

## La Alimentación

### ALIMENTACIÓN ANTES-DURANTE-DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN.

El hecho de seguir una alimentación equilibrada, contribuirá a que el futbolista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche sus capacidades físicas al máximo. Una buena dieta, por si sola, no ha sido nunca suficiente para lograr un rendimiento de alto nivel; lo que si es cierto, que una dieta errónea puede arruinar la eficiencia de un deportista.

El glucógeno muscular es la principal fuente de energía, por lo que el rendimiento vendrá determinado por las reservas que tengan los jugadores antes de la competición. La alimentación previa al ejercicio y durante su desarrollo, va a ser determinante para que el músculo tenga unas reservas elevadas de glucógeno y que éstas no se agoten rápidamente. Cuando sea el momento de entrenar o jugar, obtendrás la energía de los alimentos que comiste durante toda la semana. Pero, aun así, es una buena idea que comas bien ese día. Si vas a comer, hazlo entre 1 hora y 1/2 a 3 horas antes del momento del entreno o del partido. Si tienes el estómago lleno, tu cuerpo necesitará energía para digerir los alimentos y te dejará menos energía para el trabajo físico. Antes de la actividad, evita los alimentos con azúcar, como las gaseosas o los caramelos. Es posible que te hagan sentir con más energía, pero esta sensación se irá rápidamente y te sentirás agotado. Pero si comes y bebes lo adecuado, podrás jugar tu mejor partido.

**Los alimentos están constituidos por un conjunto de sustancias nutritivas necesarias para el organismo: proteínas, hidratos de carbono (glúcidos), lípidos (grasas), sales minerales, vitaminas y agua.**

- **Leche y derivados: ricos en proteínas, vitaminas B y A y en calcio**
- **Carnes, pescados y huevos: muy ricos en proteínas de gran calidad.**
- **Tubérculos, legumbres y frutos secos, aportan proteínas, vitaminas del grupo B y minerales.**
- **Verduras y frutas: contienen vitaminas, minerales y fibra en importantes cantidades.**
- **Pan, pastas, cereales y azúcar: aportan hidratos de carbono y en menor medida vitaminas y minerales.**
- **Aceites y grasas: lípidos y vitaminas liposolubles.**

### LA ALIMENTACIÓN DEL FUTBOLISTA DE CARA A LOS PARTIDOS

**Ante la proximidad de un partido, el jugador debe cuidar un poco más su alimentación**

desde la víspera por la noche. Esta cena del día anterior tiene unas condiciones especiales:

- Se tomará por lo menos dos horas antes de acostarse.
- Será rica en hidratos de carbono y provista de alimentos de fácil digestión: Ensalada vegetal, pasta o arroz cocido, pescado magro o tortilla francesa, fruta o yogures o natillas, pan y agua.

### PARTIDO POR LA MAÑANA

Levantarse con tiempo suficiente para realizar el desayuno tres horas antes del partido.

Ejemplos de desayuno: Pan con queso untado y mermelada.

Jugo de frutas, leche o yogurt con azúcar/ miel.

Jugo de frutas	
Azúcar/miel	Sándwich de jamón y queso/ de pollo

Jugo , leche o yogurt
Azúcar/miel

En general: (se podrá elegir de los siguientes alimentos).

- Fruta fresca o en zumo
- Leche con cacao, yogur
- Cereales, galletas
- Pan tostado con mantequilla y mermelada o miel.
- Jamón de York, queso suave, tortilla francesa.

**(No tomar: café con leche, pasteles, cremas, embutidos).**

### PARTIDO POR LA TARDE

Deberemos desayunar y comer respetando los intervalos entre las dos tomas y el inicio del partido.

Desayuno: de los alimentos ya mencionados (menos cantidad).

Ya en el día de partido hay que tener en cuenta una serie de pautas nutricionales:

- La última comida antes del partido se habrá terminado por lo menos tres horas antes del inicio del encuentro.

- Será muy ligera y sin grandes cantidades.

