



La lista de la compra del jugador

Una semana de entrenar y jugar, para **una persona**. Ajusta cantidades a ojo si sois más en casa. Sin marcas, sin botes y sin nada que venderte dentro.

Carnicería y pescadería

- ☐ Pollo o pavo · 1,2 kg
- ☐ Ternera o carne picada magra · 500 g
- ☐ Pescado blanco congelado · 600 g
- ☐ Pescado azul (salmón, caballa, sardina) · 400 g
- ☐ Huevos · 2 docenas

Hidratos

- ☐ Arroz · 1 kg
- ☐ Pasta · 1 kg
- ☐ Patata · 2 kg
- ☐ Pan de barra o de molde blanco
- ☐ Avena · 500 g
- ☐ Tortitas de arroz o de maíz · 1 paquete

Legumbre y conserva

- ☐ Garbanzos, alubias o lentejas cocidas · 4 botes
- ☐ Atún al natural o en aceite de oliva · 6 latas
- ☐ Tomate triturado · 2 botes
- ☐ Maíz dulce o pimiento asado · 1 bote

Lácteos

- ☐ Leche o bebida vegetal sin azúcar · 2 L
- ☐ Yogur natural · 12 unidades
- ☐ Queso fresco o requesón · 500 g
- ☐ Queso para rallar, tipo parmesano

Fruta y verdura

- ☐ Plátanos · un racimo (son los de antes de jugar)
- ☐ Fruta de temporada · 2 kg
- ☐ Verdura congelada (menestra, judía, brócoli) · 1 kg
- ☐ Ensalada o lechuga
- ☐ Cebolla, ajo y zanahoria
- ☐ Limones · 4

Grasa

- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Frutos secos naturales o tostados · 250 g

Para la bolsa

- ☐ Dátiles u orejones · 250 g
- ☐ Sal fina y azúcar (para la bebida de partido)
- ☐ Un bidón de al menos 750 ml

LA BEBIDA DE PARTIDO, HECHA EN CASA

1 litro de agua + 50 g de azúcar + 1,5 g de sal + el zumo de medio limón. Sale por céntimos y hace el mismo trabajo que la de la máquina del club. Úsala cuando el partido pase de una hora, haga calor o juegues en pista cubierta.

Qué mirar en la etiqueta

- **La lista de ingredientes, no la tabla.** Van ordenados de más a menos cantidad. Si el azúcar está entre los tres primeros, ya sabes lo que compras.
- **Los azúcares por 100 g**, nunca "por ración". La ración se la inventa el fabricante y suele ser sospechosamente pequeña.
- **"Sin azúcares añadidos" no es "sin azúcar".** Un zumo sin añadir nada sigue llevando el azúcar de la fruta.
- **Integral de verdad** es cuando el primer ingrediente dice *harina integral*. Si dice harina de trigo y luego "salvado", es pan moreno con adorno.
- **Lo que pone delante en grande es publicidad.** La información está detrás, en letra pequeña y por ley.

Lo que no hace falta comprar

No es que sean malos. Es que el dinero rinde más en el resto de la lista.

- **Bebidas isotónicas de marca.** Tienes la receta en la otra cara y sale por una fracción.
- **Barritas energéticas.** Un plátano y cuatro dátiles hacen lo mismo por mucho menos.
- **Pan y pasta "de deportista".** Es pan y pasta con un dibujo de una bici en el envase.
- **Yogures proteicos de marca cara.** Un yogur natural con dos cucharadas de queso fresco batido llega a lo mismo.
- **Zumos verdes depurativos.** Ningún zumo hace el trabajo que ya hacen tu hígado y tus riñones.
- **Multivitamínicos "de deportista".** Sin un déficit visto en una analítica que pida tu médico, es orina cara.

LOS TRES IMBATIBLES

Si un mes vas justo, esto es lo que no debe faltar: **huevos, legumbre cocida en bote y atún en lata**. Son la proteína más barata por gramo del supermercado y aguantan meses en la despensa.

Y una cosa más

Compra con esta hoja en la mano y no vayas con hambre. La mitad de lo que sobra a final de semana en la nevera se compró sin lista y a las ocho de la tarde.

Información divulgativa para jugadores sanos. Esta lista es orientativa y no sustituye el diagnóstico, tratamiento ni seguimiento de un profesional sanitario. Si tienes una patología, una alergia alimentaria, tomas medicación o estás embarazada, consúltalo con tu médico antes de cambiar tu alimentación. Manu Caneda es Técnico Superior en Dietética; si tu caso se sale de ese ámbito, te deriva a tu médico o a un dietista-nutricionista colegiado.

© 2026 DietasPádel · Manu Caneda · hola@dietaspadel.es · Uso personal. No se permite su redistribución ni su venta.