

# Alimentación deportiva aplicada al esquí de competición

DR. J. ESTRUCH.

**A modo de justificación:** En todos los cursos que hemos participado para desarrollar temas médico-deportivos, en especial aquellos dirigidos a técnicos o futuros entrenadores, hemos procurado siempre plantear el problema de la alimentación y su influencia en el rendimiento deportivo. Es necesario que deportistas y técnicos tomen conciencia exacta de la importancia que tiene aplicar una serie de normas dietéticas, que aunque no de una forma espectacular, pero sí, de manera segura y exacta, influyen para dotar al organismo humano de la llamada reserva energética. El esquí de competición, tanto en sus especialidades alpinas como nórdicas, puede beneficiarse grandemente de la aplicación en la vida de sus atletas de estas normas dietéticas, con el fin de perfeccionar en otra faceta, y una más en el múltiple mosaico de factores que constituyen el rendimiento deportivo. El consejo que damos a los técnicos y esquiadores interesados en el perfeccionamiento deportivo es que lo único importante y trascendente de este trabajo, es que al final logren aplicar todas estas normas de alimentación a sus hábitos, aunque para ello haya que apartar viejas costumbres.

**Modernas normas de alimentación para los deportistas:** Toda la energía que consume nuestro organismo la obtiene única y exclusivamente a través de la alimentación y por lo tanto el componente energético de las actividades deportivas, tan trascendentes en el rendimiento cualitativo, da especial interés al tema dentro de la biología deportiva. ¿Cuál es el camino necesario y útil a seguir?

1.º *Debemos conocer la situación actual del deportista en relación a su alimentación, valiéndonos para ello de una ficha dietética, en la cual se recogerán todos los datos de su alimentación habitual. Debe ser sencilla, simple e incluso puede incorporarse a la anamnesis general, como hemos hecho nosotros en el Centro de Investigación Médico - Deportivo de la Residencia «J. Blume», de Barcelona.*

Apetito - Número de comidas (horas).

Alimentos más importantes: carnes cantidad. Pescados cantidad. Verduras cantidad. Frutas cantidad. Pasteles.

Suplementos - Gustos particulares.

Bebidas cantidad y clases: vino, cerveza, zumos, frutas, leche, café, té, alcohol, licores.

Tabaco (cantidad de cigarrillos al día).

Régimen especial.

Intolerancia a algún alimento.

Alergia alimenticia.

Problemas diarreicos.

Problemas de estreñimiento.

Problemas de adaptación por los cambios de comidas (viajes, residencias, campeonatos, etc.).

2.º *El esfuerzo deportivo a realizar condiciona el aporte. De 4.000 a 4.500 calorías por día ciframos la cantidad necesaria para el esquiador de competición.*

Con los modernos entrenamientos en que se atiende a múltiples factores de la preparación física y técnica, con sesiones diarias de 2 horas

de entrenamiento, no se puede bajar de estas necesidades calóricas.

3.º *Características especiales del esquí derivadas del frío y la altura*, ya que ello implica unas necesidades de termorregulación y de aclimatación, si se superan alturas de 2.000 m.

4.º *El control de la alimentación* del esquiador no implica forzosamente aplicar la ley del hambre. Al contrario, generalmente la modificación científica logra un mejoramiento nutricional.

5.º *Respetar siempre que se pueda las costumbres del país*, a fin de no crear problemas por el cambio de comidas. El hábito alimenticio influye en las personas, en su rendimiento —hay como una especie de sugestión, que no se puede derribar fácilmente— y por ello, aconsejamos introducir las modificaciones progresivamente, pero previamente debe informarse de la necesidad de los cambios alimenticios.

*La información nutricional* de los esquiadores es fundamental para conseguir nuestra finalidad y sobre todo para que luego se convierta en costumbre. Información - Educación - Práctica constante. He aquí el gran trípode de todo el éxito deportivo para la vida del hombre.

