

RECETARIO PARA DEPORTISTAS NIÑOS Y ADOLESCENTES



"El combustible que tu entrenamiento necesita."



Recetario para deportistas niños y adolescentes

En este recetario encontrarás una selección de recetas prácticas, coloridas y equilibradas, diseñadas especialmente para niños y adolescentes que practican deporte.

Cada preparación combina energía, sabor y nutrientes esenciales, adaptados a los momentos clave del día: antes, durante y después del entrenamiento.

Incluye opciones para mejorar el rendimiento físico, optimizar la recuperación muscular y promover una alimentación variada, con ingredientes fáciles de conseguir y preparaciones sencillas.

ÍNDICE:

I. RECETAS PRE-ENTRENAMIENTO

1.1 Snacks y desayunos energéticos:

- Smoothies frutales con avena
- Pan integral con aguacate y huevo
- Yogur con granola y frutas
- Snacks rápidos antes de entrenar
- Barra casera de avena y plátano
- Tostada con mantequilla de maní y frutas
- Galletas integrales con semillas

1.2 . Almuerzos y cenas ligeras pre-entreno

- Ensalada de pollo con quinua y verduras
- Pasta integral con atún y vegetales
- Wrap integral con pavo y hummus

II. RECETAS POST-ENTRENAMIENTO

2.1. Batidos de recuperación

- Batido de plátano, leche y proteína
- Smoothie de frutos rojos con yogur griego
- Licuado de mango y espinaca

2.2 Snacks de recuperación rápida:

- Tortilla de claras con espinaca
- Tostadas integrales con queso fresco
- Requesón con miel y frutos secos

2.3. Almuerzos y cenas post-entreno

- Salmón al horno con camote
- Arroz con pollo y brócoli
- Bowl de garbanzos con verduras y aguacate

III. POSTRES ENERGÉTICOS Y LIGEROS

3.1 Bolitas energéticas

- De avena y cacao
- De maní y miel
- De avena, frutos secos y cacao

3.2 Postres saludables:

- Yogur con avena y dátiles
- Yogur griego con frutas y granola
- Crema de cacao y avellanas
- Pudín de chía con frutas

3.3. Postres refrescantes

- Helado de plátano y fresa
- Helado de mango y yogur
- Paletas de frutas naturales

3.4. Gelatinas nutritivas

- Gelatina de jugo natural con trozos de fruta
- Gelatina con leche y cacao
- Gelatina de avena y canela