- **Estará compuesta por alimentos ricos en hidratos de carbono con no muchas proteínas y pocas grasas.** Los hidratos de carbono serán los nutrientes de mayor importancia, pero es necesario combinar estos con proteínas en la ingesta precompetitiva. Es común incorporar solo pastas antes de un partido, pero resulta más beneficioso combinar este tipo de alimento con alguna fuente de proteínas. De esta manera, las carnes que tengan mayor cantidad de grasa tardarán más en digerirse, por eso es recomendable elegir carnes de bajo contenido de grasa a la hora de combinarlas con hidratos por ej. Pollo, pescados, carnes rojas magras como: lomo, nalga, etc. Y es importante tener en cuenta que la inclusión de carnes es recomendable sólo si se realiza con el tiempo necesario para su digestión (aproximadamente 3 h.).

**La ventaja de los carbohidratos es que se transforman en fuente de energía inmediatamente después de la descomposición y absorción. Pueden ser ingeridos incluso hasta dos horas antes del partido.**

- Se evitarán las salsas, picantes, especias y otras sustancias irritantes.

- No se beberá mucho líquido durante las comidas.

- Se comerá despacio, masticando bien los alimentos.

En general en la comida precompetición se incluirá:

- Ensalada vegetal o sopa.
- Pasta cocida
- Carne o pescado magro a la plancha o parrilla o tortilla francesa con puré de patata o arroz cocido.
- Fruta fresca del tiempo o un yogur.
- Pan y un vaso de agua

(No tomar: patatas fritas, legumbres, salsas, fritos, embutidos, picantes, refrescos, helados, bollería).

Tiempo precompet.	Alimentos	Fuente de:
2-4 hs	Arroz/ pastas/ pan / papa	polenta/legumbres/
Frutas.		
Leche/yogurt		
Pollo/ pescado /lomo /queso/		
huevo	Hidratos de carbono	

Hidratos y proteínas

Proteínas (carnes

3hs precompetencia

El tiempo que demora la digestión de distintos alimentos, hará que podamos o no incluir estos, determinado tiempo precompetencia. Algunos tipos de grasas son las que más demoran en digerirse, seguidas por las proteínas y por último y generalmente los de más rápida absorción son los hidratos de carbono.

Es común ver a deportistas ingerir cierto tipo de alimentos no recomendados previos a la hora del partido. La ingestión de sándwiches, hamburguesas o chocolates, previas a una competencia no son adecuadas, ya que son preparaciones con un alto contenido de grasas y algunas con un bajo contenido de hidratos de carbono, esto resultará en un alimento que demorará mucho tiempo en absorberse y además no nos aportará el combustible adecuado para la competencia.

También es común ver la ingesta de frutas poco tiempo antes de un partido. Las frutas son fuente de algunos nutrientes como potasio e hidratos necesarios para un deportista, pero también poseen gran cantidad de fibra y esto hace que se digieran y absorban en forma lenta, de tal manera que su inclusión solo sería recomendable al menos h. 1:30 antes de la actividad física.

Relacionado con el punto anterior, podemos decir que la cantidad de fibra en los alimentos, principalmente en vegetales, frutas, y cereales integrales, hace como dijimos anteriormente que la digestión y absorción de los mismos sea más lenta, pero además puede conllevar hinchazón y malestar estomacal el día de la competencia, por eso es recomendable no ingerir grandes cantidades de los mismos el día del partido.

### **EL TABACO Y EL ALCOHOL EN EL DEPORTISTA**

**El tabaco está totalmente contraindicado para los deportistas. Limita las cualidades físicas y :**

- **acelera el corazón**
- **aumenta los niveles de colesterol**
- **descompone la vitamina C que actúa como antioxidante**
- **aumenta la fatigabilidad muscular**

**El alcohol es un tóxico celular que sobrecarga el hígado y dificulta el proceso de recuperación después del partido. El alcohol deshidrata, lo que limita las condiciones físicas y la rehidratación tras el encuentro.**

**Pasemos a los líquidos**

Igual de importante o aún más importante es el tema de la hidratación previa, durante y post competencia. Seguramente, habrás visto a los deportistas tomar agua en un entretiempo o en un descanso. Esto se debe a que los deportistas necesitan agua antes, durante y después del ejercicio. Cuando la gente transpira, pierde agua a través de la piel. La transpiración enfría el cuerpo, pero si pierdes demasiada agua de esta manera, podrías deshidratarte.