6.º *Alimentación equilibrada*. — Es fácil plantear teóricamente una alimentación equilibrada del tanto por ciento de glúcidos, prótidos y grasas, sin embargo en la práctica es muy difícil. Entonces nosotros proponemos una simplificación y es que el equilibrio se alcance a través de la *cantidad total por semana*, con lo cual facilitamos la práctica dietética y el control es mucho más útil. Entonces, a los efectos de planificación, debe hacerse diariamente, el porcentaje adecuado y el control práctico, semanal, para comprobar el resultado de las proporciones pre-establecidas.

7.º Desde el punto de vista de la alimentación debemos establecer tres grandes grupos de deportes:

Deportes en los que no es posible alimentarse en el curso del mismo (atletismo, natación, gimnasia, esquí alpino, etc.).

Deportes en los que se puede realizar una alimentación per-competitiva especialmente aquellos que disponen de medio tiempo o descanso (deportes de equipo).

Deportes que exigen una alimentación en el curso de su desarrollo (veltas ciclistas, alpinismo, esquí de fondo, etc.).

Las especialidades alpinas del esquí entran

dentro del primer grupo y las especialidades nórdicas en el tercero.

8.º Como en todos los deportes, el esquiador debe ser fundamentalmente un atleta, un buen atleta, y por lo tanto debe prepararse durante los tres períodos fundamentales de la temporada. Y siguiendo este criterio establecemos tres grandes apartados: ración de entrenamiento, de competición y de recuperación ya que cada uno posee características diferentes.

9.º Es difícil aceptar que con sólo una buena alimentación se puede lograr un campeón, pero también es bien cierto que por una mala alimentación (una comida mal preparada, tomada fuera de lugar, o cantidad excesiva) más de algún atleta ha perdido alguna prueba e incluso no ha podido participar. Recordemos las diarreas producidas por ingerir alimentos no tolerados, especialmente en las vísperas de los campeonatos o durante los mismos especialmente en los viajes y desplazamientos fuera del lugar habitual. La alimentación influye en el rendimiento deportivo, en su medida, aunque los efectivos positivos no sean espectaculares.

10. Cuidado con las costumbres centro-europeas en materia de alimentación. Nuestra raza, nuestro clima y nuestros alimentos son distintos a los corrientemente usados al otro lado de los Pirineos. No obstante nos llega prácticamente toda la información nutricional de la Europa central con sus características étnicas y climáticas diferentes, que sólo son válidas en su aplicación si sabemos adecuarlas a nuestro paralelo. Por lo tanto no se sorprenda nadie cuando resaltemos las proporciones diferenciales de nuestros regímenes dietéticos equilibrados.

**A) Alimentación en el período de entrenamiento.** — Constituye el tipo de alimentación basal y a la que debe estar acostumbrado el esquiador y sólo será diferente, durante las competiciones y en los períodos de recuperación.

*Cantidad de calorías.* — Las ciframos entre 4.000 y 4.500 calorías al día según el peso y la edad. Por estar sometido el esquiador a clima frío necesita entre 800 y 1.000 calorías más diarias a los efectos de termo-regulación.

*Proporción de principios inmediatos.* — El ligero aumento del aporte calórico lo logramos a expensas de los lípidos y una disminución de los glúcidos.

	<i>Clima frío</i>	<i>Clima normal</i>
Glúcidos ... ..	57 %	60 %
Lípidos ... ..	25 %	22 %
Prótidos ... ..	18 %	18 %

Proporción de los principios inmediatos en relación al clima.

En relación con los otros países centroeuropeos (menos proteínas, menos glúcidos y más grasas), nosotros no necesitamos dichas proporciones porque además (un 30 % de lípidos) nos resulta perjudicial y los atletas engordan fácilmente. Nuestro clima no necesita de tanta grasa para compensar las diferencias térmicas.

*La proporción proteínas minerales - proteínas vegetales*, debe ser siempre superior el componente animal, ya que dichas proteínas poseen un valor biológico y vitamínico imprescindible. Los regímenes vegetarianos deben ser desechados de la práctica atlética y toda la divulgación en materia de alimentación, debe dirigirse para romper con viejas y perjudiciales costumbres que nada tienen que ver con la ciencia aplicada al progreso del deporte. Usaremos de carnes de ternera, buey y pollo, a la plancha, medio crudas; pescados blancos en sus diferentes condimentaciones; leche, quesos y huevos. Las proteínas de las legumbres, cereales y otros vegetales serán el adecuado complemento de nuestras comidas.

