

# Cómo ayuda la nutrición al futbolista

# Cómo ayudar al futbolista a través de la nutrición



PAULA CRESPO

NUTRICIONISTA HOSPITAL RECOLETAS CAMPO GRANDE, PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA MIGUEL DE CERVANTES

GUILLERMO CASAS

DIETISTA-NUTRICIONISTA SELECCIONES FCyLF DE CASTILLA Y LEÓN



## ¿Quién soy?



- Dietista-nutricionista por la UVA
- Máster en nutrición deportiva y clínica
- ISAK 1
- Nutricionista de la FCyLF, VRAC Quesos Entrepinares
- Consulta privada: BocadoaVocado Nutrición

 @guille\_nutri

## 1. Índice



1. Papel del técnico como educador
2. Tratamiento de 4 mitos nutricionales
3. El peso y la composición corporal.
4. Cómo podemos dar ejemplo
5. Materiales para usar



 @guille\_nutri

Bocado  
aVocad<sup>o</sup> Dietética  
y Nutrición

## 1. Papel del técnico/entrenador como educador



- **Figura importante en el desarrollo del futbolista**
- **Inculcar valores**
- **Recalcar la importancia de la nutrición**



 @guille\_nutri

Bocado  
aVocad<sup>o</sup> Dietética  
y Nutrición

## 1. Papel del técnico/entrenador como educador



- Para poder recalcar la importancia de la nutrición ha de conocerse algo a cerca de la propia nutrición.
- Dado que no existe la figura del nutricionista en el futbol base
- El entrenador/técnico deberá conocer unas bases mínimas



@guille\_nutri

Bocado aVocad Dietética y Nutrición

## 2. Tratamiento de 4 mitos nutricionales



### 2.1 ¿EL FUTBOLISTA PUEDE COMER DE TODO?



- Son chicos jóvenes → • Con mayor importancia han de cuidar su alimentación (salud y rendimiento)
- Lo que comen lo “quemán” → • Reduccionismo. El daño ya está hecho.
- “Por un día” → • ¿Cuántas veces decimos esa frase en un mes o una semana?

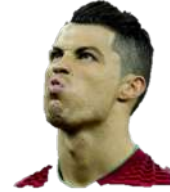
**NO**  
 @guille\_nutri

Bocado aVocad Dietética y Nutrición

## 2. Tratamiento de 4 mitos nutricionales



### 2.2 ¿EL AZÚCAR ES NECESARIO PARA APORTAR ENERGÍA AL FUBOLISTA?



- Es necesario y por tanto hay que consumirlo:



- Debemos diferenciar entre azúcar y alimentos ricos en hidratos de carbono de calidad:



NO



@guille\_nutri

Bocado aVocad

## 2. Tratamiento de 4 mitos nutricionales



### 2.3 ¿HAY QUE COMER 5 VECES AL DÍA PARA LLEVAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

NO

5



Desayuno



Almuerzo



Comida



Merienda



Cena

4



@guille\_nutri

Bocado aVocad

## 2. Tratamiento de 4 mitos nutricionales



### 2.4 ¿ES NECESARIO RECOMENDAR A LOS FUTBOLISTAS COMIDAS Y BEBIDAS PARA DEPORTISTAS?



NO

@guille\_nutri

Bocado aVocad

## 2. Tratamiento de 4 mitos nutricionales



### 2.4 ¿ES NECESARIO RECOMENDAR A LOS FUTBOLISTAS COMIDAS Y BEBIDAS PARA DEPORTISTAS?



¿Cómo construirías una pirámide?



Para más información de nutrición en el ejercicio y ciencias del deporte visita [www.mysportscience.com](http://www.mysportscience.com)

@Jesukandip

@guille\_nutri

Bocado aVocad

### 3. El peso y la composición corporal



- El peso no es el único parámetro a medir y valorar
- Es positivo que el cuerpo técnico lleve un control del peso, talla y perímetros corporales de sus jugadores. Al menos uno al inicio y otro al final de temporada.
  - Cintura
  - Cadera
  - Brazo relajado y tenso
  - Muslo medio
  - Pantorrilla máxima
- No sólo para valorar si el jugador está mejor o peor si no también para ver su velocidad de crecimiento y índices pondero estaturales.



