

¿Qué comen realmente los futbolistas profesionales los días de competición?

¿QUÉ COMEN REALMENTE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES LOS DIAS DE COMPETICION?

Siempre que leemos algún artículo relacionado con lo que comen los deportistas, en nuestro caso particular los futbolistas, dichos artículos nos hablan sobre si hay que comer muchos hidratos de carbono, si tenemos que ingerir tantos gramos por kilo de peso, o que si dependiendo de las kilocalorías gastadas en el entrenamiento tenemos que comer tanto de esto, o que si estamos en pretemporada, o en temporada, o si tenemos partido mañana, o... De hecho, nosotros mismos hemos publicado un artículo en esta sección de nutrición, "Alimentarse e hidratarse en el fútbol" donde aclaramos cuales son los porcentajes de hidratos de carbono que hay que comer en estos casos, para todas las personas que quieran ir un poco más allá. Pero por mucho que leamos muchas de las veces no nos enteramos bien de que es lo que realmente comen los futbolistas profesionales. Pues esta vez nos vamos a enterar, y más concretamente en el caso de los equipos de la Primera División de la liga española, porque siempre hay rumores sobre todo esto, que si yo he oído que comen pasta, que si comen solo ensaladas, que si arroz con carne, que si tengo un amigo que un día les vio comer una parrillada de carne, que si...



Pues hoy, por fin, se ha acabado la espera, ahora vamos a saber de una vez por todas qué es lo que comen los jugadores profesionales de varios equipos de la primera división española de fútbol el fin de semana que compiten, con alguno de los datos de sus planes de viaje, su organización de menús, su bolsa de viaje post partido,... Ahora les vamos a presentar tal y como son, copiados del original (se pueden fiar de mi palabra) lo que "comen" los futbolistas.

REAL ZARAGOZA



RECOMENDACIONES SOBRE LA PREPARACION DE LAS COMIDAS

Todas las comidas serán presentadas en forma de **BUFFET**.

En todas las comidas se dispondrá como bebida: agua mineral sin gas, zumo de naranja y vino tinto.



La comida es para nosotros parte del proceso de recuperación por lo que no debe alargarse en exceso.

Cualquier petición de alimento, bebida o condimento que no forme parte del buffet solicitado para esa comida, se consultará con el responsable médico que consentirá o no su aportación. No será necesaria tal consulta si se tratara de reponer alimentos agotados en el buffet.

Estar pendientes de la reposición de los platos del buffet que se hayan agotado para que ésta no se demore demasiado.

Es fundamental que TODOS los alimentos del buffet solicitados, estén dispuestos a **la hora exacta** pactada e incluso 5 minutos antes.



Para cocinar se utilizará preferentemente **aceite de oliva** con bajo grado de acidez (0.5° o menos).

Las frituras se harán con aceite de oliva muy caliente (180°) y serán coladas antes de servirse.

Utilizar excepcionalmente mantequillas y margarinas vegetales.

Intentar hacer las **salsas** y los **rebozados** lo más **ligeros** posibles.

Poner en cada mesa aceite de oliva virgen, vinagre balsámico de Módena y/ o cortado en pedazos reducidos.

Los alimentos congelados deben ser descongelados antes de cocer y/o freír.

El arroz y la pasta solicitada serán rehogadas con sal y aceite de oliva virgen.



Si se solicitan verduras a la plancha se alternará diariamente entre alcachofas, calabacín, tomate, champiñones, pimientos o berenjenas.

Siempre que se solicite pasta se harán 3 o 4 raciones de pasta integral para alguno de nuestros futbolistas.

Siempre que se solicite pescado es posible que alguno de nuestros jugadores lo sustituyan por carne o pollo aunque se avisará previamente.

Se utilizará **poco ajo** en gazpachos, salteados, etc. Para evitar problemas con la digestión.

Los componentes de las ensaladas solicitadas se aportarán en **fuentes independientes** y serán cortados en trozos pequeños en los casos que sea necesario.

Los yogures deben ser **desnatados** tanto naturales como de sabores.

La leche será semidesnatada y enriquecida con calcio y/o con aminoácidos del tipo omega.

Los cereales del desayuno serán enriquecidos con hierro.

En los desayunos se **evitará la bollería industrial**.

Sábado

Cena:

- Buffet de ensaladas.