*La proporción lípidos vegetales y lípidos animales*, deben ser siempre superior el componente vegetal, aunque en muchos países se prodigue el predominio de la grasa animal. Los lípidos vegetales: aceite de oliva, aceite de girasol, etc., los usados ahora, llevan una serie de ácidos grasos no saturados, indispensables para la contracción muscular y además poseen una acción anticolesterinémica. En cambio los lípidos animales favorecen al aumento del colesterol, tan importante en la aparición de fenómenos vasculares patológicos. En nuestro país, que además es rico en grasas vegetales, debemos recomendar esta justa proporción que consideramos mucho más actual y moderna que las otras recomendaciones de autores europeos, que seguramente tienen más dificultades de aplicación por la diferencia de las costumbres.

*El aporte hídrico*. — Es importante en la práctica del esquí debido a la altura en que se encuentre la nieve en nuestro país, alrededor de los 2.000 m., donde hay el fenómeno de la falta de humedad atmosférica, sequedad de mucosas como consecuencia y necesidad de beber para compensar. En los períodos de aclimatación a la altura se debe un poco más. En total (aporte de los alimentos y de las bebidas) unos

3.500 c. c. ya que 1.500 están en los alimentos y 2.000 en las bebidas (agua, leche, zumos de frutas, infusiones, caldos). Conviene recordar que el agua de las montañas es *pobre en iones minerales fundamentales* (iodo, hierro, calcio, magnesio, etc.), por lo tanto, si se usa, tendremos que completar aportando diariamente unos comprimidos que contengan dichos elementos, o beber aguas «minerales» procedentes de manantiales acreditados, pero sobre todo *sin gas*.

*Estas son nuestras recomendaciones prácticas:*

*Desayuno:* Es necesario que el desayuno sea abundante «con tenedor» como decimos corrientemente y respetando un poco las costumbres personales, pero sobre todo hay que desaconsejar el clásico «café con leche» como indigesto y poco nutritivo.

Pan con mantequilla y mermelada.

Pan con tomate y jamón de York, o país (una buena ración).

Incluso una ración de pollo o un bistec a la plancha, según la persona. Hay atletas que preferirán una sopa o sémola o crema de cereales hechas con caldo, leche o mantequilla. Esto irá bien para alternar según los días.

Al final fruta madura y café, solo, bien azucarado o una taza de té. Con este desayuno, el esquiador se siente digestivamente suficiente para su buen entrenamiento y evitar la sensación de hambre que originará la combustión de la glucosa a través del ejercicio.

*La primera comida:* (entre las 13 y las 14 horas). No debe ser tan abundante como es costumbre en nuestro país, para evitar el problema digestivo post-prandial.

Un caldo, consomé o sopa ligera, que actuará de aperitivo para iniciar la digestión.

Un bistec de 200 gramos a la plancha con una ensalada (lechuga, tomate, zanahorias). Se podrá alternar con otra clase de carne.

Dos frutas. Se puede dar quesos o yoghurt azucarado, o ir alternando según los días.

Hay que levantarse de la mesa con sensación de apetito.

No debe beberse demasiado, un vaso de vino tinto, un vaso de agua o un vaso de zumo de frutas natural.

Debe prohibirse el típico primer plato abundante: de arroz (paella), macarrones, potaje («escudella i carn d'olla»), alubias, garbanzos, etc., que por su cantidad y condimentación, sólo aportan problemas digestivos. Si hace falta, a las dos horas ya se puede entrenar.

**Merienda:** Si hay costumbre entre las 17 y 18 horas de la tarde, se puede tomar un té azucarado, una leche o un zumo de fruta.

**La cena:** Debe ser la comida más importante del día. Debe cenarse entre las 19 y 20 horas siempre que se pueda. El primer plato será abundante a base de sopas, y potajes o legumbres, pasta italiana, arroz, etc., no excesivamente condimentado. Un segundo plato de carne (distinta del mediodía) o mejor 200 grs. de pescado blanco a la plancha acompañado de una guarnición de verduras verdes (espinacas, acelgas, judías verdes, etc.). Una o dos frutas y un vaso de leche, si hay costumbre.

