



MANUAL DIETÉTICO FUTBOL

Alimentación durante la pretemporada

La pre-temporada suele durar de 4 a 16 semanas en función del nivel de competencia. Se pueden llegar a realizar entrenamientos 2 veces al día.

Un futbolista debe mantenerse en niveles bajos de grasa corporal que oscilen entre el 8,6 y el 11,2% del peso corporal. Hay que prestarle atención a estos valores ya que es frecuente que durante períodos de descanso, y también cuando hay lesiones, ésta aumente. Durante la pretemporada la dieta del futbolista debe ir enfocada a mejorar la composición corporal del jugador. En la mayoría de casos suele comportar bajar un poco de peso.

Alimentación durante la competición

Las características de la dieta y el soporte nutricional durante la competencia:

- Es necesario una buena organización para llevar en práctica la planificación dietética.
- La estrategia alimentaria óptima para aumentar la masa muscular y la fuerza implica un equilibrio energético positivo, una adecuada ingesta de hidratos de carbono para proporcionar la energía necesaria para el entrenamiento y la recuperación, y una ingesta de proteínas estratégicamente programada en relación a las sesiones de entrenamiento.
- Para realizar una ingesta elevada de energía y nutrientes se aconseja hacer pequeñas y frecuentes comidas repartidas a lo largo del día.
- La comida antes del partido es muy importante pero no puede compensar una mala alimentación llevada durante el resto de la semana.
- Durante el partido se produce una gran pérdida de líquidos y el consumo del glucógeno muscular. Para contrarrestarlo es necesaria la reposición de hidratos de carbono y líquidos durante la actividad.
- Las interrupciones del juego (media parte, cambios de jugadores, lesiones, faltas, etc.) deben aprovecharse para ingerir líquidos e hidratos de carbono.