- Arroz blanco, huevos fritos, salsa de tomate natural casera



- Merluza a la plancha



- Verduras a la plancha (evitar espárragos) y patatas cocidas.
- Buffet de postres (pelar la fruta)

Domingo

Buffet desayuno:



Café, leche caliente y fría semidesnatada, Cola Cao, infusiones, zumo de naranja natural, agua, tostadas, pan blanco e integral (surtido del tipo chapata, baget, de leña, etc.), cereales de varios tipos, galletas marca María y Digestive,



aceite de oliva virgen, queso fresco de untar tipo Philadelphia o Similar, miel, mermeladas variadas, huevos revueltos, queso fresco y en lonchas, jamón de york, pechuga de pavo baja en grasa, jamón serrano sin apenas tocino, salsa de tomate natural (para untar el pan) yogur desnatado natural y de sabores (muesli, fresa) con y sin trozos de fruta (marca Vitalinea y Activia) y Actimel desnatados natural y de sabores, cuajada danone y Flan Dhul, fruta del tiempo variada tanto cortada (piña, fresa, kiwi y naranja) como entera (plátano, uva, mandarina, manzana, naranja, mandarinas, pera).

Comida:

- Buffet de ensaladas: lechuga de roble y romana, escarola, aceitunas, tomate cortado y tipo Cherry, cebolla, patatas cocidas, maíz, atún, zanahoria rallada, nueces , huevos cocidos.
- Pasta fresca (espagueti), salsa de tomate natural, queso rayado.
- Pechuga de pollo a la plancha.



- Puré de patatas.
- Verduras a la plancha.



- Buffet de postres. Compuesto por fruta del tiempo variada cortada (piña, fresa, kiwi, melón, sandía y naranja) como fruta entera (plátano, uva, ciruelas, melocotones, manzana, pera), yogur desnatado natural y de sabores, cuajada Danone y flan Dhul, si se solicita algo diferente en los menús diarios se añadirá a este buffet.

PIC-NIC INDIVIDUAL

Ensalada de pasta (en total 350 gramos y compuesta por: espirales de pasta, lechuga, queso fresco, jamón york, y tomate.



Nugets de pollo (entre 150 y 175 gr. De pollo por persona).

Pan de molde tostado (3-4 rebanadas).

Bolsita pequeña de almendras o avellanas.

Plátano y ciruelas.



Natillas marca Danone.

Porción de tarta "Quesada".

Zumo de naranja (Tetra brick pequeño).

(incluir tenedores, cuchillo, cucharilla de plástico, servilletas y añadir para la ensalada aceite de oliva virgen extra y sal).

(Añadir una caja de latas de cerveza marca Mahou y otra de latas de Acuario que será entregada al conductor del autobús al tiempo que los PIC-NIC).



REAL CLUB DEPORTIVO ESPANOL



CENA (21:00 h)_(sábado a la noche)

BUFFET FRÍO FIJO

Cubetas básicas

- Variedad de lechuga: rúcula, escarola, trocadero, rizada, col lombarda, endibias...
- Tomate
- Zanahoria rallada
- Apio o remolacha rallados.
- Atún o bonito
- Maíz
- Nueces

Aliños

- Vinagreta
- Sal y pimienta
- Aceite de Oliva virgen extra



- Vinagre balsámico de Módena

1º Plato

Espaguetis al dente (salsa y queso rallado aparte)

Arroz basmati con pasas, piñones y piña



Sopa de pescado

2º Plato

Solomillo de cerdo a la brasa



Rape a la plancha

Guarnición

Verduras asadas (sin piel).

Puré de patatas.

Arroz blanco

Postre:

Yogur (variar la oferta): entero y desnatado, actimel, danup, bifidus, activia...



Macedonia de frutas

Fruta del tiempo preparada



Fruta sin preparar (manzanas, plátanos, uva, etc...)

Cuajada

BUFFET DESAYUNOS (9:00-9:30)

LACTEOS

Leche semidesnatada y entera, caliente y fría. Yogures variados (enteros y semidesnatados), actimel, bifidus, cuajada.

CEREALES

Cereales desayuno, pan blanco (de molde y panecillos), integral, biscotes, panecillos suecos... (una tostadora grande)



EMBUTIDOS

Fiambre de pavo, pollo o jamón dulce, jamón curado, queso manchego y fresco

FRUTAS

- Zumo de fruta natural



- Fruta del tiempo troceada
- Fruta seca: ciruelas, pasas, higos, orejones, manzana...