Beber antes, durante y después de hacer ejercicio (o de un evento) es la mejor manera de mantenerte hidratado. No esperes a tener sed. La mejor bebida es el agua. Evita las gaseosas, en especial las que tienen cafeína. Está bien tomar una bebida deportiva de tanto en tanto, pero recuerda que estas bebidas tienen una gran cantidad de azúcar y de calorías. El agua como ya he mencionado sigue siendo la mejor bebida para tu cuerpo y no contiene calorías. Llegar bien hidratados al partido hará que nuestro rendimiento aumente de manera notable, por eso es necesario incorporar la cantidad de líquidos adecuados previos a la actividad física, para esto hay pautas a seguir.

1- Beber al menos ½ litro de agua 1h antes del partido. La razón de que sea con agua únicamente, es porque en este momento ya no podremos aprovechar la ingesta de azúcares, que producirían un aumento de la insulina y hormonas hipoglucemiantes que serían contraproducentes en la forma física. Por lo que las bebidas tipo gatorade, etc. no son tan efectivas en este momento precompetición.

2- Durante el partido beber 150 cc. de agua cada 15-20 minutos. (para esto es necesario tener disponibilidad de líquidos al costado de la cancha y aprovechar las interrupciones del partido para ingerirlos). Una vez iniciada la competencia, podremos y deberíamos hidratarnos con agua o mejor aún (en este momento si) con agua con algún tipo de azúcar, ej. Gatorade/ glucolín, etc.

3- Después del partido ingerir el 150 % del líquido perdido, esto se conoce realizando un pesaje antes y después del partido, la primer media hora es de vital importancia y si la bebida de rehidratación cuenta con hidratos de carbono y proteínas es mucho mas efectiva no sólo como para rehidratarse sino también para recuperar la energía perdida.

### **DESPUES DEL PARTIDO.**

La dieta posterior al encuentro es asimismo importante, y tiene el objetivo de recuperar cuanto antes las pérdidas y estar en las mejores condiciones para el próximo partido.

Tras un entrenamiento fuerte o competición, una dieta adecuada recupera las reservas de glucógeno muscular gastadas durante el ejercicio.

Post competencia	0-30' rehidratación
------------------	---------------------

bebidas glucocarbonatadas tipo gatorade
---

60' comida completa
---------------------

arroz, pastas, polenta, papa

carnes rojas, blancas o pescado

Realizar una toma de alimentos y líquidos al finalizar la prueba, en los 15 primeros minutos, ya que en ese espacio de tiempo, el organismo asimila con mayor rapidez los nutrientes ingeridos, sobre todo la glucosa (hidrato de carbono sencillo, de rápida absorción).

Por ejemplo:

- 500 ml de bebida isotónica, 2 barritas energéticas de 35 g y 1 plátano o bien,
- 300 ml de zumo de naranja, 300 g de compota de fruta y 40 g de galletas (aprox. 7 tipo maría).
- 250 g de arroz con leche y 2 plátanos

En vista de la importancia de los hidratos de carbono durante la realización de ejercicio prolongado, es fundamental la resíntesis de las reservas de glucógeno muscular tras una sesión de entrenamiento o una competición si se quiere mantener un rendimiento óptimo en sucesivas sesiones de entrenamiento o en competiciones muy seguidas. Sin embargo, la velocidad con la que el músculo puede recuperar sus reservas de glucógeno va a estar estrechamente relacionada con los siguientes factores dietéticos:

- el tiempo transcurrido entre la finalización del ejercicio físico y el comienzo en el consumo de hidratos de carbono
- el tipo de hidratos de carbono elegidos y
- de la cantidad ingerida.

Un saludo de vuestro Físio: **Santi**.