

## ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL



Una hidratación adecuada y una alimentación rica en hidratos de carbono son factores clave para obtener un óptimo rendimiento en la práctica futbolística.

La práctica de cualquier modalidad deportiva exige no sólo un intenso entrenamiento sino también una alimentación adecuada para dotar al organismo de los substratos que aseguren la energía necesaria en todo momento. El fútbol es un deporte que se caracteriza por la combinación de periodos de ejercicio aeróbico con picos intermitentes de alta intensidad. El glucógeno muscular es la principal fuente de energía en los deportes de este tipo, por lo que el rendimiento vendrá determinado por las reservas que tengan los jugadores antes de la competición. Diversos autores han observado que al finalizar la primera parte del partido las reservas de glucógeno disminuyen de manera significativa y que al finalizar el encuentro en todos los futbolistas están prácticamente agotadas. 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. 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.

### → Normas básicas de la nutrición deportiva.

- **Agua limpia y abundante.** El agua es nuestro nutrimento esencial. Dos terceras partes del cuerpo humano son agua. La cantidad de agua que bebamos determina la calidad del tejido que formamos.
- **65-70% hidratos de carbono.** El 65-70% de las calorías de la dieta deberá consistir en hidratos de carbono compuestos; es decir, de cereales integrales, verduras, pasta, arroz y algunas frutas.
- **Limpiar las grasas (10-15%).** La grasa está omnipresente en todos nuestros alimentos, incluso en los denominados alimentos sanos. Las nueces y las semillas son alimentos de alto contenido graso. Debemos limpiar la ingesta de alimentos altos en grasa, especialmente las de procedencia animal.
- **Ácidos grasos esenciales.** Es imprescindible ingerir suficientes ácidos grasos esenciales.
- **20% de proteínas.** Conviene ingerir suficientes proteínas de primera calidad. La dieta deportiva debe incorporar un 20% de la ingesta calórica a partir de proteínas que las podemos encontrar en : carne de pollo, carne de cerdo, clara de huevo y carne de ternera ( debemos tener en cuenta que estos cortes deben tener la menor cantidad de grasa posible)
- **Limitar azúcares refinados.** Procura que tu dieta sea baja en azúcar. Vigila siempre los azúcares escondidos. Entre los alimentos ricos en azúcar se encuentra la miel, las melazas y los zumos de frutas (que incluyen habitualmente grandes cantidades de sacarosa).

- ☉ **Poca sal.** El cloro y el sodio son nutrientes muy abundantes en todos los alimentos, por lo que no es conveniente añadir más sal; además, hay que vigilar la sal escondida en los alimentos. Los alimentos congelados suelen contener gran cantidad.
- ☉ **Variedad.** No comas siempre lo mismo. Por completo que pueda ser, ningún alimento contiene en sí mismo todos los nutrientes esenciales. Una comida variada constituye una norma básica para asegurar la ingesta de los principales nutrientes conocidos y aquellos que aún no están plenamente identificados.
- ☉ **Nada de alimentos nocivos.** Evita las comidas rápidas, incluyendo las envasadas, las congeladas, las galletas y el dulce (no le metas combustible de mala calidad a tu Ferrari)
- ☉ **Fibra.** Hay que ingerir diariamente una cierta cantidad de fibra vegetal que garantice el correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo.
- ☉ **“Comer despacio”.**

→ **Menú esquemático para el deportista.**

***Si la alimentación debe ser siempre equilibrada. Para un deportista, como es un futbolista, debe ser más precisa. Además, la ciencia de los alimentos ha de ser llevada a la práctica de manera imaginativa y sabrosa en la cocina.***

Por ejemplo, un equipo de profesional, campeón de Europa en diversas ocasiones, confiando en unos excelentes expertos profesionales de la cocina diseñaron la confección de menús apetitosos y variados durante su pretemporada.

Algunas observaciones prácticas entre las más importantes las citaremos a continuación... ¡además de comer despacio!

*Desayunos...*

Yogures, leche, cereales, pan integral de centeno, avena, trigo o maíz, salmón ahumado, huevos pasado por agua, jamón ibérico, fruta fresca o zumo natural, tomate fresco triturado, aceite de oliva o algo de mantequilla y mermelada.