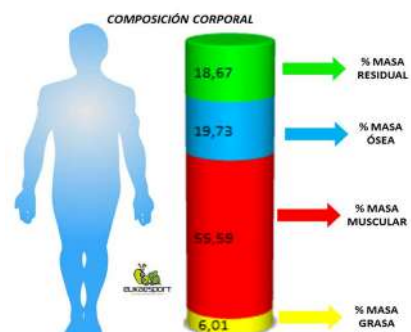
Bocado aVocad<sup>o</sup> Dieta y Nutrición

@guille\_nutri

### 3. El peso y la composición corporal



- Entender que el peso depende de muchos factores
- Importante hacer las mediciones en privado o grupos reducidos
- Evitar comparaciones, y comentarios desafortunados
- Hablar de ganar o perder peso y no de engordar o adelgazar



Bocado aVocad<sup>o</sup> Dieta y Nutrición

@guille\_nutri

### 3. El peso y la composición corporal



- El perfil de futbolista profesional está evolucionando al de un atleta. Primando más el estado físico que la calidad.
- Quizá en el fútbol profesional esto sea importante pero en fútbol base debemos de tener cuidado y paciencia con como trabajamos estas cosas.
- Podemos generar problemas (TCA)



Leon Goretzka

@guille\_nutri

Bocado  
aVocado Dietética  
y Nutrición

### 3. El peso y la composición corporal



- Si en algún momento algún jugador necesita de una intervención nutricional buscar soluciones en un Dietista-Nutricionista.

Bocado  
aVocado Dietética  
y Nutrición

[www.bocadoavocadonutricion.com](http://www.bocadoavocadonutricion.com)



@guille\_nutri

Bocado  
aVocado Dietética  
y Nutrición

#### 4. ¿Cómo podemos dar ejemplo?



- Como personas influyentes en su educación. Tener buenos hábitos de comida y bebida (al menos delante de ellos o en concentraciones)



 @guille\_nutri

Bocado  
aVocad Dieta y Nutrición

#### 4. ¿Cómo podemos dar ejemplo?



- Establecer una serie de normas mínimas en viajes, entrenamientos, partidos etc. EJEMPLOS:
  - No consumir gominolas, bolsas o refrescos en el autobús
  - Si se llega al entrenamiento comiendo algo que sea una fruta o un bocadillo de buena calidad
  - Hacer pausas de hidratación durante los entrenamientos para dejar beber a los jugadores
  - Revisar y comentar los menús y opciones que hay en un restaurante cuando vamos a una concentración...
  - Proporcionar a los jugadores fruta y bocadillos después de los partidos
  - Ayudar a elegir las mejores comidas en buffets

 @guille\_nutri

Bocado  
aVocad Dieta y Nutrición



## 5. Materiales para usar en los clubs



### Organización del plato de **COMIDAS Y CENAS** DIAS DE DESCANSO



TODO cocinado con  
aceite de oliva virgen  
extra.

Calabacín  
Manzana  
Lechuga  
Pimientos  
Tomate  
Plátano  
Brócoli  
Uvas  
Pera  
Kiwi  
etc



+ Pan Integral  
+ Agua

Quinoa  
Batata  
Patata  
Arroz  
Pasta

Legumbre  
Pescado  
Huevos  
Carne  
Bocado aVocado

@guille\_nutri

## 5. Materiales para usar en los clubs



### Organización del plato de **COMIDAS Y CENAS** DIAS DE ENTRENAMIENTO O PARTIDO



TODO cocinado con  
aceite de oliva virgen  
extra.



Batata  
Quinoa  
Arroz  
Pasta  
Patata

+ Pan Integral  
+ Agua

Calabacín  
Manzana  
Pimientos  
Lechuga  
Plátano  
Tomate  
Brócoli  
Uvas  
Pera  
Kiwi  
etc

Legumbre  
Pescado  
Huevos  
Carne  
Bocado aVocado

@guille\_nutri

5. Materiales para usar en los clubs



¿Qué beber para estar bien hidratado?



**Agua 2L al día y controlando el color de la orina**

**Durante el entreno o partido agua 2-3 tragos cada 15 minutos**

**En el descanso 2-3 tragos de bebida isotónica**

**EJEMPLO DE CÓMO EL COLOR DE LA ORINA PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DEL ESTADO HÍDRICO**



**Nota:** la reproducción del color puede variar ligeramente respecto al original. No use este gráfico con objetivos diagnósticos.

@guille\_nutri



5. Materiales para usar en los clubs



¿Qué comer antes, durante y después de los entrenamientos o partidos?

