



# *Recetarios Temáticos*

*“Recetas para Deportistas”*





## Introducción

La práctica regular de actividad física es junto con la alimentación saludable, un pilar fundamental para tener una vida en salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Por eso debemos evitar el sedentarismo e introducir paulatinamente actividades como andar, subir las escaleras, arreglar el jardín, etc., hasta sumar al menos 30 minutos al día, así como alguna vez a la semana, otras actividades que requieran mayor esfuerzo como nadar, correr, andar rápido, correr en bici, etc.

Al igual que ocurre con la modificación de los hábitos alimentarios, a la hora de iniciar una actividad física regular, cada persona debe plantearse objetivos realistas y que tengan en cuenta su condición física. Esta sencilla norma evitará lesiones y los sentimientos de frustración al no conseguirlos, provocando el abandono precoz del ejercicio.

Las necesidades de agua, energía y nutrientes se incrementan durante la práctica de actividad física, por lo que debemos asegurar que se cubren adecuadamente con la ingesta de alimentos y bebidas antes, durante y al finalizar la actividad. Las frutas y hortalizas tienen un papel muy relevante en la alimentación de las personas que realizan ejercicio o practican algún deporte, ya que aportan agua, azúcares de rápida absorción, minerales clave para el músculo y la hidratación, así como vitaminas antioxidantes y que participan en el sistema inmune y en el metabolismo.

Desde la Asociación "5 al día" queremos ayudarte a elegir los alimentos tanto si eres de los que te inicias en la práctica de actividad física como si ya eres de los que tienes el ejercicio o el deporte integrados en tu vida diaria. Para ello te ofrecemos unos consejos prácticos y fáciles de seguir así como algunas recetas que te ayudarán a conseguir tus objetivos en el rendimiento sin abandonar un patrón de alimentación saludable.

## Lunes

Ingredientes para 4 personas

2 Pechugas de pollo 

1 Cebolla 

3 Tallos de apio 

3 Zanahorias 

200 g de Champiñones 

2 Patatas 

500 ml de Caldo de pollo 

Aceite de Oliva V.E. 

Perejil 

Sal 

## Pollo a la cazuela

Preparación

Picamos la cebolla, el apio y las zanahorias y salteamos hasta que se comiencen a dorar y reservamos. Añadimos las pechugas de pollo a la cacerola especial para horno y las doramos uniformemente sobre todos los lados. Cuando estén hechas, las sacamos. Precalentamos el horno a 140º.

Apartamos la cacerola del fuego y añadimos la mitad de los vegetales y cubrimos con la mitad del pollo. Encima colocamos los champiñones y un poco de perejil picado. Repetimos con el resto de ingredientes.

Salpimentamos y echamos encima el caldo de pollo caliente. Cubrimos todo con las patatas en rodajas. Ponemos la tapa y horneamos 30 minutos. Podemos servir en la propia cazuela.

También se puede hacer en un recipiente especial para horno

## Tortilla de atún y verduras

Preparación

Pelamos el calabacín y lo picamos en taquitos junto con la cebolleta y el pimiento rojo.

En una sartén salteamos las verduras con 4 cdas. de aceite y una pizca de sal y pimienta.

En un bol batimos los huevos y cuando las verduras estén pochadas las añadimos a los huevos junto con las 2 latas de atún.

Removemos la mezcla y vamos haciendo la tortilla lentamente por los dos lados.

## Miércoles

Ingredientes para 4 personas

1 Calabacín 

1 Cebolleta 

1 Pimiento rojo 

2 Latas de atún 

4 Huevos 

Aceite de Oliva V.E. 

Sal 

Pimienta 

## Martes

Ingredientes para 4 personas

100 g de Remolacha cocida 

800 g de Calabaza 

100 g de Lechugas mezclum 

100 g de Nueces 

200 g de Queso fresco 

Aceite de oliva V.E. 

Vinagre 

Zumo y ralladura de 1 limón

Sal 

## Ensalada de calabaza con queso fresco

Preparación

Precalentamos el horno a 200º y asamos la calabaza en trozos con una pizca de sal y aceite durante 40 minutos.

En una fuente ponemos una cama de mezclum, nueces, queso, remolacha y añadimos la calabaza templada en dados.

Para finalizar aliñamos con la vinagreta realizada con 2 cdas. de vinagre, 4 cdas. de aceite, 1 cda. de limón y una pizca de rayadura de limón.

Removemos y servimos.

## Salteado de pasta integral con setas, brócoli y solomillo de cerdo

Preparación

Cocemos la pasta en una cazuela con una cucharada de aceite y una pizca de sal.

En la misma cazuela de la pasta añadimos el brócoli y cocemos durante 8 minutos.

Colamos la pasta y el brócoli y lo reservamos.

Troceamos en taquitos el solomillo de cerdo, los salpimentamos y freímos.

Picamos el ajo, la cebolleta, las setas y el brócoli cocido y lo añadimos a la sartén con el pollo, salteamos durante 7 minutos.

