Normas Básicas de la Nutrición Deportiva



Teniendo en cuenta el “combustible” que se utiliza para los esfuerzos relacionados con el fútbol, daremos algunas pautas alimentarias para poder aprovechar al máximo este aspecto tan ligado al rendimiento físico.
Hablemos de fútbol base… que 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, he 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 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 mas variantes: pasta, arroz, patatas (cocidas) acompañadas de un buen filete (de pollo, cerdo o ternera) para finalizar con un

fruta, nos darán las “pilas”necesarias para soportar el esfuerzo del partido.

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 consejos anteriormente mencionados, debemos intentar comer aunque sea una hora y media antes, sino tenemos tiempo, siempre hay una salida: barritas de cereales (tipo Muesly), frutos secos, tartas de arroz inflado, zumos energéticos (muchos vienen con enriquecidos con vitaminas).

Para reponer hidratos luego de un agotador entrenamiento: frutas, zumos o bebidas de rehidratación (tipo Gatorade).

Distribución adecuada de la Ración Calórica
1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Ácidos grasos esenciales
Es imprescindible ingerir suficientes ácidos grasos esenciales.
5. 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)
6. 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).
7. 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.

8. 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.

9. 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)

10. Fibra

Hay que ingerir diariamente una cierta cantidad de fibra vegetal que garantice el correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso