

## LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION EN EL FUTBOL

En estos comienzos del siglo XXI, la importancia de la salud y del cuidado del cuerpo está alcanzando unos niveles que no se conocían ni en el humanismo (siglo XV), cuando el cuerpo humano pasó a ser la medida de todas las cosas naturales, y se hizo así cierta la máxima del sofista griego Protágoras: "el hombre es la medida de todas las cosas"



Dicho esto, nos atrevemos a decir que en los tiempos que vivimos es más que conocido por todos, tanto por las personas que veneran el cuerpo como las que no, o por las personas que practican algún deporte como las que no, dando igual si practican fútbol, baloncesto, tenis u otro deporte, que, con los beneficios que logramos llevando a cabo una buena alimentación, conseguiremos obtener un estado de salud óptimo que nos ayudará a intentar alcanzar los objetivos que nos propongamos. Y si este interés lo trasladamos al deporte rey, el fútbol, comprenderemos que da igual la categoría en la que compitamos o juguemos, tanto si somos jugadores de élite, de segunda división o jugadores de fin de semana, sin importar los años que tengamos, que a todos y a cada uno de nosotros el elegir una buena alimentación nos va a proporcionar muchos beneficios. Beneficios que nos van a permitir entrenar mejor, competir mejor, recuperarnos mejor, enfermarnos menos, tener menos lesiones, etc al igual que contribuirá a que tengamos un buen estado de salud.

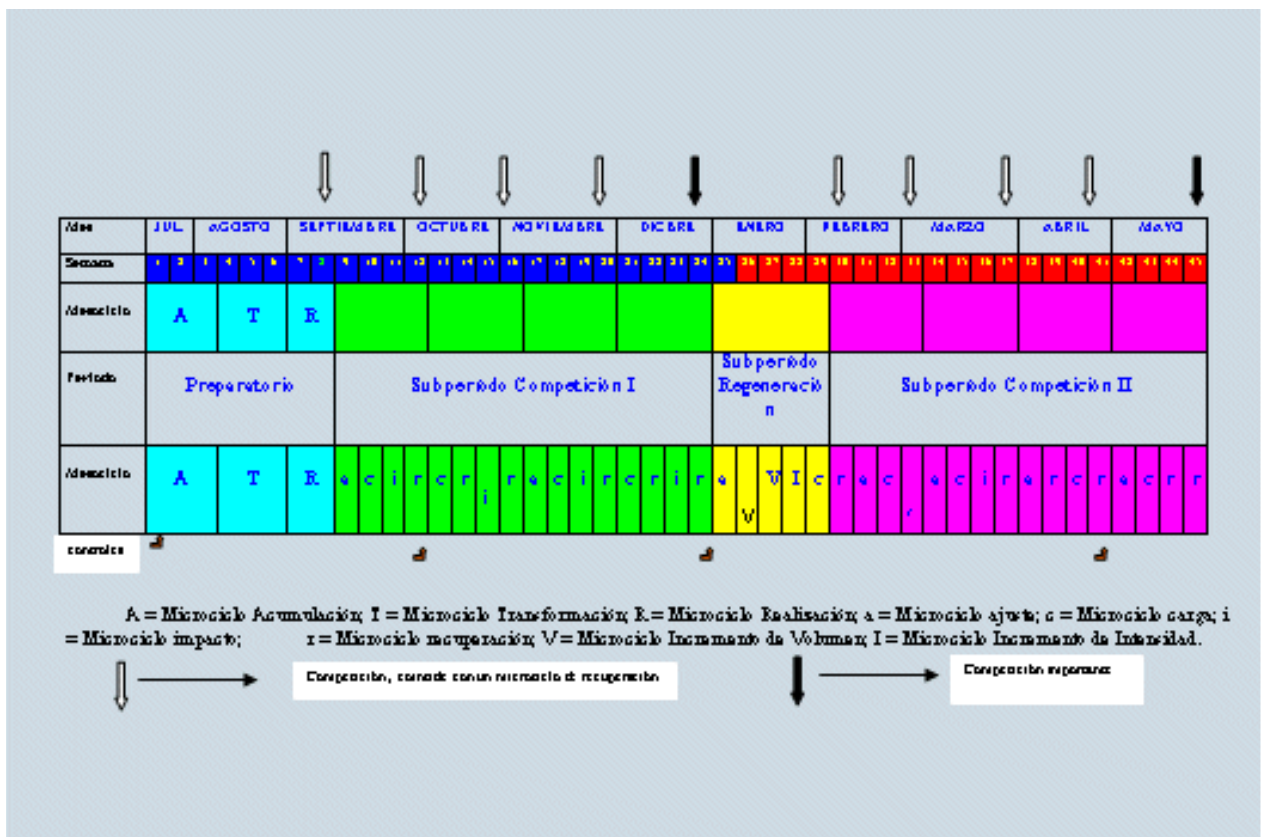
Vivimos en mundo global, pero a la vez pertenecemos a diferentes culturas, diferentes razas, creencias... un mundo multirracial y multicultural, y por consiguiente con unas costumbres diferentes, una alimentación diferente. Pero en el fondo una buena alimentación tiene la misma base tanto aquí como en China, la elección de unos alimentos sanos, variados, que ingeridos en unas proporciones correctas serán la base de una buena alimentación en todos y todas las personas que practicamos o hemos practicado el fútbol u otro deporte.