PRE-ENTRENO <i>"Puesta a punto"</i>	INTRA-ENTRENO <i>"Recarga energética"</i>	POST-ENTRENO <i>"Recuperación"</i>				
<p><b>2-4 h antes de empezar:</b></p> <p>Priorizan: Hidratos de carbono + Vitaminas y minerales</p> <p>Asegurar una correcta hidratación: <b>AGUA</b></p> <p><i>Ejemplos:</i></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p><b>Almuerzo/merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: Naranja + plátano</li> <li>Tostada de pan con mermelada</li> <li>Agua</li> </ul> </td> <td style="width: 50%;"> <p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de verduras (Arroz, pimientos, tomate, cebolla, alubia verde...)</li> <li>Agua pan y fruta</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>Almuerzo/merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: Naranja + plátano</li> <li>Tostada de pan con mermelada</li> <li>Agua</li> </ul>	<p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de verduras (Arroz, pimientos, tomate, cebolla, alubia verde...)</li> <li>Agua pan y fruta</li> </ul>	<p><b>Durante todo el ejercicio:</b></p> <p>Correcta hidratación: <b>AGUA</b></p> <p><b>En el descanso 45':</b></p> <p>Hidratos de carbono de fácil digestión</p> <p><b>Durante la 2ª parte:</b></p> <p>Hidratación con agua y con bebidas de reposición <b>+HCO Y SALES</b></p> <p><b>Tomar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tragos de agua cada 20 minutos</li> <li>En el descanso: fruta, barritas, geles y bebida de reposición: agua + hidratos de carbono + sodio</li> </ul>	<p><b>En las 2-3 h tras finalizar:</b></p> <p>Priorizan: Proteínas + Hidratos de carbono + Vitaminas y minerales</p> <p>Correcta rehidratación: <b>AGUA O BEBIDA DE REPOSICIÓN</b> <b>+HCO Y SALES</b></p> <p><i>Ejemplos:</i></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p><b>Almuerzo/merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de tortilla francesa con tomate</li> <li>Agua (o bebida de reposición) y fruta</li> </ul> </td> <td style="width: 50%;"> <p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmon a la plancha con brócoli y patatas asadas</li> <li>Agua (o bebida de reposición) pan y fruta</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>Almuerzo/merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de tortilla francesa con tomate</li> <li>Agua (o bebida de reposición) y fruta</li> </ul>	<p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmon a la plancha con brócoli y patatas asadas</li> <li>Agua (o bebida de reposición) pan y fruta</li> </ul>
<p><b>Almuerzo/merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta: Naranja + plátano</li> <li>Tostada de pan con mermelada</li> <li>Agua</li> </ul>	<p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella de verduras (Arroz, pimientos, tomate, cebolla, alubia verde...)</li> <li>Agua pan y fruta</li> </ul>					
<p><b>Almuerzo/merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de tortilla francesa con tomate</li> <li>Agua (o bebida de reposición) y fruta</li> </ul>	<p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmon a la plancha con brócoli y patatas asadas</li> <li>Agua (o bebida de reposición) pan y fruta</li> </ul>					

@guille\_nutri



## 5. Materiales para usar en los clubs



	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<b>Desayuno</b>	Leche con cacao o yogur natural + Tostadas de pan integral con aceite tomate y jamón serrano/ Corn flakes / copos de avena + 1 plátano					
<b>Almuerzo</b>	Bocadillo de jamón serrano con tomate y 2 mandarinas					
<b>Comida</b>	Puré de verduras y salmón con patatas	Lentejas con verduras	Guisantes con jamón y huevo	Pollo asado con verduras y patatas	Arroz con tomate Filete de ternera	Espaguetis con tomate y pollo
<b>Merienda</b>	Vaso de leche Galletas caseras o un puñado de nueces 1 plátano					
<b>Cena</b>	Huevos a la plancha con pisto	Merluza a la plancha con champiñones	Revuelto de huevo ajetes y gambas	Sandwich de jamón y queso con ensalada	Bacalao con tomate y arroz	Tortilla de patata y ensalada

- \*Podéis acompañar las comidas con pan
- \*La bebida de elección siempre será el agua
- \*Postres: fruta o yogures
- \*Evitad comidas preparadas, procesados o comida basura



## FIN



# ¿DUDAS Y PREGUNTAS?

**Cómo ayuda la nutrición al futbolista**

**Cómo ayudar al futbolista a través de la nutrición**



**PAULA CRESPO**

NUTRICIONISTA HOSPITAL RECOLETAS CAMPO GRANDE. PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA MIGUEL DE CERVANTES

**GUILLERMO CASAS**

DIETISTA-NUTRICIONISTA SELECCIONES FCYL DE CASTILLA Y LEÓN

