

## ALIMENTARSE E HIDRATARSE EN EL FUTBOL

Como bien sabemos, el / la futbolista no realiza siempre el mismo tipo de ejercicio, unas veces está en reposo, otras está entrenando y otras compitiendo, y por tanto el gasto energético será diferente en cada uno de estos momentos.

Por ejemplo, si el entrenamiento es de fuerza, la mayor necesidad será la de regenerar el músculo y reparar las células musculares, lo cual implicará una mayor ingesta de proteínas. Si el entrenamiento está más enfocado a la resistencia habrá que prestar más atención a la demanda energética basada en hidratos de carbono y también a la ingesta de proteínas.

En el caso del fútbol, al ser un deporte en el que se compite hasta varias veces por semana la dieta juega un papel fundamental en cualquiera de los momentos mencionados anteriormente.

Llevar acabo la dieta adecuada es fundamental si queremos lograr el máximo rendimiento, la diferencia entre ganar y perder está separada por una línea muy fina (como hemos comentado en otros artículos de esta sección), y una de las formas de conseguir lo que queremos es siguiendo una alimentación adecuada.



Lo ideal es llevar una alimentación que nos permita rendir al máximo durante la competición, y que nos ayude a recuperarnos una vez terminada esta, ya que si no lo hacemos no rendiremos al máximo, y a su vez arrastraremos a nuestro organismo a una recuperación más lenta y a un mayor número de lesiones.

El fútbol al igual que los demás deportes tiene una serie de características técnicas que se caracterizan por tener una duración determinada, la utilización de una serie de músculos, se juega en unas condiciones climatológicas, etc. Por tanto teniendo en cuenta estos datos podemos hacer una aproximación al gasto energético del futbolista, el cual estará próximo a las 700 Kcal/hora, y si nos centramos en el periodo de entrenamiento podemos decir que un futbolista de algo más de 70kg puede necesitar una cantidad superior a 4500 kcal/día. En este caso será la actividad diaria la que nos diga la cantidad de energía a aportar a través de la dieta. Por lo tanto no será lo mismo hacer sesión doble de entrenamiento que una sesión táctica el mismo día del partido.

Si dividimos la actividad física en cuatro periodos, lo lógico será alimentarse de distinta manera para cada periodo:

- Periodo de descanso, en el cual se suele estar de vacaciones y por lo tanto no deberemos descuidar la dieta, siendo esta sana y equilibrada.
- Periodo de entrenamiento, el cual está comprendido entre las competiciones y donde llevaremos a cabo una dieta de carga.



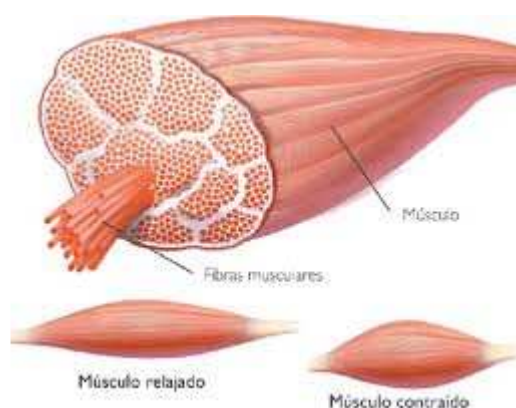
- Período de competición, que es cuando jugamos los partidos y llevaremos a cabo una dieta preparada para la ocasión.
- Período post-competición, o después de jugar el partido, en el cual llevaremos a cabo una dieta recuperación y de recarga.

- *Dieta de descanso*, como hemos mencionado debe ser sana y equilibrada, que contenga los alimentos básicos de la pirámide nutricional, para ello procuraremos realizar una dieta variada con vegetales, frutas, legumbres, cereales, carnes magras, pescados, derivados lácteos, vitaminas, minerales...

- *Dieta de entrenamiento o de carga*: Su misión es la de cargar y aumentar los depósitos de energía y nutrientes. Para ello procuraremos llevar a cabo cinco comidas al día, tres de esas comidas deben aportar el 25% de la cantidad total de kilocalorías ingeridas, y el resto se debe repartir entre las dos comidas principales.