Aunque conozcamos todas las ventajas que tiene llevar a cabo una buena alimentación, algunos futbolistas no lo cumplen, como por ejemplo y en la relación a la bibliografía, 'Dicco Tutto' (Digo todo), escrita por el famoso y díscolo ex jugador del Real Madrid, Antonio Cassano, el cual nos cuenta, y cito textualmente: "Había un camarero que era mi amigo. Su misión era traerme tres o cuatro cruasanes después de haber follado. Me traía los cruasanes a la escalera, yo acompañaba a la misma a la chica de turno y hacíamos el intercambio: él se llevaba a la tipa y yo me devoraba los cruasanes. Sexo y comida, la noche perfecta". Esta es una de las muchas dificultades y retos que nos podemos encontrar tanto en la vida de un futbolista como de cualquier otro deportista. Asimismo el tener un pobre conocimiento de los alimentos y las bebidas que consumimos ayuda al incremento de estas dificultades.

Por tanto, conviene que el experto en nutrición informe al futbolista sobre la dietética y la nutrición aplicada al deporte, sobre la alimentación en los viajes constantes, en los desajustes horarios, en el mal uso de las ayudas ergogénicas o suplementos alimenticios, etc.

Por estas y más razones nos damos cuenta de la importancia que tiene la nutrición en el fútbol, y de como la diferencia entre jugadores de un mismo nivel, tanto de altísimo nivel como de un nivel similar al nuestro, está separada por una delgada línea en la que estar a un lado o al otro depende de estar informados de pequeños detalles como estos, como por ejemplo realizar una alimentación adecuada.

Cada futbolista es diferente, y debe tener una dieta personalizada, lo que a uno le viene bien para otro puede suponer un exceso. No hay una única dieta que reúna en todo momento las necesidades de cada uno de ellos. Las necesidades individuales también varían según el momento de la temporada en el que nos encontremos y los jugadores deben saber adaptarse a cada uno de ellos. No se puede llevar la misma dieta en pretemporada que en competición. No se puede hacer la misma carga de hidratos después de un partido que el día anterior a éste.