No debe tomarse por la noche ni té, ni café. Acompañando a la cena un vaso de vino tinto o agua mineral.

Debe existir un ambiente tranquilo, las comidas deben ser a un horario fijo para facilitar los reflejos condicionados de la digestión. Entre las comidas no es necesario beber, y sobre todo antes de alimentarse no debe tomarse líquidos para evitar se diluyan los fermentos digestivos y la digestión propiamente dicha no se dificulte al disminuir la concentración de los jugos.

### *Consejos prácticos:*

**La sensación de buen apetito** es deseable en los deportistas y traduce una buena regulación entre el esfuerzo físico y las necesidades energéticas. Cuando se pierde el apetito algo falla y es un síntoma que destaca en el mal llamado sobreentrenamiento y en donde hay una importante componente de desequilibrio psíquico.

**Evitar las comidas excesivas** (especialmente las celebraciones victoriosas patrocinadas por los directivos deportivos), que rompen la regulación diaria y prohibidas absolutamente después de las competiciones para que no se entorpezca la reparación de la deuda de O.. Hay que aconsejarles que al final de la comida no sientan excesiva replección gástrica, más bien que les quede un poco de hambre.

Es deseable que a través de la costumbre diaria de las comidas se creen unos reflejos condicionados —centro nervioso del apetito, consumo de calorías por toda la actividad física desplegada, equilibrio psíquico, necesidades biológicas, plasmáticas, etc.— que presiden la *autorregulación de toda la alimentación*.

**Debe evitarse el excesivo aporte de vitaminas y sales minerales**, costumbre bastante corriente en los atletas de competición, a base de preparados farmacéuticos, ya que una alimentación corriente debe contener las vitaminas y sales minerales necesarias. El abuso, y por lo tanto la sobrecarga, puede crear problemas, o cuando menos su acción resulta inútil. Nosotros recomendamos su uso en períodos determinados, para restablecer un equilibrio perdido por un proceso infeccioso, e intermitentemente, para mejorar el tono vital general.

Las vitaminas útiles a los deportistas son las vitaminas C, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>, que son las que intervienen en el metabolismo muscular y protegen el organismo dotándole de mejor resistencia frente a las infecciones, especialmente las clásicas víricas respiratorias (enfriamientos, resfriado común, gripe, etc.).

**Vigilar el peso.** — La alimentación debe estar condicionada a la vigilancia del peso del atleta. Cada atleta tiene «su peso» que depende de su constitución, de su especialidad deportiva y del período de la temporada. Incluso admitimos «el peso de forma» que es aquel en que el atleta se mueve mejor en las competiciones. Hay que acostumbrar a los atletas a que controlen bien su peso, estableciendo un recto equilibrio entre el entrenamiento que realizan (número de horas semanales) y su alimentación.

El balance entre los dos factores, los da siempre el peso.

**B) Alimentación en el período de competición.** — La ración alimenticia en este período viene determinada por la naturaleza del esqui que se practica.

Especialidades a considerar:

**Esquí alpino:** Descenso, slalom gigante y slalom especial.

**Esquí nórdico:** Pruebas de fondo (10, 15, 20, 30 y 50 kms.), relevos, biathlon y saltos.

Desde el punto de vista nutricional las pruebas de descenso y slalom gigante, presentan los mismos problemas, ya que es excepcional hacer dos pruebas en la misma jornada. En cambio el slalom especial, al correrse dos mangas en la misma jornada (al final de la mañana y al principio de la tarde), tiene el problema de los deportes que se eliminan por series (atletismo, ciclismo en pista). Al no ser un esfuerzo pesado no debe aumentarse la cantidad de calorías. En las especialidades nórdicas, los saltos no plantean ningún problema especial; en cambio en las otras especialidades, hemos de considerar los problemas del fondista y la posibilidad de alimentación percompetitiva.

1.º *Descenso y slalom gigante.* — Pueden producirse dos circunstancias:

a) Que la salida sea alrededor de las 11 horas. El desayuno queda sustituido por los siguientes alimentos que se ingerirán alrededor de las 7.30, en general o de 3 a 4 horas antes de la competición:

Una sopa de cereales con leche y azúcar.

