



Propuesta Viandas Saludablesⁱ

"V Desafío de Habilidades Bomberiles 2016 y Copa OBA 10 Años"

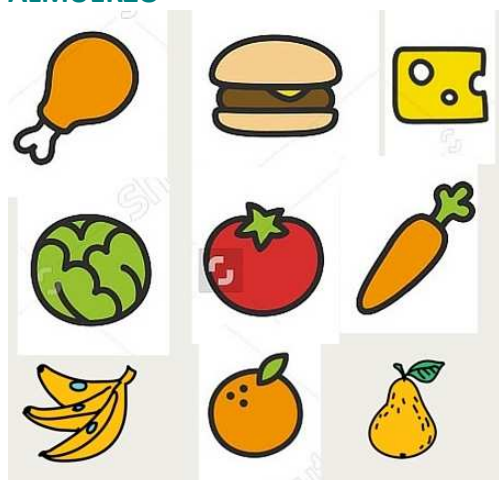
DESAYUNO



Recomendamos: hacer un desayuno bien completo por el gran gasto de energía que van a realizar a lo largo del día:

- Café, té o mate cocido con leche endulzado con azúcar (glucosa)
- Tostadas o galletitas con mermelada, queso o con fetas de jamón y queso
- Frutas ó jugo de frutas exprimidas
- Cereales con leche o yogurt

ALMUERZO



Recomendamos estas opciones:

- Tarta de carne + verduras
- Empanadas
- Sándwich de pollo, de carne magra o de milanesa. En todos los casos con tomate y lechuga

Postre:

- Fruta (manzana, banana)



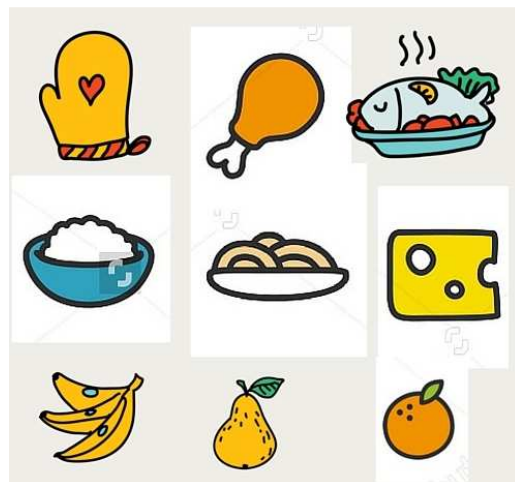
COLACIONES / MERIENDA



Recomendamos:

- Yogurt (en conservadora con hielo) con cereales / frutas/ mueslix
- Barras de cereal
- Galletitas saladas o dulces (no de chocolate)
- Frutas (manzana, banana)
- Caramelos duros tipo Lipo o gajitos (para aportar glucosa)
- Jugos exprimidos (tipo Baggio)

CENA



La cena debe contener **hidratos de carbono** (pastas, arroz, papas) y **proteínas** (carne, huevo, queso) para que el cuerpo se recupere del esfuerzo y del gasto calórico realizado durante la competencia.

Recomendamos estas opciones:

- Pastel de papas
- Fideos con milanesas al horno
- Pollo con arroz + queso
- Tortilla de papas con pollo al horno

Postre: Fruta (manzana, banana, naranja)

IMPORTANTE! En todos los casos de cena acompañar con un plato de ensalada.



HIDRATACIÓN



La **hidratación** es sumamente importantes antes, durante y después de la competencia y a demanda de los participantes.

Recordar que además de beber agua es necesario recuperar sales y minerales que se pierden con la transpiración.

Recomendamos:

- Agua mineral
- Aguas saborizadas
- Bebidas tipo Gatorade

¡IMPORTANTE!! Si tenés alguno de estos síntomas estás DESHIDRATADO:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Boca seca
- Calambres
- Color de la orina oscuro

¡ Por Lic. Antonela Plastina. Nutricionista. Bombera de Arroyo Dulce. Miembro del equipo multidisciplinario del programa Bombero Sano.