

Plan de alimentación semanal — ejemplo educativo

Para un adolescente activo con entrenamientos diarios. Sin contar calorías y sin pesar comida.



Nota: este es un ejemplo educativo genérico creado para ilustrar cómo se estructura un plan nutricional. No es una recomendación médica individual.

Lunes — Día de descanso

Hora	Menú	Energía
8:00 am	Caldo de costilla con papa + 2 huevos pericos + arepa con queso + chocolate con leche	700 kcal
11:00 am	Sándwich de pollo + yogur + banano	450 kcal
1:00 pm	Lentejas guisadas con arroz integral, huevo, plátano maduro y aguacate	900 kcal
4:30 pm	Milo con leche + granola con yogur + bocadillo veleño	400 kcal
7:00 pm	Arepa con queso + 2 huevos pericos	400 kcal



Nutrición Para Tus Hijos

DRA. MÓNICA PELÁEZ BENJUMEA · MEDICINA GENERAL Y NUTRICIÓN

Martes a domingo — Días de entreno

Hora	Menú	Energía
6:30 am	Pre-entreno: avena con leche + banano + bocadillo veleño	450 kcal
10:30 am	Post-entreno: sándwich de atún + agua + fruta entera + yogur	550 kcal
12:30 pm	Almuerzo: quinoa + pechuga a la plancha + papa cocida y ensalada	850 kcal
4:00 pm	Pre-entreno tarde: banano + bocadillo veleño + agua	280 kcal
7:30 pm	Cena: bowl de quinoa con 2 huevos revueltos, verduras salteadas y aguacate	620 kcal
9:00 pm	Antes de dormir: vaso de leche o kumis + galletas con queso	200 kcal

Las 3 reglas de oro

1. Ninguna comida se salta. 2. Proteína en cada comida. 3. Agua y sueño.

Hidratación

Días de entreno: aprox. 3–3.5 litros en todo el día. Días de descanso: 2–2.5 litros. Guía práctica: la orina debe salir clarita, como limonada suave.

Cómo leer este plan

Las calorías son aproximadas y son una guía, no una tarea para la casa: se sirve la porción completa de cada momento. Los horarios se ajustan al horario real de entreno de cada día, manteniendo el orden: comer antes, recuperar después.