- *Dieta competitiva*: En el caso del mismo día del partido debemos tener en cuenta varios detalles como son la digestibilidad y la tolerancia que tenemos a los alimentos que vamos a comer. Por lo general hay que evitar comer alimentos grasos y no abusar de las proteínas, así como de no beber bebidas muy frías para que no nos acarree posibles problemas intestinales. Comer varias veces al día de manera que no nos baje el nivel de glucosa en sangre, comer despacio, masticar bien, que las comidas no sean copiosas, comer de manera que no lleguemos con hambre al partido, pero que tampoco tengamos esa sensación de hinchazón, y recordando siempre una cosa, el día de la competición los experimentos con gaseosa, esto es, nada de probar cosas nuevas, para eso están los días de entrenamiento. Por ejemplo, si estás acostumbrado a desayunar café con magdalenas, pues desayuna café con magdalenas, ya tendrás más días para probar otro tipo de desayuno, tampoco comas cereales por que tu compañero come cereales y dice que son muy buenos, déjalo para otro día, no sea que te sienten mal debido a que son alimentos ricos en fibras y te pueden ocasionar problemas digestivos.

- *Dieta post-competición*: con esta dieta trataremos de recargar los depósitos de glucógeno y las pérdidas de líquido y sales minerales, así como de una adecuada ingesta de proteínas para la reparación de las células musculares.



En los deportes de fuerza los estudios realizados hasta ahora sugieren que para alcanzar un máximo desarrollo muscular, con un entrenamiento adecuado, se encuentra entre 1,7 y 1,8 g por kilogramo de peso y día. Y en los deportes de resistencia debemos centrarnos en los carbohidratos y en la recarga de glucógeno.

Para hacernos una idea de la cantidad en gramos de macronutrientes que debemos ingerir en la dieta diaria, a modo de orientación, podría ser:

- En deportes de fuerza: 575 g de hidratos de carbono, 200 g de proteínas y 150 g de lípidos.
- En deportes de resistencia: 525 g de hidratos de carbono, 100 g de proteínas y 100 g de lípidos.

## COMER ANTES DE LOS PARTIDOS

Los días anteriores al partido los objetivos principales serán:

- Llenar los depósitos musculares y el hígado de glucógeno de manera que podamos competir con el máximo posible de energía.



- Hidratarse bien. Una señal de que nos estamos hidratando adecuadamente será el color de la orina, si ésta es muy amarilla nuestra hidratación será deficiente y si ésta es de color más blanquecino la hidratación será la adecuada.

### TRES PARTIDOS ESTA SEMANA

Normalmente cuando ocurre esto, los entrenamientos bajan mucho de intensidad, lo jugadores que han sido titulares el día del partido suelen hacer al día siguiente una sesión más suave y los que no han jugado una sesión más dura, o si no, se opta por sesiones tácticas o técnicas, a su vez se aumenta la ingesta hidratos de carbono el día anterior a cada partido, de 7-8 g / kg a 8-10 g / kg de peso corporal. Los días anteriores a los partidos la ingesta de hidratos debe aumentar, si peso 75 kg la ingesta diaria equivalente a 7-8 g / kg será de entre 525-600 g y la equivalente a 8-10 g / kg será de 600-750 g.

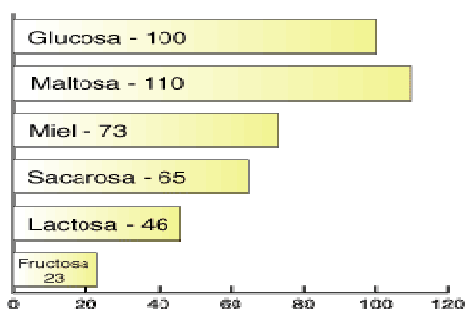


Durante la semana las calorías consumidas deben ser similares a la de semanas anteriores, lo único que hay que cambiar son las cantidades de hidratos, grasa y proteínas. Hay que comer más alimentos ricos en hidratos de carbono, como son el arroz, las patatas, pan, legumbres y menos cantidades de grasa y proteínas. En cambio si estamos en una semana en la que entrenamos y competimos poco debemos disminuir el número de calorías, principalmente las grasas, de otra manera podríamos aumentar la cantidad de grasa corporal.

