



LA DIETA DE UN FUTBOLISTA

A lo largo de toda la semana el futbolista tiene una actividad física importante a través del entrenamiento y del partido del fin de semana, por eso se recomienda llevar una alimentación adecuada y equilibrada todos los días. A continuación, realizamos unas recomendaciones sobre alimentación para jugadores de fútbol extraídas de expertos en nutrición deportiva.

Durante la semana de entrenamientos

Durante la semana se recomienda comer, de manera equilibrada y variada, una **alimentación natural** de valor nutricional: verdura, fruta, carne, huevos, pescado, lácteos, pan, cereales, patatas, pasta.

Beber agua en abundancia durante todo el día y sobre todo de cara a los entrenamientos: antes, durante y después del ejercicio.

Es fundamental tener un **horario regular de las comidas**, siempre respetando los intervalos de tiempo entre ellas y los horarios de entrenamiento.

Menú

Desayuno

Leche desnatada, fruta, galletas integrales, zumos naturales, yogures, cereales, tostadas de mantequilla y mermelada, té, cacao, café,...

Almuerzo

Fruta, zumo natural, un puñado de frutos secos, pan con jamón york con queso o jamón.

Comida

- Entrantes: ensalada, consomé, sopas.
- Primer plato: Menestra verduras, verdura con patatas, ensalada mixta de pasta o arroz, legumbre, arroz, pasta.
- Segundo plato: pescado, carne, lasaña, canelones.
- Postre: Leche, fruta, yogures, cuajada, flan, natillas, arroz con leche.
- Pan: blanco o integral.
- Bebida: agua pero poca cantidad.

Merienda

Para tomar la merienda, es necesario tener en cuenta el horario del entrenamiento.

- Si el entrenamiento es a las 17,00h después de entrenar: agua, bebidas isotónicas, frutas, batidos naturales de leche fruta o verdura.
- Si es a las 19,00 el entrenamiento una hora antes del entrenamiento: fruta, yogures, leche, cereales, pan, queso, galletas integrales.

Cena

Si es posible, realizar la cena por lo menos dos horas antes de acostarse.

- Primer plato: caldos, sopas, ensalada, puré de verduras.
- Segundo plato: carne, huevos, pescado, pasta, arroz.
- Postre: Leche, fruta, yogures, cuajada, flan, natillas, arroz con leche.
- Pan: blanco o integral.
- Bebida: agua pero no mucha cantidad.

Consejos:

1. Realiza las cinco comidas al día.
2. Come despacio, masticando bien los alimentos.
3. Bebe abundante líquido, agua, durante el día, fuera de las comidas y durante el entrenamiento.
4. No comas ni abuses de la bollería, dulces, pastelería, azúcar, patés, embutidos.



La noche antes del partido

La alimentación en los días cercanos al partido, antes del partido, el día del partido y posterior al encuentro es importante, por eso la alimentación debemos de cuidarla un poco más, desde la noche anterior. Esta cena tiene unas condiciones especiales ya que la tomaremos al menos dos horas antes de acostarnos, será muy rica en carbohidratos y con alimentos de fácil digestión: ensalada vegetal, arroz o pasta, pescado magro o tortilla francesa, ruta, natillas, yogures, flan, agua y pan.

Menú

- **Entrante (opcional):** Ensalada verduras, sopa de fideos o puré de verduras.
- **Primer plato (elegir uno):** Arroz blanco cocido con tomate y verduras, pasta con tomate y queso.
- **Segundo plato (elegir uno):** Carne, pollo asado, pechugas de pollo con puré de verduras, patatas asadas o verdura, pescado blanco a la plancha con verdura o puré, tortilla francesa con jamón de york y queso.
- **Postre (elegir uno):** Yogur, natillas, fruta, flan, arroz con leche.
- Bebida. Agua sin gas, en poca cantidad.
- Pan blanco o integral.

El día del partido

En el día del partido debemos tener en cuenta una serie de pautas nutricionales ya que es un momento óptimo para maximizar y llenar el músculo de glucógeno y así va a mejorar la capacidad de resistencia, retrasando la aparición de la fatiga muscular durante el partido. La última comida la efectuaremos por lo menos **tres horas antes del comienzo** del encuentro.

Será bastante ligera y sin grandes cantidades. Se evitará todo tipo de salsas, especias, picantes y todo tipo de sustancias irritantes.

Contendrá alimentos ricos en hidratos de carbono, con pocas proteínas, muy pocas grasas y fibra. El carbohidrato conviene que sea de un índice glucémico moderado o bajo para mantener una concentración de azúcar en sangre estable en el ejercicio.