Para finalizar añadimos la pasta y volvemos a saltear.

Ya solo queda emplatar y servir.

## Jueves

Ingredientes para 4 personas

400 g de Pasta integral 

400 g de Setas 

3 Pellas de brócoli 

1 Cebolleta 

3 Dientes de ajo 

1 Solomillo de cerdo 

Sal 

Pimienta 

Perejil 

Aceite de oliva V.E. 

## Viernes

Ingredientes para 4 personas



1 Bote de lentejas

150 g de arroz



12 Tomates cherry

1 Pimiento verde



1 Cebolla roja



Sal y 1 hoja de laurel



Aceite de Oliva V.E.



## Ensalada de lentejas y arroz

### Preparación

Cocemos el arroz en agua hirviendo con una pizca de sal y una hoja de laurel durante 20 minutos. Lo escurrimos y reservamos.

Picamos la cebolla y el pimiento verde en taquitos y los tomates cherry los partimos por la mitad.

Colamos las lentejas para eliminar el caldo y las colocamos en una ensaladera junto con el arroz y las verduras.

Aliñamos con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva y ya podemos servir.

\* **CONSEJO:** Este plato puede ser caliente si sofríes las verduras, añades un poquito de caldo junto a las lentejas, y después de hervir unos minutos añades el arroz.

### Consejos generales para los que se inician:

- Lo más importante es que midas tus fuerzas para no sobrepasar tus límites ya que puedes lesionarte y ser contraproducente para tu salud.
- Sigue una alimentación saludable en la que la base sean los alimentos vegetales como legumbres, frutas y verduras, patatas, cereales y alimentos integrales (pan, arroz, pasta, ...) y frutos secos.
- No es necesario que tomes ningún suplemento de proteínas, vitaminas o minerales pues una alimentación saludable te provee de estos nutrientes. En cuanto a fuentes de proteína, completa las vegetales con pescados, huevos, lácteos y carnes bajas en grasa.
- Bebe agua cuando tengas sed y no recurras a bebidas especiales para deportistas.
- Distribuye los alimentos en tres comidas principales y dos intermedias.

### Consejos generales para los que ya han consolidado la práctica regular de actividad física:

- Antes que pensar en qué debes comer para hacer ejercicio, es preferible mejorar tus hábitos alimentarios y evitar los alimentos ricos en grasa, azúcar y sal.
- Si te tomas el ejercicio en serio, no te arriesgues. En rendimiento busca apoyo en un Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y pide consejo al dietista-nutricionista para tu plan de alimentación, hidratación y suplementación.
- Bebe agua cuando tengas sed, ya sea antes, durante o después del ejercicio, en pequeñas cantidades y no recurras a bebidas o alimentos especiales a no ser que hagas ejercicio continuado por encima de 1 hora.



### Consejos para ANTES de hacer ejercicio:

- Realizar la comida rica en hidratos de carbono completos y con una fuente de proteínas.
- Realiza la comida principal anterior al entrenamiento o práctica, al menos 3 horas antes y asegúra alimentos como verduras, frutas, alimentos integrales (pastas, arroz, pan...), frutos secos, así como pequeñas porciones de carnes muy magras, huevos o pescados, evitando los alimentos grasos y las bebidas azucaradas.
- Bebe agua cuando tengas sed.

### Consejos para DURANTE el ejercicio:

- Bebe agua cuando tengas sed y complementa con fruta fresca si te pasas de los 30 minutos.
- Es importante que mantengas un buen estado de hidratación.



### Consejos para DESPUÉS de hacer ejercicio:

- Bebe agua cuando tengas sed y complementala con frutas frescas, en zumo/batido o desecadas, así como frutos secos, para reponer el agua, los minerales y la energía gastadas.
- No tomes otros tipos de suplementos a no ser que haya una recomendación por un profesional sanitario.
- En la comida siguiente incluye verduras y una porción de carne, pescado o huevos.



### ¿Sabías que...

...No es necesario tomar bebidas especiales para cubrir las necesidades salvo en casos muy concretos?. Sólo en deportistas con una práctica continuada de más de 60 minutos sería necesario la ingesta de bebidas con azúcares para reponer la energía gastada que podrían complementarse con fruta fresca o desecada.

### ¿Sabías que...

...la mayor parte de los complementos dietéticos dirigidos a los deportistas no tienen efectos sobre la mejora del rendimiento o la prevención de lesiones?. Sólo la cafeína, la creatina, la vitamina C y los carbohidratos, han mostrado efectos positivos cuando se administran correctamente. Cabe destacar que es habitual que muchos productos no identifiquen todos sus ingredientes, con el peligro que eso supone para la salud.



Recetarios  
Temáticos  
*“Recetas para Deportistas”*

Para más información:

Asociación para la Promoción del  
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,  
Parcela J4, Mercamadrid  
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5  
[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)



LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO  
REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”