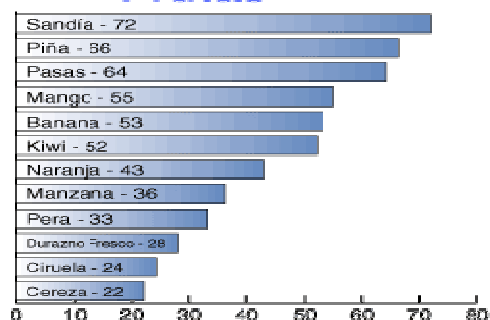
En general tenemos que intentar comer de 5 a 6 veces diarias, intentando que las ingestas no estén separadas en más de tres horas, y que los alimentos tengan el índice glucémico bajo. Aunque el resto de temporada el consumo de grasas y proteínas no tiene que ser tan bajo.

Cuando comamos muchos hidratos de carbono debemos saber que cada gramo de hidrato de carbono necesita 3 g de agua para su correcto almacenaje, y así maximizar el reabastecimiento del glucógeno en los músculos. Esto conlleva un ligero aumento de peso, que en el caso del fútbol no va a suponer un hándicap, sino que nos va a permitir tener más energía extra. Pero nunca debemos perder peso el día antes del partido, ya sea dejando de comer o dejando de beber, esto podría llegar a ser peligroso. Si dejamos de comer nuestras reservas de glucógeno se agotarán y si no bebemos tendremos calambres y la frecuencia cardiaca aumentará. Al igual que puede llevarnos a perder tejido magro debido a una dieta rápida y muy baja en calorías.

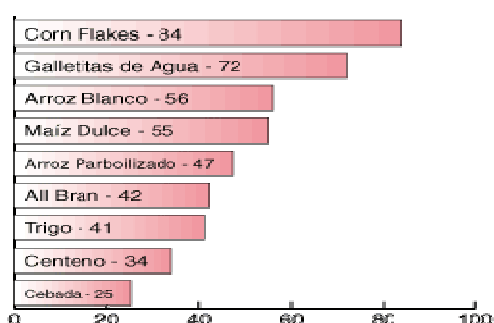
## Azúcares



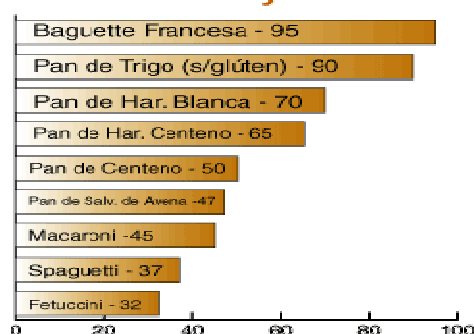
## Frutas



## Cereales



## Panificados y Pastas



## DIETA PARA LOS DÍAS PREVIOS AL PARTIDO

Los días previos al partido, como hemos comentado, debemos aumentar ligeramente la carga de hidratos de carbono e hidratarse bien.

Para los deportes de más de dos horas de duración, como por ejemplo la maratón, los tres días primeros de la semana se suele bajar en gran cantidad la ingesta de hidratos de carbono para luego los tres siguientes aumentarla, de manera que los primeros días pongamos al cuerpo en un mini estado de emergencia y así al empezar la carga de hidratos las células encargadas de asimilar estos hidratos lo hacen de manera más veraz, pudiendo llegar a duplicar e incluso triplicar, en el caso de atletas entrenados, la cantidad de glucógeno muscular. Lo habitual en estos casos es hacer esta "dieta" más veces para ir acostumbrando al cuerpo y así ir aumentando estos almacenes. La gente que practica deporte con regularidad tiene mayores depósitos de glucógeno que la gente sedentaria. Esta dieta tiene mucha similitud con la llamada dieta Escandinava, con la diferencia de que en esta última los tres primeros días solo se comen proteínas y grasas. Dieta no recomendada por que para el funcionamiento adecuado de nuestros órganos siempre es necesario, al menos, una pequeña cantidad de hidratos de carbono.

