



# Guía de nutrición de Flagstaff Revolution

---

## Índice

Índice .....	1
Nutrición específica para el fútbol.....	1
Definiciones .....	2
Macronutrientes .....	2
Carbohidratos .....	2
Proteínas.....	2
Grasas .....	2
Macronutrientes para el fútbol .....	2
Nutrición en los días en que se juegan partidos y torneos.....	4
Advertencia .....	4
Carbohidratos .....	6
Frutas.....	6
Verduras.....	6
Cereales .....	6
Proteínas.....	6
Grasas .....	6
Desayuno .....	7
Refrigerio 1 .....	7
Almuerzo .....	7
Refrigerio 2 .....	7
Cena.....	7
*Nota para los días en que se juegan partidos y torneos.....	7

## Nutrición específica para el fútbol

El fútbol es un deporte único en lo que respecta a las necesidades metabólicas que plantea a los jugadores. La mezcla única de períodos de ejercicio aeróbico y anaeróbico, así como la larga duración de los partidos, hacen que tener una nutrición adecuada sea fundamental, tanto para tener buena salud como para tener un buen rendimiento. En consecuencia, en esta guía de nutrición se analizarán qué tipos de alimentos hay que comer, cuánto se debería comer e incluso *cuándo* se recomienda comer para mantener una buena salud y tener el más alto nivel de rendimiento. Una nutrición inadecuada puede llevar no solo a tener un rendimiento inferior sino también a un aumento del riesgo de lesiones, fatiga y desgaste o desmotivación (Steffl y otros, 2019). Se recomienda que los jugadores hablen con sus padres y con su médico sobre sus planes de nutrición antes de hacer algún cambio.



## Definiciones

### Macronutrientes

Los macronutrientes son un término que se usa para categorizar diferentes tipos de alimentos en función de la manera en que brindan energía al cuerpo. Los tres tipos que analizaremos son: carbohidratos, proteínas y grasas.

### Carbohidratos

A los fines de esta guía, los carbohidratos son nuestra fuente principal de energía, y nos aportan “combustible” mediante diversos mecanismos. Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos, pero las mejores fuentes de carbohidratos nutritivos son las frutas y las verduras frescas, así como los cereales saludables, como el arroz integral, la avena o las pastas con harina de trigo integral.

### Proteínas

Las proteínas son los componentes principales de los músculos y son necesarias para ayudar en la recuperación y el crecimiento muscular después del ejercicio. Se encuentran más fácilmente en la carne y otros productos animales y lácteos.

### Grasas

Al contrario de lo que muchos piensan, las grasas desempeñan un papel importante a la hora de brindar energía a nuestro cuerpo y forman parte de una alimentación saludable. De hecho, los niños queman más grasa que los adultos y, en consecuencia, necesitan más grasas en su alimentación (Kostyak y otros, 2007). Esto no quiere decir que hay que salir a buscar comida chatarra para aumentar el consumo de grasas. Más bien, quiere decir que hay que incluir en la alimentación una cantidad adecuada de grasas saludables, como frutos secos, aguacate/palta, huevos y queso.

## Macronutrientes para el fútbol

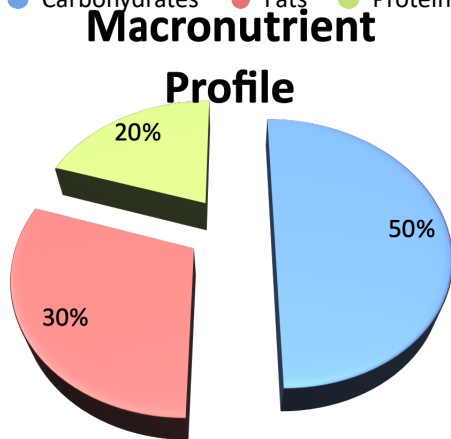
Una de las fuentes de energía más importantes para los jugadores de fútbol es algo que se llama glucógeno muscular. El cuerpo almacena glucógeno en los músculos y lo usa para alimentarlos durante la actividad física. Al entrenar y jugar partidos, el glucógeno muscular se agota, y hay que recargar la energía del cuerpo con carbohidratos nutritivos para poder volver a jugar. Por eso, la mayor parte de la alimentación debe ser a base de carbohidratos. A medida que los entrenamientos y los partidos se hacen más largos, el cuerpo empezará a recurrir más y más a las grasas como fuente de energía (Purdom y otros, 2018). El último grupo de macronutrientes son las proteínas. Se recomienda comer entre 1 a 1.5 gramos de proteínas por día por cada kilogramo de masa corporal (Steffl y otros, 2019). A continuación, se incluye una tabla como ayuda para buscar la masa corporal en kilogramos (kg).



