



NUTRICIÓN DEPORTIVA

¿Sabías que la obesidad es una enfermedad crónica? ¿Sabías que altera la salud de quien la padece y predispone a la aparición de otros trastornos crónicos como la hipertensión, la diabetes, o colesterol elevado? La obesidad es una enfermedad seria, y cuando se da entre los niños, éstos sufren desde pequeños y durante muchos años sus consecuencias físicas, metabólicas, psicológicas y sociales. Una situación que se ve reflejada no sólo en su salud sino también en su estado de ánimo.

Como DUNBOA EGUZKI queremos recomendar una serie de pautas que no se refieren a dietas ni ningún tipo de obligaciones sino una serie de recomendaciones que consideramos para que el rendimiento tanto deportivo como en la actividad personal pueda aumentar o por lo menos mantenerse. Sin una buena nutrición ningún deportista puede tener éxito y además en nuestra vida privada conseguiremos un buen equilibrio corporal.

Se trata de explicarles a nuestros futbolistas del club que alimentos son más aconsejables para que puedan conseguir un mejor rendimiento.

Con la adopción de buenos hábitos alimentarios, los jugadores pueden gozar de una buena salud, evitar lesiones y alcanzar el máximo rendimiento.

Todo lo que el jugador ingiere en los días y horas previos al partido, y durante el partido de manera adecuada puede reducir los efectos del cansancio, permitiendo sacar el máximo rendimiento a sus capacidades físicas y técnicas. Los alimentos y fluidos ingeridos al finalizar el entrenamiento o durante el partido pueden optimizar la recuperación.

Los jugadores pueden ser más propensos a enfermedades en épocas de entrenamiento, exámenes y estrés.

DIETA DEL DEPORTISTA

Características generales

- Las comidas deben ser variadas
- Deben evitarse el exceso de grasa saturada (mantequilla y chocolate) y de azúcar, así como el exceso de sal.
- Las comidas deben tener una distribución adecuada:
 - a) Desayuno. Debe aportar la cuarta parte de la ración calórica diaria, evitando una sensación de vacío al final de la mañana. Los cereales, la miel, la leche cumplen un papel importante en los desayunos.
 - b) Comida. Es aconsejable empezar con una ensalada de verduras.
1º plato: predominio de carbohidratos: arroz, sopas, cremas, pastas y patatas.
2º plato: con proteínas: carne y pescado y pueden caber fiambres y huevo de forma moderada.
Postre: fruta, queso, yogur.
Agua como bebida
 - c) Merienda: un producto lácteo, galletas, fruta y/o zumo de frutas.
 - d) Cena: Podemos seguir las mismas pautas que en la comida.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL JUGADOR DE FUTBOL

Las patatas, la pasta y el arroz, las legumbres y hortalizas, que las podemos comer hervidas y en ocasiones crudas como tentempié, el pan, acompañando a las comidas o en forma de bocadillo y los lácteos y frutas como postre o tentempié, son la base de la alimentación.

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL PARA EL FUTBOLISTA

- Leche semi-descremada y descremada, yogures descremados, lácteos y quesos bajos en calorías, queso pequeño tipo Burgos...
- Carne de pollo, pavo, ternera, conejo, jamón dulce, jamón serrano, fiambre de pollo o pavo...
- Pasta, arroz, patata, cereales tipo muesli, cornflakes, maíz, pan (cuidando la cantidad)
- Lentejas, alubias, garbanzos, soja, guisantes, sopa de tomate...
- Alcachofas, calabacín, espárragos, cebolla, champiñones, col, lechuga, escarola, pepinillos, tomate, zanahoria...
- Fruta, plátanos, pasas, uva, naranja, manzana, cereza, melocotón, dátil (controlar la ingesta de fruta en almíbar), frutos secos (no abusar), ...
- Refrescos "light" y bebidas energéticas (tipo Acuario, Gatorade, Isostar...)

ALIMENTOS A EVITAR O CONSUMIR CON MUCHA MODERACIÓN

- Batidos, cuajadas, flanes, natillas, helados, petit suisse, yogures enteros azucarados, quesos semicurados y curados...
- Chocolate, miel, azúcar blanquilla,...
- Bacon, salchichas, foie gras, embutidos tipo mortadela, salami, chorizo, salchichón.
- Bollería (croissants, donuts, magdalenas, ensaimadas), galletas de chocolate, pasteles
- Refrescos (coca-cola, fanta, fruitopia...)
- Mantequilla, margarina, mayonesa, bechamel, ketchup.