Dos tostadas o galletas con mantequilla.

100 grs. de jamón de York o un bistec.

Una ensalada (lechuga y tomate).

Una taza de café o té, o infusión bien azucarada.

Durante el *período de espera* es aconsejable un vaso de jugo de frutas (naranjada) azucarada con levulosa o miel, que podrá repetirse 2 ó 3 veces. (A las 9.30 y a las 10.30). Media hora antes de la competición no debe beberse nada.

b) Que la salida sea entre las 14 y 15 horas. El desayuno será el habitual y a la misma hora de costumbre.

La comida se anticipará a las 11 horas, con el fin de respetar la ley de las 3 horas, debiendo consumirse la ración que hemos indicado en el caso anterior.

La ración de espera, también será la misma.

2.º *Slalom especial.* — Aquí encontramos importantes problemas, especialmente derivados del tiempo existente entre el final de la primera manga y el principio de la segunda. Siempre deberá respetarse la ley de las tres horas y es de desear que las Federaciones deportivas, organizadores de las competiciones, programen adecuadamente los horarios facilitando que los esquiadores puedan alimentarse de una forma fisiológica, pensando que en una competición la parte más importante es el esquiador y su equilibrio biológico.

Estas son las recomendaciones, que deberán regirse en lo posible:

— Desayuno importante, tres horas antes de la primera manga y ración de espera al igual que en las anteriores modalidades.

— Después de la primera manga, se podrá hidratar y alcalinizar (aguas minerales, 1/4 litro).

— A mediodía, una comida equilibrada al igual que en el período de entrenamiento, siempre que el tiempo lo permita. Deben reponerse calorías con alimentos fácilmente asimilables: un consomé, una carne a la plancha con un puré de patatas, zumos de frutas.

— Cuando el período de tiempo sea corto,

insuficiente para una digestión, entonces aconsejamos el uso de los recipientes isotérmicos («termo»), al igual que se hace en las carreras ciclistas:

Un termo con crema de cereales, sémola de arroz o tapioca, con leche, 1 gr. de bicarbonato sódico y 0,50 grs. de gluconato potásico.

Otro termo con infusión de té, zumos de fruta 30 grs. de glucosa (dextrosa o 40 grs. de miel), adiconada con 1 gr. de sal.

Reconocemos las dificultades del uso de estas técnicas, pero si no hay tiempo suficiente de la comida habitual y no se acepta el uso de los bidones isotérmicos, hay que buscar una ración sencilla que no cree problemas digestivos.

Estará prohibido dormir después de comer, y el tiempo libre se ocupará en descansar o con alguna actividad de relajamiento psicossomático (música, televisión, lecturas intrascendentes).

3.º *Esquí nórdico.* — Como características peculiares del esquí nórdico destacan dos hechos que tienen relación con su alimentación; que se trata de especialidades de fondo, y que se puede tomar alimento en el curso de la competición.

En las carreras de fondo, individual y por relevos, nos encontramos como factores decisivos: la altitud, el frío y la gran actividad muscular, por lo tanto se pueden crear necesidades calóricas del orden de las 4.000 hasta 6.000 calorías. En consecuencia hay que aumentar el aporte calórico a expensas de los lípidos pasando de un 25 % hasta un 35 % según los días, en especial cuando las temperaturas sean muy bajas.

Tres horas antes de la competición, una abundante comida compuesta de alimentos fácilmente digeribles y seguirá una ración de espera a base de zumos de frutas; durante las carreras, alimentación percompetitiva a base de zumos de frutas muy azucarados (aportan líquidos y glúcidos), con glucosa, miel, etc., que se tomará cada 8 ó 10 kms. También es recomendable alternar con caldo salado (líquidos, proteínas, sodio y potasio), algo caliente. No es recomendable dar leche por los inconvenientes que puede producir (poco azúcar y difícil digestión de las grasas).

C) *La ración de recuperación.* — Lo importante después de una competición, es el descanso y todo debe tender a facilitar la recuperación de la fatiga contraída con el esfuerzo deportivo. El desgaste muscular y la tensión nerviosa soportada durante horas o días de competición, precisan de un reposo reparador.