COMPLEMENTOS

Tomate natural para untar

Aceite de oliva

Mantequilla

Miel, mermelada.

Café, té, cacao, infusiones

COMIDA 14:00 H

BUFFET FRIO FIJO

Cubetas básicas

- Variedad de lechuga: rúcula, canónigo, escarola, trocadero, rizada, col lombarda, endibias...



- Tomate
- Zanahoria rallada
- Apio o remolacha rallados
- Atún
- Nueces

Aliños

- Sal y pimienta
- Aceite de Oliva Virgen extra
- Vinagre de Módena

1º PLATO

- Espaguetis al dente (salsa de tomate y queso rallado aparte)
- Arroz tres delicias



- Sopa de fideos
- Arroz blanco

2º PLATO

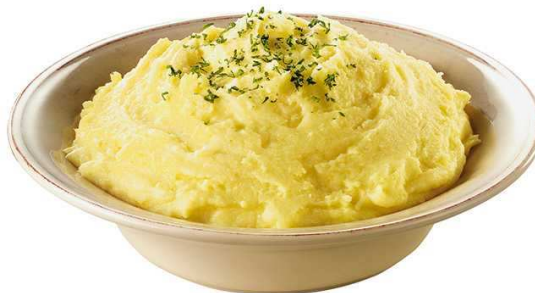
- Pechugas de pollo a la plancha
- Lenguado a la plancha



Guarnición

Verduras asadas (sin piel)

Puré de patatas



Postre:

Yogur (variar la oferta): entero y desnatado, actimel, danup, bifidus, activia...

Macedonia de frutas

Fruta del tiempo preparada

Fruta sin preparar (manzanas, plátanos, uva, etc...)

Cuajada

BUFFET MERIENDA (17:00)

LÁCTEOS

- Leche desnatada, caliente y fría. Yogures variados desnatados



CEREALES

Cereales variados (sin fibra)

Biscotes, panecillos suecos

FRUTAS

Zumo de fruta natural.

Fruta del tiempo troceada.

BOCADILLOS

Bikinis calientes de jamón y queso desnatado. Elaborados sin mantequilla



COMPLEMENTOS

Miel, mermelada

Café, té, cacao, infusiones

CENA (QUE DEBERAN LLEVAR AL ESTADIO SOBRE LAS 22.15 horas, para 33 personas aproximadamente)

- Espaguetis a la carbonara.
- Pollo asado al horno (troceado, y si puede ser la mayoría que sea patas)



- Un plato y un actimel por persona
- Pan + cubiertos + servilletas

NORMATIVA ELABORACIONES MENÚS

- Elaborar los platos utilizando aceite de oliva
- **NO** utilizar embutidos tipo (chorizo, fuet...) en la elaboración de los platos



- Las salsas de las pastas se servirán aparte
- Las cremas de verduras: deben de ser naturales, no utilizar cubitos de caldo concentrado, no añadir crema de leche
- A los platos que sean a la plancha **NO** se les añadirá aceite para dar brillo por encima

REAL SPORTING DE GIJON S. A. D



MENU DESPLAZAMIENTO

COMIDA DEL DOMINGO

- Ensalada mixta
- Arroz blanco con tomate natural y huevo frito
- Pechuga de pollo con puré de patatas
- Yogur y fruta

BOLSA DE VIAJE

- Bocado de ternera con queso.
- Bocado tortilla española
- Plátano y manzana
- Agua

CLUB ATLETICO OSASUNA



CLUB ATLÉTICO OSASUNA

CENA Y COMIDA:

Se pondrá un BUFFET con.

- Componentes de ensalada mixta
- Ensalada de pasta
- Espaguetis blancos.
- Arroz blanco.
- Huevos fritos con poco aceite **(solamente en la cena).**
- Crema de verdura **(Solamente en la cena)**
- Tortillas individuales de patata o atún o queso **(solamente en la cena).**
- Tomate frito y queso rayado.
- Filetes de pechuga de pollo y muslos deshuesados, pelados y asados.
- Filetes o trozos de pescado fresco al horno o plancha sin salsas.
- Puré de patata y patatas cocidas.
- Guarnición de verduras (por ejemplo: champiñones, setas, pimientos, calabacín... cocinados a la plancha).
- Yogures variados + fruta fresca variada pelada y cortada.