*Comidas y cenas...* (ensaladas, cocidos, guisados, al vapor, parrilla, asados):

Primeros platos: gazpachos, cremas de verduras, sopas mixtas y consomés. Platos abundantes de verduras de hoja, brócoli, remolacha, tomate, cebolla, pimientos, zanahoria, calabacín, berenjena... Ensaladas con ventresca de bonito o melva de caballa, pollo troceado, maíz, pasas, fruta... Platos abundantes legumbres, de pastas diversas con aceite de oliva, de arroz con brotes de soja y tomate fresco, arroz blanco con pollo o bonito, o huevos pasados por agua...

Segundos platos: plato de 150 -250 gramos de carne roja magra, pollo o pavo, pescado azul o blanco, huevos (2 ó 3). Alternativa: 50 gramos de quesos semicurados o tierno; tortilla española de dos - tres huevos, utilizando patata cocida. Guarnición de hortalizas, patatas cocidas, asadas, mazorca de maíz...

Tentempiés: pulguitas, sándwich o bocadillos de lechuga y tomate y variantes de bonito, sardinas, caballa, salmón, ternera, tortilla, pollo o pavo, queso fresco... Una fruta fresca y un yogur.

**Pan Integral:** de dos a cuatro rebanadas, por comida Alternativa: Envase pequeño de cereales (30 gramos) equivale a dos rebanadas de pan.

**Aceite de Oliva:** de dos a cuatro cucharadas soperas por comida. Alternativas: Aceite de girasol o de maíz. Mantequilla (una cucharada soperas - máximo dos diarias - en sustitución al aceite).

**Leche:** tres vasos diarios o tres yogures naturales o 100 gramos de queso fresco.

**Fruta:** de tres a seis piezas diarias (raja de melón o sandía = una fruta). Alternativa: dos vasos de zumo natural, preferiblemente recién exprimido.

**Agua:** consumo abundante de agua fresca (de dos a cuatro litros o más) Nunca esperar a tener sed. Utilizarla antes, durante y después de la comida o el ejercicio. Sorbos cortos. El agua es depurativa, diluyente, reparadora y produce el "efecto radiador" (regula la temperatura durante el esfuerzo), todo lo cual favorece recuperaciones y retrasa el cansancio muscular.

**Postre:** un postre recomendable es yogur natural con fruta fresca recién troceada o rayada.

**Café:** el café es un estimulante moderado, el único que actúa, a dosis moderadas, mejorando el rendimiento cardíaco.

**Alcohol:** NO CONSUMIR EN LOS TRES DÍAS PREVIOS A LA COMPETICIÓN. En ningún caso es recomendable su consumo, antes, durante o después de la competición.

**Refrescos "Light":** se pueden considerar una alternativa para el consumo de agua.

### → Sobre la nutrición de un deportista.

**En el FÚTBOL BASE...** qué comemos antes de:

✚ **Un partido por la mañana:** como jugador, entrenador o padre es fundamental controlar la comida antes de una competencia ya que hay una estrecha relación con el rendimiento físico e, inclusive, con una posible lesión.

**Desayuno:** dos horas antes del partido, ingerir principalmente cereales con leche (en abundante cantidad) es lo ideal ya que los hidratos de carbono provenientes de los cereales serán los encargados de llenar los depósitos de glucógeno que son la principal fuente de energía en el fútbol. De no contar con cereales...café con leche o colacao, tostadas con mantequilla y mermelada más alguna fruta, nos ayudarán a sacar el partido adelante.

✚ **Un partido por la tarde:** en este caso la ingesta importante debe realizarse siempre dentro de las dos/tres horas que le daremos a nuestro cuerpo para una buena digestión.

**Almuerzo/Comida:** debemos intentar lograr el mismo objetivo que con el desayuno, es decir, llenar el depósito de glucógeno. Tenemos más variantes:

### ALIMENTOS ADECUADOS.

#### ☆ HIDRATOS DE CARBONO.

- Puré de verduras.
- Sopas.
- Pastas sencillas (espaguetis, macarrones...).
- Ensalada de pastas, todo tipo de verduras.

#### ☆ ALIMENTOS PROTÉICOS.

- Pescados a la plancha.
- Huevos.
- Jamón dulce.
- Patatas hervidas.
- Ensaladas.
- Carne a la plancha (pequeña cantidad).