1.º *Después de la prueba*, hay que hidratar a base de jugos de frutas, agua mineral alcalina, después la ducha y el masaje y si hay más sed se puede beber algo caliente, un vaso de leche descremada caliente y azucarada.

Se tardará una o más horas en tomar alimento, comer o cenar, y éste será completo pero no muy abundante: un consomé salado, un plato de patatas o arroz hervido bien aliñado con aceite y mantequilla. Una ensalada de lechuga y tomate con un huevo duro o un poco de jamón de York. Dos frutas frescas y maduras. Un vaso de vino tinto, de poca graduación. Al acostarse un vaso de leche descremada.

2.º *Al día siguiente*. — La alimentación debe ser: hipocalórica, hiperhídrica e hipoproteica (más líquidos, más glúcidos, pocas proteínas y pocas grasas), por ejemplo:

*Desayuno:*

Una taza de café o té con unas galletas.

Por la mañana: un vaso de zumos de frutas.

*Comida:*

(Mejor no dar carne). Patatas, arroz o pasta italiana, bien aliñadas.

Ensalada de lechuga y tomate con un huevo duro o un poco de jamón York (20 grs.)

Dos frutas frescas maduras.

A media tarde: zumos de frutas o una taza de té, bien azucarados.

*Cena:*

(Una ración habitual con pescados o carne).

Un potaje de legumbres o una sopa de caldo.

Carne o pescado a la plancha con guarnición de verduras variadas.

Fruta o mermelada.

Un vaso de vino negro de poca graduación.

3.º *A los 2 días de la prueba*. — Se ha recuperado la fatiga, ha desaparecido la inapetencia propia del esfuerzo competicional y aparece el apetito propio del atleta, entonces hay que dar una ración hipercalórica o hiperproteica para compensar:

*Desayuno:* Abundante «con tenedor», a base de lo habitual y una buena ración de jamón de York o carne a la plancha (pan con tomate, etcétera).

*Comida:* A base de un plato de legumbres, un plato de carne con patatas y dos frutas.

*Merienda:* Según la costumbre (jugos).

*Cena:* Sopa, carne blanca, ensalada, queso, fruta, etc.

4.º *Cuando la competición dura muchos días* es necesario mantener el aporte calórico suficiente para mantener las reservas energéticas. En general se resuelve con una cena abundante a base de:

Una sopa o caldo (con pasta italiana).

Una ensalada de lechuga y tomate.

200 grs. de carne de ternera a la plancha.

Patatas hervidas bien aceitadas.

Dos frutas frescas, queso y vino tinto.

*Recomendación final.* — Es difícil introducir costumbres dietéticas en la alimentación de los deportistas de competición. Hay que entrenar también a comer de forma adecuadas y de acuerdo con las necesidades energéticas. Tanto la pesadumbre de la derrota como la euforia del triunfo son malos compañeros del equilibrio digestivo. Sólo una buena educación alimenticia puede mantener la postura correcta en el curso de las competiciones deportivas. No debe enfocarse bajo el prisma de un sacrificio, sino de una sana costumbre que influye en el entrenamiento, en el rendimiento competicional y en la recuperación. Al final se logra crear una *autorregulación digestiva* tan beneficiosa para la buena progresión del esquiador. Y además, de paso, habremos contribuido a destruir de una vez y para siempre una serie de viejos y malos hábitos, costumbres y consejos poco apropiados, que dicen muy poco en favor del actual movimiento científico del deporte.

*Notas finales.* — He aquí una relación de alimentos que los consideramos peligrosos «deportivamente» debido a que pueden producir perturbaciones digestivas y por lo tanto debe desaconsejarse su uso en el período de entrenamiento y prohibición absoluta durante el período competicional:

Sopas de mariscos y «bullabesas».

Carnes de cordero y de cerdo, carnes conservadas y ahumadas, caza, caracoles, etc.

Toda la charcutería, embutidos, excepto el jamón del país, Serrano y York.

Toda clase de especies, especialmente la pimienta.

Pescados azules, mariscos, crustáceos, pescados en conservas.