En el caso del fútbol no nos hace falta ya que los partidos son de 90 minutos de duración, a no ser que lleguemos a la prórroga, y con descanso a mitad de partido.

Muchos futbolistas tienen problemas estomacales antes de los partidos, esto suele ser debido a los nervios, lo cual puede generar diarreas, náuseas u otro tipo de problemas. Si no pueden tomar alimentos sólidos podemos comer los productos sustitutivos de comidas, los cuales son batidos muy completos con hidratos de carbono y proteínas y a su vez están enriquecidos con vitaminas, aminoácidos esenciales, etc. O bien a base de purés de frutas antes de los partidos, o como puso de modo hace unos años el entrenador de fútbol Juan de Ramos, cuando en el descanso de los partidos les hacía beber a sus jugadores unos batidos de frutas y vitaminas para recuperarse y salir en la segunda parte con más energía.



## EL DÍA DEL PARTIDO

En este día lo fundamental es haber llenado al máximo los depósitos de glucógeno muscular y las reservas hepáticas, para lo cual es muy importante desayunar, ya que estas últimas tienden a disminuir durante la noche, y una baja concentración de glicógeno en el hígado y de glucosa en sangre reducen el rendimiento y provocan la aparición de la fatiga. También es importante, como hemos comentado anteriormente, mantener el nivel de glucosa en sangre, así como mantener la sensación de estar saciados e hidratarse adecuadamente.

La comida principal habrá de llevarse acabo entre 2-4 horas antes del partido, dando el tiempo necesario al estómago para que se vacíe de manera que los niveles de glucosa e insulina en sangre se estabilicen.

Cada persona necesita una cantidad determinada de comida antes de la competición, lo normal es ingerir entre 200 y 300 g de hidratos de carbono, aunque lo ideal es saber cuanto necesita cada uno, pero esta es una cuestión que sólo se averigua después de haber jugado unos cuantos partidos.

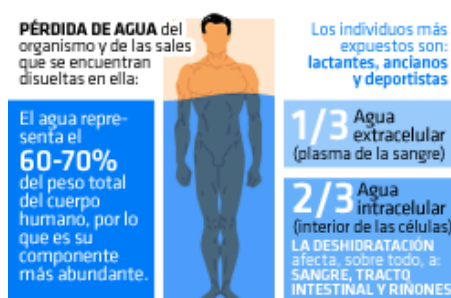
En el caso de los partidos de fútbol, al menos en España, se juegan todos por la tarde, a partir de las 5 de la tarde en adelante. En este caso lo más adecuado será desayunar bien, sustancialmente, y la comida más ligera, entre 2-4 horas antes del partido. Si el partido fuera a última hora de la tarde o primera de la noche, lo recomendado es comer cada 3 horas, dejando igualmente la última comida entre 2-4 horas antes del partido.

Esta última comida debe estar compuesta principalmente por hidratos de carbono, a poder ser de índice glucémico bajo, y de escasa cantidad, no sea que nos demos un atracón y luego no hagamos la digestión, o que por culpa de esta nos produzca un subidón de “azúcar” en la sangre y aparezca nuestra amiga la insulina produciendo un barrido de manera que a continuación nos venga entre otras cosas la temida pájara y nos quedemos sin fuerzas. También la ingesta de grasas y proteínas será baja, al igual que la cantidad de fibra. En general debe ser no muy abundante ni que nos llene mucho. Ni con mucha sal ni especies, fácil de digerir y acompañada de alguna bebida no alcohólica.