Referencia: MARD: Nutrición en un equipo de fútbol  
Tácticasdefutbol.com

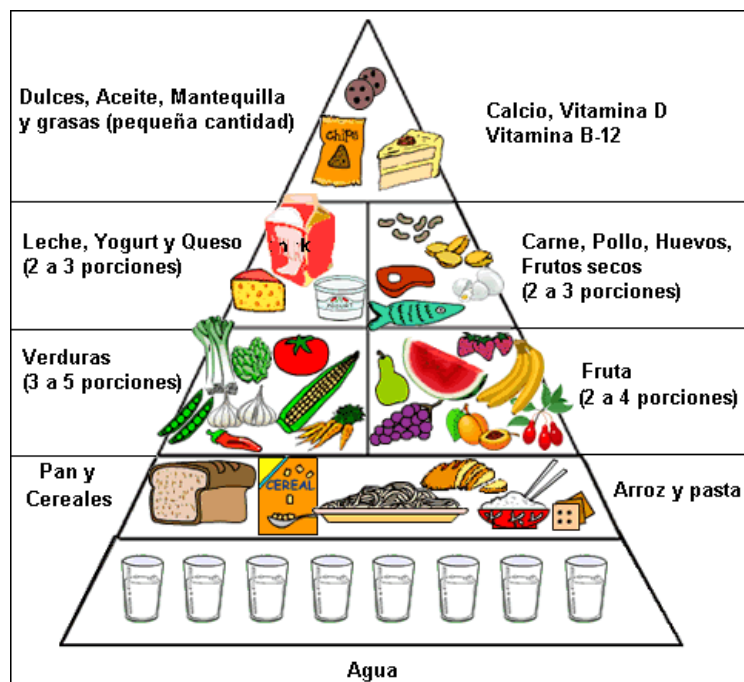
Recordando lo mencionado al principio del artículo, una buena alimentación afectará positivamente al rendimiento en el entrenamiento y en los partidos.

Los carbohidratos aportan a los músculos y al cerebro la energía necesaria para afrontar el ritmo del entrenamiento o de la competición. Los futbolistas deben tener conocimiento de los alimentos que deben elegir para alcanzar las necesidades de carbohidratos, qué cantidad y cuando se deben comer estos alimentos.

Los alimentos ricos en proteínas son igual de importantes para construir y reparar los músculos, pero una dieta equilibrada proporcionará generalmente más proteínas de las necesarias. Además puede ser importante el momento en que ingerimos las proteínas de cara a los entrenamientos y la competición.

Tomemos por ejemplo a las personas que siguen la dieta vegetariana. Una buena dieta vegetariana que lleve a cabo un futbolista por los conocimientos propios que tiene de ésta, puede satisfacer las necesidades proteicas, aunque siempre será mejor si se guía por los conocimientos de algún especialista, ya que en las dietas vegetarianas es más difícil obtener todos los aminoácidos esenciales en las cantidades necesarias aunque se crea hoy en día que uno de los beneficios de una dieta vegetariana es que contiene proteína adecuada y no excesiva. La mayoría de los alimentos vegetales contienen proteína y, en efecto, sería muy difícil diseñar una dieta vegetariana que tenga pocas proteínas. La proteína en exceso puede ocasionar problemas de salud.

Lo más recomendable es realizar una dieta variada que reúna las necesidades energéticas basada en la selección de nutrientes ricos, como los vegetales, las frutas, las legumbres, los cereales, las carnes magras, el pescado y los derivados lácteos que nos, debería asegurar el consumo adecuado de todas las vitaminas esenciales y minerales. La no elección de alguno de estos grupos de alimentos aumenta el riesgo de carencia de algún nutriente y obliga a realizar elecciones más cuidadosas de los alimentos a ingerir.



Por éstas y otras razones todos los jugadores necesitan conocer unas pautas dietéticas mínimas que les ayuden a alcanzar sus objetivos, como algunas de las que hemos nombrado o de las que nombramos a continuación:

- Realizar una dieta equilibrada introduciendo alimentos de todos los grupos.
- Para cocinar, lo más recomendable es utilizar aceite de oliva (especialmente en la dieta Mediterránea) pues la temperatura necesaria para que se queme es superior a la que necesita el aceite de semillas. Así, dificultamos la presencia de sustancias nocivas para el organismo humano.
- Algunos tipos de cocción se deben limitar, como es el caso de los fritos, rebozados, estofados grasos y caldos muy grasos.