Grasas animales, mayoneses, salsas fuertes o picantes.

Col, coliflor, setas, pepinos, repollo.

Nata y pastel de nata.

Vino blanco, sidra, cerveza, licores, aperitivos, todas las aguas y bebidas gaseosa y granizados, etc.

Tabla de composición de los alimentos, más corrientemente usados, indicando en 100 grs. de producto, la proporción de glúcidos, lípidos, proteínas, calorías y riqueza en vitaminas C, B<sub>1</sub> y B<sub>6</sub>, obtenidos de los datos facilitados por RANDOIN y GRANDE COVIAN:

VALOR POR 100 grs. DE PARTE COMESTIBLE ANTES DE COCINAR

Alimentos	Prótidos g.	Lípidos g.	Glúcidos g.	Calorías	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Vit. C mg.	Vit. B <sub>6</sub> mg.
Carnes-promedio . . .	20	10	—	170	0,09	1	0,40
Hígado . . . . .	20	4	—	116	0,35	30	0,70
Jamón País . . . . .	20	16	—	221	1,5	2	—
Jamón York . . . . .	22	22	—	302	1	—	?
Embutidos-prom. . .	31	39	—	475	?	?	?
Pesc. azul-prom. . .	20	10	—	170	0,03	—	0,40
Pesc. blanco-prom. .	18	1	—	81	0,09	—	?
Pesc. en aceite . . .	20	12	—	188	0,015	—	0,20
Huevos . . . . .	13	12	0,60	162	0,13	—	0,06
Leche de vaca . . .	3,5	3,4	4,6	66	0,04	2	0,07
Leche condensada .	10	10,4	54	350	0,05	1	0,05
Yoghourt-prom. . . .	3,4	1,5	1	25	?	?	?
Quesos tiernos-pro. .	10	10 a 20	4	100 a 220	0,02	—	?
Quesos secos prom.	29	16 a 30	2	350 a 400	0,03	—	?
Quesitos-prom. . . .	18	22	2,5	290	0,03	—	?
Mantequilla . . . . .	0,7	83	0,6	752	—	—	0,15
Aceites vegetales . .	—	99	—	900	—	—	—
Margarinas . . . . .	0,1	83,5	8,1	752	—	—	—
Frutas secas . . . . .	17	56	17	640	0,40	—	0,30
Harinas . . . . .	9,5	1,2	75	353	0,10	—	0,20
Pan . . . . .	8	1,2	49	239	0,30	—	0,03
Pan integral . . . . .	7	1	51	241	0,70	—	?
Pan tostado . . . . .	10	2,5	75	362	0,10	—	?
Galletas . . . . .	11	9	72	410	0,10	—	0,20
Arroz . . . . .	7	0,3	77	338	0,02	—	0,66
Pastas de sopa . . .	12,8	1,4	76,5	375	0,09	—	?
Legumbres . . . . .	23	1,3	58	338	0,5	—	0,50
Patatas . . . . .	2	0,1	19	86	0,12	5 a 20	0,40
Legumb. verdes-pro.	2,5	0,3	6	37	0,12	20	0,20
Verduras-prom. . . .	1,5	0,3	8	40	0,10	15	0,20
Ensaladas-prom. . . .	1,5	0,3	5	29	0,05	50	0,20
Tomates . . . . .	0,9	0,3	4	22	0,15	25	0,25
Naranjas-prom. . . .	0,9	0,7	11	48	0,08	30	0,12
Plátanos . . . . .	1,4	0,4	20	89	0,05	5	0,50
Uvas . . . . .	1	1	17	81	0,05	4	0,08
Manzanas-prom. . . .	0,5	0,3	14	62	0,04	10	0,15
Azúcar . . . . .	—	—	100	400	—	—	—
Mermeladas-prom. . .	0,5	0,1	70	283	—	—	—
Miel . . . . .	0,5	0,2	75	304	—	—	—
Chocolate-prom. . . .	7	24	64	500	0,03	—	0,03



# MIDALGAN

con mefenésina

terapéutica  
del  
músculo

- *masaje médico-deportivo*
- *recuperación funcional*
- *dolores reumáticos*