Kilograms (KG)	Pounds (LB)	Pounds (LB)	Kilograms (KG)
0 kg	0 lb	1 lb	0.45 kg
0.1 kg	0.220 lb	10 lb	4.54 kg
1 kg	2.205 lb	20 lb	9.07 kg
2 kg	4.409 lb	30 lb	13.61 kg
3 kg	6.614 lb	40 lb	18.14 kg
4 kg	8.818 lb	50 lb	22.68 kg
5 kg	11.023 lb	60 lb	27.22 kg
6 kg	13.228 lb	70 lb	31.75 kg
7 kg	15.432 lb	80 lb	36.29 kg
8 kg	17.637 lb	90 lb	40.82 kg
9 kg	19.842 lb	100 lb	45.36 kg
10 kg	22.046 lb	110 lb	49.90 kg
20 kg	44.092 lb	120 lb	54.43 kg
30 kg	66.139 lb	130 lb	58.87 kg
40 kg	88.185 lb	140 lb	63.50 kg
50 kg	110.231 lb	150 lb	68.04 kg
60 kg	132.277 lb	160 lb	72.57 kg
70 kg	154.324 lb	170 lb	77.11 kg
80 kg	176.370 lb	180 lb	81.65 kg
90 kg	198.416 lb	190 lb	86.18 kg
100 kg	220.462 lb	200 lb	90.72 kg
1000 kg	2204.623 lb		

En general, se debe intentar tener una alimentación que sea 50 % de carbohidratos, 30 % de grasas saludables y 20 % de proteínas. Si se eligen opciones saludables, el cuerpo debería estar bien alimentado y podrá recuperarse de los entrenamientos y partidos. Consultar el anexo A para ver una lista de alimento saludables en cada categoría.

- Carbohydrates
- Fats
- Protein





## Nutrición en los días en que se juegan partidos y torneos

Los días en que se juegan partidos y torneos presentan una serie de desafíos únicos. En muchas ocasiones, los jugadores no comen antes de los partidos, porque se sienten lentos si ingieren una comida grande antes de un partido. Se recomienda que los jugadores coman aproximadamente una hora antes de un partido. Comer frutas de fácil digestión, y tal vez algo con grasa, es una buena manera de brindar energía al cuerpo antes de jugar, sin tener que comer nada que sea demasiado pesado. Comer un plátano/banana o una manzana con mantequilla de maní es una buena opción.

Durante los torneos, recuperar los depósitos de glucógeno es de suma importancia. Poco después de un primer partido (en los siguientes 30-60 minutos), se recomienda consumir carbohidratos nutritivos y de alto índice glucémico (manzana, naranja, plátano/banana, etc.). Cuando se consumen dentro de ese período de tiempo, los carbohidratos ayudarán a restaurar rápidamente el glucógeno muscular; por lo tanto, extenderán la capacidad de rendimiento en el próximo partido del día. Los investigadores han descubierto que la leche chocolatada es una bebida eficaz para la recuperación cuando se necesita reponer rápidamente el glucógeno muscular. Según investigaciones, durante el ejercicio repetido, el tiempo hasta el agotamiento se prolonga en un 15-20 % cuando se toma leche chocolatada o bebidas similares para la recuperación (Amiri y otros, 2018). Teniendo en cuenta estos hallazgos, beber una cantidad moderada (8-12 onzas) de leche chocolatada y comer una fruta poco después de un primer partido es una buena opción.

La última parte de la nutrición en los días en que se juegan partidos que cabe abordar es la hidratación. Hay que asegurarse de beber agua antes, durante y después de los partidos, especialmente cuando hace calor. Si se elige una bebida deportiva para ayudar a hidratarse, hay que tomar agua también.