#### ☆ POSIBLES POSTRES.

- Yogurt.
- Fruta del tiempo o cocida.
- Arroz con leche.
- Natillas.

### ALIMENTOS TOTALMENTE PROHIBIDOS.

- FRITURAS: patatas fritas, croquetas, calamares, frito de carne y pescado...
- SALSAS: platos condimentados con salsas.
- PLATOS DE DIFÍCIL COCCIÓN: muchas especias y condimentos.
- Todos los que sean de absorción rápida de azúcares (ensaimadas, pastelería, azúcar directamente, bollería con azúcar...).

\*\*\* Si tomamos este tipo de alimentos entraremos antes en **Fatiga Física**.

#### • TEMA CAFÉS \*

- Nunca café con leche.
- Si hay jugadores que habitualmente toman café, se lo pueden permitir, pero siempre SOLO y con poco azúcar.
- Nunca mezclar café, ni alimentos lácticos con zumo de naranja.

\*\*\* Al terminar de comer, deben faltar como mínimo 2'30h para el inicio del partido.

\*\*\* Nunca al terminar de comer hemos de tener la sensación de estar "llenos".

➤ **Un partido por la noche:** seguiremos los mismos conceptos y reglas que el utilizado por el almuerzo/comida ya que los objetivos, tiempos y alimentos no varían.

#### \*\*\* Antes y después de un entrenamiento.

Siguiendo con la misma línea anteriormente planteada, no podemos concebir un buen entrenamiento sin una buena alimentación. Muchas veces observamos un bajo rendimiento en un entrenamiento de un jugador y pensamos que no tiene su tarde, cuando en realidad es un problema energético, es decir, está por inercia en el terreno ya que su cuerpo no posee la energía necesaria para una desarrollar el entrenamiento con normalidad.

Entonces, utilizando los concejos anteriormente mencionados, debemos intentar comer aunque sea una hora y media antes, sino tenemos tiempo, siempre hay una salida...

#### \*\*\* Antes o durante la competición o el entrenamiento: pequeñas comidas con:

- \*Fruta fresca madura o cocida.
- \*Fruta seca (pasas, higos, orejones, dátiles...)
- \*Panecillos suecos.
- \*Galletas simples bajas en grasa.
- \*Barritas energéticas bajas en grasa.
- \*Galletas con frutos secos y/o fruta seca.

- \*Barritas de muesli con frutas o cereales.
- \*Palitos de pan.
- \*Preparados especiales (bebidas, batidos, barritas...)
- \*Derivados lácteos: yogures desnatados

\*\*\***Después de la competición:** inmediatamente después aportar:

- \*Agua o preferentemente bebidas glucoelectrolíticas.
- \*Zumo de frutas.
- \*Fruta fresca madura.
- \*Caldos vegetales (no calientes).
- \*Preparados especiales, específicos para la reposición hídrica y de carbohidratos.

◇ **1,5 a 2 horas después de la competición aportar una comida que contenga...**

- \*Ensaladas.
  - \*Caldos o sopas vegetales.
  - \*Purés de verdura o legumbres.
  - \*Arroz, pasta, patatas, legumbres.
  - \*Huevo duro o pasado por agua.
  - \*Leche, yogures o quesos desnatados
  - \*Como postre: arroz con leche, frutas maduras, macedonia, natillas o flan o pastelería baja en grasa
- Se recomiendan formas de cocción suaves como plancha, vapor, hervido...  
Y utilizar aceite de oliva para aliñar y salsas con bajo contenido graso.

**Recomendaciones en nutrición deportiva.**

- Realizar una adecuada distribución de ingestas y horarios: repartir el aporte de alimentos en 4-5 comidas durante el día. Además del desayuno, comida y cena interesa tomar tentempiés a media mañana y tarde.
- Controlar el aporte de azúcares simples como el azúcar de adición, bollería y pastelería.
- Se recomienda tomar 2-3 piezas de fruta al día, intentando que una sea rica en Vitamina C (naranja, kiwi, mandarina, pomelo, fresa, etc...)
- Tomar un mínimo de 1,5-2 litros diarios de agua.
- Realizar cocciones suaves: plancha, horno, papillote, vapor, hervido...
- Moderar los alimentos guisados, fritos, rebozados y salsas.