Menú

Si el partido se juega por la **mañana**, **desayuno** a ser posibles 3 horas antes del partido, se puede elegir entre estos alimentos:

- Zumo natural o fruta fresca.
- Leche con cacao o yogur.
- Cereales o galletas.
- Pan tostado con mantequilla mermelada o miel.
- Jamón de york, tortilla francesa o queso suave o fresco.
- No tomar pasteles, bollería, cremas, embutido, café con leche.

Las cantidades con moderación, al gusto del jugador.

Si el partido se juega a la **tarde**, se desayuna lo anterior (en menos cantidad), respetando las horas e intervalos entre las dos comidas. **La comida entre tres o cuatro horas antes del partido.**

Menú

- **Entrante (opcional):** Ensalada vegetal, sopa de fideos o puré de verduras, consomé.
- **Primer plato:** Arroz blanco cocido con tomate frito o pasta (macarrones, tallarines o espaguetis) con tomate y queso rallado.
- **Segundo plato (opcional, elegir un plato):** Filete de carne a la plancha con puré de patata, tortilla francesa de 2 huevos con puré de patata, pescado blanco a la plancha con verduras, pollo asado o pechugas de pollo con puré de patatas.
- **Postre:** Yogur o fruta.
- Bebida. Agua sin gas, en poca cantidad.
- Pan blanco o integral o tostado.



Si el partido se juega a la **noche**, se tomará la anterior comida respetando los horarios y cantidades un poco más pequeñas. A media tarde, tres horas antes del partido sería conveniente tomar una pequeña merienda.

Menú, elegir una opción

- Té con miel, y una tostada con mantequilla y mermelada o
- Yogur con cereales, o
- Fruta fresca o zumo natural.

Consejos:

No beber mucho líquido en la comida.

Hay que comer despacio y masticar bien todos los alimentos.

No comer alimentos que no estamos acostumbrados a comer.

No se suprimirá ninguna comida que se hace habitualmente

Durante el partido

Al llegar al vestuario puedes beber agua e incluso un café solo. En el **calentamiento**, hay que mantenerse hidratado y con posibilidad de tomar azúcares de absorción rápida (geles, fruta, barras de glucosa o fructosa, cafeína), eso será decisión personal del jugador, según sus gustos y si le sientan bien.

En el **descanso** puede ocurrir:

Condicionantes: Hipoglucemia (es el descenso de azúcar en sangre), Temperatura nuclear y Deshidratación. Para contrarrestar todo esto el jugador debe beber agua y bebidas isotónicas y deportivas (que contengan sales minerales y azúcares). Si alguno cree conveniente podemos tomar azúcares de absorción rápida (geles, fruta, barras de glucosa o fructosa) en pequeñas cantidades.

Durante el juego, en los momentos en los que el juego se para, hay que aprovechar para beber hidratarse: agua o bebidas isotónicas. Solamente con enjuagarse la boca con bebidas isotónicas durante 4-5 segundos, se produce un retraso de la fatiga.

Después del Partido

Cuanto más próxima sea la ingesta después del ejercicio mejor será, mayor será la capacidad muscular para reponer el glucógeno. Es conveniente hacer una ingesta inmediata, y no debemos esperar más de dos horas para realizar la comida principal. Hay que ingerir suficiente carbohidrato (1-1,5 gr. Por Kg. para maximizar la recuperación de glucógeno. Un deportista de 70 kg. Debe ingerir de 70-105 gramos de hidratos de carbono.

Nada más terminar: agua, bebidas isotónicas, fruta (plátano fundamentalmente), zumos, yogur bebible azucarado (250ml), batidos naturales (leche desnatada con fruta).

El tipo de hidratos de carbono de la comida o cena es preferible que tenga un índice glucémico moderado o alto para que la absorción sea más rápida: Pasta o arroz muy cocidas, puré de patatas, fruta (sandía, piña, melón, plátano)

Menú

- **Entrante:** ensalada vegetal o puré de verduras.
- **Primer plato:** arroz con verdura o pasta (macarrones, tallarines o espaguetis)
- **Segundo plato:** pescado (salmón a la plancha) con puré de patatas o pollo asado con patatas.
- **Postre:** yogur, arroz con leche, fruta, flan, natillas.
- **Bebida:** agua con y sin gas.
- Pan blanco o integral o tostado.

Fuente de información: www.misentrenamientosdefutbol.com

