



PAUTAS NUTRICIONALES – ALIMENTACIÓN.

ALIMENTACIÓN DEL FÚTBOLISTA DE CARA A LA COMPETICIÓN:

- Se tomará por lo menos dos horas antes de acostarse y debe ser rica en hidratos de carbono y provista de alimentos de fácil digestión (ensalada pasta o arroz cocidos, tortilla francesa, fruta o yogures).
- La última comida antes del partido (ligera y en baja cantidad) se habrá terminado por lo menos dos horas antes del inicio del encuentro.
- Estará compuesta por alimentos ricos en hidratos de carbono con no muchas proteínas y pocas grasas (evitar las salsas, picantes, especias y otras sustancias irritantes).

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL FUTBOLISTA PREVIO A LA ACTIVIDAD	
CONSUMO HABITUAL	CONSUMO MÍNIMO O NULO
-Lácteos y quesos. -Carne de pollo, pavo, ternera y jamón. -Pasta, arroz, patata, cereales, maíz y pan. -Lentejas, alubias, garbanzos, sopa. -Verduras y fruta.	-Batidos, cuajadas, flanes, helados y alimentos muy azucarados. -Chocolate, miel, azúcar. -Bacon, salchichas, embutidos ricos en grasas o frituras. -Refrescos muy azucarados o con gas. -Mantequilla y salsas.

A. PARTIDO POR LA MAÑANA:

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

Desayuno: (Ejemplos a elegir, priorizando los intereses personales)

- Fruta fresca
- Yogurt + Cereales
- Pan tostado con fruta o tomate
- Pavo + queso suave
- tortilla francesa...
- **Evitar:** alto contenido de leche, pasteles, cremas, embutidos y bollería industrial.

B. PARTIDO POR LA TARDE:

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

Desayuno: Mencionado anteriormente.

Comida (Ejemplo de menú, priorizar intereses personales):

- Ensalada 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.
- **Evitar:** Fritos, legumbres, salsas, embutidos, picantes, refrescos, helados, bollería.

C. COMIDA POSTERIOR A LA COMPETICIÓN:

- Rehidratar el cuerpo y facilitar la reposición del glucógeno muscular mediante la ingesta de hidratos de carbono (alimentos de alto índice glucémico).
- Aportar suficiente cantidad de vitaminas para regenerar el tejido muscular.
- Evitar los atracones post-partido.



PAUTAS NUTRICIONALES – HIDRATACIÓN.

A. ANTES DEL EJERCICIO:

Se debe beber abundantemente durante las 24 horas previas a la competición: 400-600 ml. de líquido de 2 a 3 horas antes del ejercicio (dos o tres vasos aprox.).

B. DURANTE EL EJERCICIO:

Se deben consumir aproximadamente unos 150-350 ml. (entre uno y dos vasos aprox.) de líquido cada 15-20 minutos. Comenzando al inicio del ejercicio. (Importantísimo aprovechar las pausas en el partido para hidratarnos).

C. DESPUÉS DEL EJERCICIO:

Se debe consumir más del 150% de la pérdida de peso derivada de la sesión de ejercicio (400 – 800 ml).

CARACTERÍSTICAS DE UNA BEBIDA DEPORTIVA:

Objetivos

Deben tener composición específica para una rápida absorción de agua y electrolitos y prevenir la fatiga.

Tres objetivos:

- Aportar hidratos de carbono que mantengan una concentración adecuada de glucosa en sangre y retrasen el agotamiento de los depósitos de glucógeno.
- Reposición de electrolitos, sobre todo del sodio.
- Reposición hídrica para evitar la deshidratación.