- No son aconsejables las comidas preparadas y los aperitivos como son: las croquetas, los canelones, patatas de churrería... la mayoría de las marcas que comercializan estos alimentos suelen utilizar grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Los ácidos grasos *trans* se forman en el proceso de hidrogenación que se realiza sobre las grasas con el fin de solidificarlas, para utilizarlas en diferentes alimentos. Un ejemplo de ello es la solidificación del aceite vegetal, líquido, para la fabricación de margarina. Además promueve la frescura, le da textura y mejora la estabilidad.

Estos ácidos grasos pueden ser particularmente peligrosos para el corazón y se asocian con el mayor riesgo de desarrollo de algunos cánceres. Los estudios más recientes demuestran que las concentraciones más altas de ácidos grasos *trans* pueden incrementar el riesgo de enfermedades como diabetes de tipo II.

Las grasas hidrogenadas se utilizan en margarina, comidas rápidas, productos comerciales de pastelería, alimentos procesados y fritos.

- Intentar establecer unos horarios al máximo de respetables para intentar crear unos hábitos alimentarios correctos.

- No suprimir ninguna de las ingestas principales (desayuno, comida y cena) con el propósito de realizar la comida siguiente en mayor cantidad.

- Estar bien hidratado también es importante para el rendimiento. Beber líquidos en los momentos adecuados, antes, durante y después de los entrenamientos o partidos, teniendo muy en cuenta el clima, prestando especial atención cuando sea especialmente caluroso.



- Al igual que si existen grandes pérdidas de sudor, debemos procurar que tanto la ingesta de alimentos sólidos como líquidos tengan la cantidad de sales minerales adecuadas para recuperarnos satisfactoriamente.

- Es importante garantizar una ingesta mínima de fibra de forma diaria. Son buenas fuentes de fibra: verdura cruda, legumbres, pan integral, fruta,...

- Procurar masticar bien los alimentos para facilitar el proceso de la digestión.

- Comer sentado en la mesa, con tranquilidad y a poder ser en compañía de gente, hecho que le facilitará la asociación de la comida a una actividad socializadora.

- Es importante respetar las horas de sueño.

A continuación exponemos algunos de los alimentos que normalmente se recomiendan en la Dieta Mediterránea para alimentarse de una manera sana y equilibrada.

Lista de alimentos de consumo libre y de consumo limitado.

1. Alimentos de consumo libre:

- Verduras.
- Caldos vegetales.
- Agua.
- Infusiones sin azúcar.
- Café (siempre y cuando no haya una hipertensión arterial asociada).
- Edulcorantes artificiales (sacarina, ciclamato, aspartame).
- Condimentos: hierbas, especias, pimienta, vinagre, zumo de limón, caldo vegetal, sal (si no hay contraindicación).



2. Alimentos de consumo limitado:

- Cereales (pan, pasta y arroz), patatas y legumbres.
- Carnes magras (ternera -solomillo o bistec-, cerdo -solomillo o lomo-, pollo, conejo, pavo, faisán, codorniz, liebre, buey).
- Pescado, tanto blanco como azul. El consumo de pescado azul (atún, salmón, sardinas,...) está más aconsejado que el consumo de carne, debido a tener un nivel menor de colesterol y de ácidos grasos saturados. No obstante, no abusemos del pescado azul, pues es de mayor aporte energético que el pescado blanco.
- Huevos (si tienes problemas de colesterol, 2 veces a la semana: un huevo tiene el 66% del colesterol diario recomendado. Aunque el pretendido aumento de colesterol malo no depende del consumo de huevos, sino de la alimentación en general (consumo excesivo de grasas saturadas), el alcohol, tabaco, el estrés, los factores genéticos, etc. Un futbolista que entrene regularmente de 6 a 7 huevos a la semana sin problemas).
- Fruta. En general, las frutas son ricas en azúcares, por lo tanto, en caso de que consumamos frutas azucaradas no es conveniente sobrepasar las dos o tres piezas al día.