DESAYUNO: Buffet con.

Leche, café, Cola-Cao, tostadas, galletas maría, Corn-flakes, yogures variados, fruta variada, agua mineral sin gas, zumo natural de naranja, mantequilla, mermelada, jamón york y pavo, pan con tomate, que en lonchas bajo en grasa.

MERIENDA SABADO: Buffet con:

Leche, café, Cola-Cao, galletas María, Corn-flakes, yogures variados, fruta variada, agua mineral sin gas, zumo de naranja natural.

PICNIC:

Preparado para las 18:45 horas del Domingo para entregar al conductor del autobús del equipo en la puerta de Estadio.

1 bol de macarrones + 1 bol de Boloñesa (para cada 4) + 1 sandwich (completo con mucho atún + 1 baguette de lomo y queso + 1 dan up + 1 pieza de fruta (plátano) + 1 kit kat

NORMAS GENERALES

- En el comedor se pondrá una o varias mesas para los jugadores (18) y otra única mesa para técnicos y auxiliares (11).



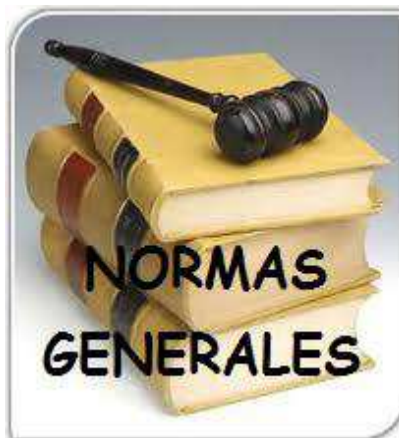
- En las habitaciones se pondrá agua mineral.
- Para los jugadores se servirá solamente agua mineral sin gas.
- Las comidas se harán con pocos condimentos y sin salsas.
- En la mesa de los técnicos se servirá vino tinto y gaseosa

Nota:

Se deberá de tener preparada desde el día de llegada hasta el día de salida siempre a nuestra disposición una sala con +- 30 sillas y una mesa en tipo teatro con un Flicharp y una pantalla blanca para las posibles charlas del entrenador.



NORMAS GENERALES COMIDAS



- En el comedor se pondrá una o varias mesas para los jugadores (18) y otra única mesa para técnicos y auxiliares (12).
- En las habitaciones se pondrá agua mineral. Se vaciarán los minibares (jugadores).
- Las comidas se harán con pocos condimentos y sin salsas.
- No se hará ningún cambio en las comidas salvo con la autorización del cuerpo técnico-.
- Mesa técnicos vino tinto y gaseosa. Mesa jugadores agua mineral sin gas.

- JUGADORES Y TECNICOS EN LA MISMA PLANTA

NOTAS IMPORTANTES

EXPEDICION DE EQUIPO SON 30 PERSONAS APROXIMADAMENTE.

LOS JUGADORES SE PAGAN ELLOS LOS EXTRAS (MINIBAR Y/O TELEFONO) Y LOS TECNICOS Y DIRECTIVOS FULL CREDIT

LAS MESAS SERÁN DISTRIBUIDAS EN SALON INDEPENDIENTE Y PRIVADO SEGÚN POR UN LADO DISTRIBUCION (A PODER SER EN MESAS DE 6 PAX) PARA LOS 18 JUGADORES Y POR OTRO LADO EN UNA UNICA MESA (12) para los técnicos y además deberá de haber 2 tv con conexión a canal + o tdt para poder ver si es que los hubiera partidos que se televisen. Las televisiones a ambos lados para que todos tengan una máxima visibilidad.



El vino únicamente será para la mesa de los técnicos y además se preparará una botella abierta en una pequeña mesa con + - 6 copas de vino para que el médico las distribuya a los jugadores.

PLAN DE VIAJE.

Sábado: + - 17:30 llegada y distribución de habitaciones, + - 19. 00 merienda, + - 21:00 Cena

Domingo: 09:30 h desayuno; 12:30 comida y siesta; 15:30 h salida del hotel; 18:45 llevar picnic preparado a bus equipo en estadio.

*Los horarios de comidas serán los que indicamos + - con la posibilidad del cuerpo técnico de variarlos diariamente con previo aviso.