>Porción Proteica: Preferir filete de pollo o pescados bajos en grasa, si no hay disponibilidad de éstas carnes puede incluir cortes de vacuno bajos en grasa como (posta rosada, posta negra, filete) (trozo tamaño 1 palma de mano)</p> <p>Verduras: Evitar cualquier verdura desconocida para el deportista, idealmente preferir verduras cocidas.</p> <p>Postre: Flan o frutas en conserva con bajo contenido de fibra.</p> <p>Tipo de preparaciones: Evitar preparaciones ricas en salsas, cremas, frituras, y evitar alimentos que sean irritantes (Cebolla, aji, aliños fuertes) y alimentos meteorizantes (coles, leguminosas, choclo, gaseosas, etc)</p>

**EJEMPLO DE MINUTA PARA UN DÍA DE COMPETENCIA**  
**(TOMANDO DE REFERENCIA INICIO A LAS 9:00 HRS)**

**7.00 -8.00 hrs Desayuno**

1 vaso de jugo néctar + 2 rebanadas de pan molde blanco con huevo revuelto y  
1 yogurt descremado (sin lactosa) con ¾ taza de cereal cornflakes y 1 manzana picada.

**Colación:**

10:00: 1 paquete individual de cereales o 1 barrita de cereal  
12:00: 1 fruta o 1 pulpa de fruta en sachet  
Al menos asegurar la ingesta de 1 vaso de agua por hora de competencia.

**14.00 Almuerzo:**

**Ejemplo tipo plato de comida:**

1 - 1 ½ tazas de fideos o arroz  
Bistec de filete de pollo (tamaño 1 palma de mano)  
Ensalada de Tomate (quitar las pepas) con 1 cdta d aceite, sal a gusto.  
Postre: 2 mitades de durazno en conserva sin crema.  
1-2 vasos de agua embotellada o jugo.

**Ejemplo tipo sándwich:**

1 marraqueta con filete de pollo (tamaño 1 palma de mano)  
4 rodelas de tomate sin pepas con 1 cdta de aceite y sal.  
1-2 vasos de agua embotellada o jugo.

**Colación:**

10:00: 1 paquete individual de cereales o 1 barrita  
12:00: 1 fruta o 1 pulpa de fruta en sachet  
Al menos asegurar la ingesta de 1 vaso de agua por hora de competencia.

***Es importante recordar que toda alimentación durante la competencia el deportista debe probarla en entrenamiento. Debe incluir alimentos que le gusten en volúmenes que sepa que tolera bien.***

**Estefanía Soto**  
**Nutricionista CAR**