- Aceites y grasas. Cuánta menos grasa propia de los alimentos tomemos, mayor cantidad de aceite podremos utilizar para cocinar las recetas.

### 3. Alimentos que deberían evitarse:

- Leches y productos lácteos enteros (leche entera, leche condensada, yogures naturales, yogures con trozos de fruta, flan,...).

- Quesos, excepto quesos frescos.

- Cereales de desayuno. (sobre todo los azucarados)

- Conservas en aceite y en escabeche. (se les escurre el aceite)

- Mantequillas, mahonesas y natas.

- Carnes grasas y embutidos (excepto el jamón serrano y el jamón cocido que pueden consumirse de forma moderada).

- Marisco.

- Caldos ricos en grasa animal.

- Frutos secos (higos, ciruelas).

- Frutos secos grasos (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, pistachos).



- Aguacates.

- Aperitivos (patatas fritas, cortezas de cerdo,...).

- Aceitunas.

- Bollería, pastelería, galletas, chocolate, cacao. (sobre todo la industrial, siempre que vayas a pecar procura que sea bollería artesana, de confitería, nada de productos Martínez)

- Azúcares de adición, almíbares, caramelos, mermeladas, confituras, helados, miel.

- Bebidas alcohólicas (destiladas -coñac, whisky, ginebra...- o no -vino, cerveza, champán..-), pues éstas aportan calorías.

- Bebidas refrescantes (colas, naranjadas, limonadas...), excepto las light.

Tengamos en cuenta, por ejemplo, que en una dieta hipocalórica e hipocolesterolemiantes, sea cual fuere el grado de la misma, se basa en una limitación del aporte calórico y de las grasas saturadas. Por ello, los alimentos contenidos en la lista de "alimentos de consumo libre" deberán ser ingeridos en cantidades moderadas. Los hidratos de carbono son muy energéticos, lo que nos conduce a sugerir que su consumo nunca deberá ser excesivo.

#### Contenido energético de algunos alimentos (Cal por 100 grs)

ALIMENTO	CALORIAS	ALIMENTO	CALORIAS
Agua	0		
Aguacate	225	Almendras	600
Anís	298	azúcar	400
Bonito en aceite	294	Bonito fresco	170
Caballa en aceite	345	Caballa fresca	180
Cacahuets fritos	570	Castañas	195
Cerveza 5º	47	Chocolate con leche	526
Chocolate puro con azúcar	500	Coca cola	44
Coñac 38º	215	Foie-gras	426
Leche de vaca semi	47	Leche desnatada	35
Leche entera	64	Mahonesa en frasco	673
Manteca de cerdo	846	mantequilla	720
manzana	52	margarina	722
Melocoton	39	Morcilla grasa	400
Mortadela	352	Naranja	44
Nata	320	Nueces	"666"
Pastelitos variados	450	Patatas	71
Patatas fritas	539	Pera	46
Pistachos	598	Platanos	85
Quesitos en porciones	270	QUESO GRUYERE	417
QUESO MANCHEGO	308	Salchichas cerdo	400
salchichón	519	Sardinas en aceite	324
Sardinas frescas	120	Uvas	73
Vino dulce 16-18º	160	Vino tinto 10-12º	74
Whiskey	238	Yogurt desnatado	32
Yogurt fruta con azúcar	94	Yogurt normal	61
Yogurt Semidesnatado	44		

En esta sección de Nutrición aportaremos información que ayudará a los/as futbolistas, independientemente de la categoría en la que compitan o la edad que tengan, a elegir acertadamente para obtener las necesidades nutricionales en diferentes situaciones. Con ella tratamos de dar información práctica para el futbolista, pero sin sustituir a las pautas dietéticas personales que les puedan dar los profesionales cualificados a los que acudan.