## Advertencia

No se debe interpretar la información de esta guía de nutrición en el sentido de que podemos darnos un atracón de “alimentos saludables” o comer lo que uno quiera, siempre y cuando se mantenga el perfil de macronutrientes adecuado. Comer una gran cantidad de papas fritas porque “los niños y los adolescentes queman más grasa” no ayudará a tener un mejor desempeño; de hecho, es probable que baje el rendimiento. Beber batidos de proteínas grandes, que excedan lo que el cuerpo realmente necesita, es un ejemplo de buenas intenciones que también pueden hacer daño. Consumir más de 2.2 gramos de proteínas por día por kilogramo de masa corporal no conducirá a un aumento de la fuerza ni del tamaño muscular, y es probable que solo agregue un exceso de calorías a la alimentación. Por último, no hay que comer sin medida para tratar de alcanzar estos números. Estas son recomendaciones básicas, y forzarse a comer (o morirse de hambre) probablemente tendrá consecuencias nocivas para la salud.





A continuación, se incluyen listas con buenas opciones de alimentos saludables para cada macronutriente. Los padres pueden ayudar a sus hijos a buscar más ideas y a incorporarlas en la alimentación.

## Carbohidratos

### Frutas

Manzanas, plátanos/bananas, fresas/frutillas, naranjas, arándanos, frambuesas, sandía, mango, uvas, kiwis, melón, tomates

### Verduras

Brócoli, lechuga romana, pepino, col rizada/kale, zanahoria, ejotes verdes/judías verdes, coliflor, apio, maíz, remolacha, patata, ñame/batata, chícharo/arveja

### Cereales

Arroz integral, avena, panes y pastas con harina de trigo integral, quinoa

## Proteínas

Pollo, pavo, carne de vaca magra, pescado, huevos, yogur tipo griego, queso, leche, tofu, frijoles negros, proteína de suero

## Grasas

Productos lácteos (incluyen la leche y el queso), frutos secos y mantequillas hechas con frutos secos, aguacate/palta, huevos, semillas de chia, coco, aceite de oliva

## Anexo B: Ejemplo de un día promedio



## Desayuno

Tazón de avena con fresas/frutillas

## Refrigerio 1

Carne seca/charqui, manzana y queso

## Almuerzo

Sándwich de pavo y queso con pan integral, minizanahorias y hummus/puré de garbanzos, naranja

## Refrigerio 2

Yogur tipo griego con 2 % de contenido graso y granola

## Cena

Pollo horneado a la barbacoa, brócoli al vapor, patata al horno

### **\*Nota para los días en que se juegan partidos y torneos**

Hay que asegurarse de desayunar al menos una hora antes del primer partido. Después del partido, una buena opción es comer un plátano/una banana con leche chocolatada si se va a jugar un segundo partido ese mismo día. También se pueden comer más frutas y verduras a lo largo del día durante los torneos, para seguir reponiendo el glucógeno muscular.

## Referencias

---



- Amiri, M., Ghiasvand, R., Kaviani, M., Forbes, S. C., y Salehi-Abargouei, A. (2018). Chocolate milk for recovery from exercise: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials (Leche chocolatada para recuperarse tras el ejercicio: revisión sistemática y metaanálisis de ensayos clínicos controlados). *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(6), 835-849. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0187-x>
- Kostyak, J. C., Kris-Etherton, P., Bagshaw, D., DeLany, J. P., y Farrell, P. A. (2007). Relative fat oxidation is higher in children than adults (La oxidación relativa de grasas es mayor en los niños que en los adultos). *Nutrition Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-6-19>
- Purdom, T., Kravitz, L., Dokladny, K., y Mermier, C. (2018). Understanding the factors that effect maximal fat oxidation (Comprender los factores que producen la máxima oxidación de grasas). *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0207-1>
- Steffl, M., Kinkorova, I., Kokstejn, J., y Petr, M. (2019). Macronutrient intake in soccer player—A meta-analysis (Ingesta de macronutrientes en futbolistas, metanálisis). *Nutrients*, 11(6), 1305. <https://doi.org/10.3390/nu11061305>