## Durante el partido

En los partidos hay que aprovechar todas las oportunidades que tengamos para beber líquido, a poder ser bebidas isotónicas, y a poder ser ingerir algún alimento adecuado en el descanso, rico en hidratos de carbono para conseguir ese aporte extra de energía, retrasar la aparición de la fatiga y mantener el rendimiento adecuado, sobre todo en los últimos minutos del partido, en los cuales suele bajar la concentración, en muchos casos producida por la falta de glucosa, sobre todo para el cerebro, el cual necesita el 25% de la glucosa que ingerimos para funcionar adecuadamente.

Lo ideal sería beber a los 20 minutos, y entre 125-250 ml para una mejor absorción. La recuperación rápida del agua sólo es posible si la bebida permanece poco tiempo en el estómago y la absorción es veloz. La velocidad del vaciado gástrico de una bebida depende especialmente de su volumen y de su contenido en hidratos de carbono. Por eso llenar el estómago cada vez que bebamos sería contraproducente, aunque en un principio pareciera lo más adecuado. A poder ser bebidas isotónicas, que contengan menos de 80 gramos de carbohidratos (6%). Esta concentración no retrasa el vaciado gástrico y, al mismo tiempo, facilita el paso del agua del intestino a la sangre. La mejor bebida debe contener no sólo polímeros de glucosa o fructosa sino una mezcla de carbohidratos; es decir, polímeros de glucosa y fructosa. Si la bebida en cuestión tuviera más de 100 gramos / litro de carbohidratos, el periodo de vaciado gástrico sería mucho más largo, y cuando la bebida llegara al intestino delgado haría falta un extra de agua, la cual pasaría de la sangre al intestino, lo cual sería muy perjudicial para un futbolista que está perdiendo mucha agua a través de la sudoración.



La deshidratación afecta la forma física y el rendimiento de los jugadores. Es muy importante beber unos 400 a 500 ml de bebida isotónica en el descanso, y volver a repetir lo mismo en el segundo tiempo. En caso de que no tengamos bebidas isotónicas beberemos bebidas sin gas.

Y recordar que la rehidratación sea completa después de cada partido y entrenamiento, vigilando que el volumen y el color sean los adecuados.



En relación a los electrolitos de las bebidas isotónicas, el sodio será seguramente la más importante, el cual ayuda a la absorción intestinal de agua y azúcares, y puede ayudar a prevenir el llamado “síndrome de intoxicación de agua”, donde las náuseas, los vómitos y los mareos son síntomas muy frecuentes. Esto sucede cuando se beben grandes cantidades de agua sin sales minerales. Esto lo provoca la hiponatremia, o lo que es lo mismo un nivel bajo de sodio en sangre.

Este síndrome es frecuente o se suele dar en las pruebas de maratón, en las que los participantes, normalmente los “populares”, beben grandes cantidades de agua, ya que les han dicho que tienen que beber en todos los avituallamientos.

Después del partido

Lo fundamental es recargar los depósitos de glucógeno y beber líquidos para recuperar los perdidos, a poder ser bebidas isotónicas. Por ejemplo, si después de un partido o de un ejercicio intenso no tomamos bebidas isotónicas no recuperaríamos las sales minerales gastadas durante el partido, y ese líquido que vamos a tomar sin sales minerales va a provocar que las pocas sales que nos quedan en el cuerpo, se repartan con el nuevo líquido por todo el cuerpo, retrasando la recuperación y produciendo un mayor número de calambres y de dolores musculares.

Los alimentos que tomemos deben tener un índice glucémico medio /alto para que el reabastecimiento sea rápido, siendo lo ideal tomar 1 gramo de hidrato de carbono por kg de peso corporal durante las dos horas siguientes al partido, al igual que debemos beber al menos medio litro de líquido.



Como hemos podido leer en este artículo la pregunta de qué debemos comer y beber para la práctica deportiva es más complejo e importante de lo que uno se puede imaginar en un principio.