ALIMENTACIÓN Y COMPETICIÓN

El día anterior al partido es aconsejable insistir en una dieta con productos como arroz, patatas, frutas, mermeladas... debe ser una dieta de fácil digestión para evitar la pesadez nocturna, gases, sed, sueños con pesadillas, etc..

1- COMIDA Y CENA PRECOMPETICIÓN

La noche previa a la competición debe ser una dieta de fácil digestión para evitar la pesadez nocturna, gases, sed, sueños con pesadillas, etc..

Deben evitarse alimentos que produzcan pesadez nocturna, sensación de plenitud:

- pastelería con mantequilla
- nata y hojaldre

Deben evitarse los alimentos que produzcan gases o residuos:

- legumbre (sólo purés)
- verduras flatulentas
- patatas
- quesos fermentados
- bebidas gaseosas

Evitar alimentos que produzcan sed:

- salazones embutidos
- conservas saladas
- salsas picantes

Evitar chocolates y bombones (cafeína) ya que son más estimulantes.

2- EL DÍA DEL PARTIDO

La comida previa a la competición tendría lugar entre 1- 4 horas (media 2 horas) previas a la competición y dependerá de la hora a la que tendrá lugar el partido. Deberán de ser alimentos frescos y naturales exentos de salsas, mayonesas, especias, etc..

Si la competición es a primera hora de la mañana el desayuno será aproximadamente dos horas antes a base de:

- zumo
- leche
- queso o yogur
- tostadas o galletas con mermelada,
- cereales

Es importante evitar el ayuno sino el jugador se agotará antes.

Si la competición es a media tarde, el desayuno será a la hora acostumbrada y el almuerzo tendrá lugar 3-4 horas antes de la competición y será algo mas ligero que el acostumbrado.

Evitar estar haciendo la digestión durante el partido ya que podrán aparecer nauseas, vómitos, pesadez, acidez y también síntomas generales como leve mareo, pérdida de fuerza, etc..

Evitar comer la carne grasa, la piel de pollo, la leche entera, los huevos fritos, el queso graso.

Se recomienda como máximo 100 gr de carne y que sea muy poco grasa. Por ejemplo: ternera blanca, pechuga de pollo sin piel, jamón de York o incluso jamón crudo sin la porción de grasa (parte blanca).

Se recomienda antes de un partido el consumo de pasta, y en su defecto podemos comer arroz.

En caso de que la competición se celebre a última hora de la tarde o a la noche, el desayuno será el habitual, la comida no será muy abundante y se puede merendar 2-3 horas antes del partido con:

- zumo
- queso
- yogur
- tostadas con mermelada o miel
- galletas

En los 15-30 minutos antes de la competición del deportista deberá beber por lo por lo menos medio litro de agua no seguida.

3- ALIMENTACION DURANTE LA COMPETICIÓN

Conviene hidratarse bien en los descansos de los partidos con alimentos como:

- plátanos
- barritas energéticas

4- ALIMENTACION DESPUES DE LA COMPETICIÓN

La rehidratación debe mantenerse varias horas después de terminado el esfuerzo. En los primeros 20 minutos debe iniciarse la rehidratación y reposición de glucidos, fundamentalmente a base de líquidos.

La primera comida debe ser sobretodo baja en proteínas animales, salvo pollo y pescados.

Debe tener:

- leche y derivados
- ensaladas
- verduras

Se debe esperar al menos una hora, entre el final de la actividad y la ingesta, siempre hay que elegir comidas livianas que fortalezcan el organismo.

Lo que queda prohibido es la famosa comida "chatarra". Sucede que esta comida requiere un gran esfuerzo de todo el aparato digestivo, en un momento en el que este se encuentra débil.

ESTO SI ...

- Agua mineral: para recuperar lo que se perdió por transpiración.
- Lácteos: leche y demás que aportan proteínas.
- Frutas, verduras, arroz y cereales: reponen hidratos de carbono.
- Sopas, cremas o purés
- Ensaladas ternera, pollo, pescado o tortilla francesa.
- Arroz con leche, natillas, flanes o tarta de manzana y fruta y zumos o bebidas isotónicas.

ESTO NO ...

- Gaseosas: el cuerpo débil produce gases.
- Comida chatarra: hamburguesas, salchichas. Atacan el hígado.
- Carnes rojas: poseen alta cantidad de grasa y más colesterol que las blancas.

Esperamos que nuestro trabajo haya merecido la pena sobre todo por nuestra salud.

EUGENIO ZUBIALDE: COORDINADOR DEL C. D DUNBOA EGUZKI
LUIS MARI ELORZ: MÉDICO