

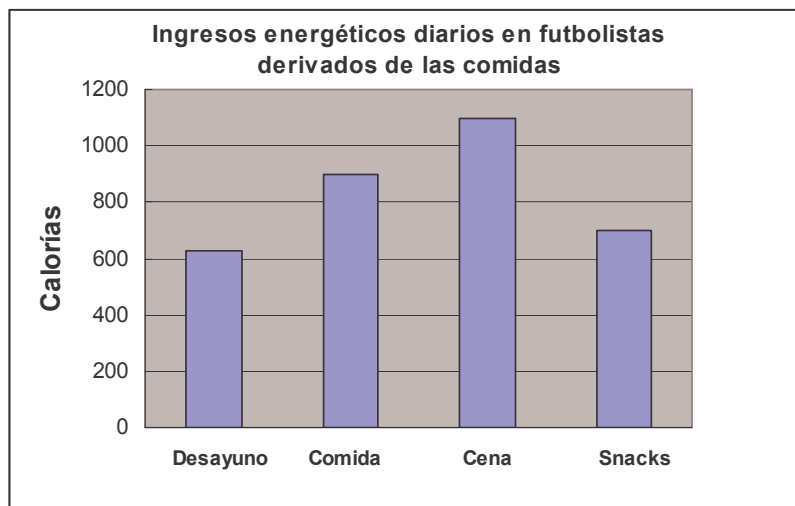
Rendimiento en fútbol (III). Necesidades nutricionales de los futbolistas (II)

En el artículo anterior comentábamos que los hidratos de carbono son el principal nutriente para el futbolista, pero que la dieta real de los futbolistas es, habitualmente, más pobre en hidratos de carbono (HC), y más rica en grasas y proteínas, de lo que debería ser.

Alimentarse bien es clave para disponer de energía suficiente en los partidos. Los jugadores deben realizar un esfuerzo consciente para mejorar los ingresos de HC. Para ello, se deben consumir abundantes HC a lo largo del día, un total de entre 7 y 10 gramos por kilogramo de peso corporal y día. Así, un jugador de 80 kg de peso debería asegurar una ingesta de entre 560 y 800 gramos de HC, mientras que una jugadora de 55 kg de peso debería ingresar entre 385 y 550 gramos al día.

Iniciar un partido con sin un almacenamiento óptimo de glucógeno supone partir en desventaja fisiológica. Por eso resulta especialmente interesante el llenado de las reservas de glucógeno antes de los partidos. Por lo general, se necesitan al menos 20-24 horas para la recuperación del 100 % de los depósitos de HC tras una utilización máxima de los mismos. Es por ello que se debe prestar atención especial a las comidas previas al partido.

Björn Ekblom, en su clásico libro *Football (Soccer)* (Blackwell Scientific Publications, 1994) distribuye la ingesta calórica de acuerdo al siguiente esquema, tomado de L. Pearce y C. Williams:



Se recomienda ingerir unos 200-300 g de HC 4-6 horas antes del ejercicio. Deben ser alimentos fáciles de digerir y ricos en HC. Tradicionalmente se recomienda la pasta, el arroz, los cereales, la patata, las frutas, el pan, y los postres lácteos. Una hora antes del partido, y en combinación con un ejercicio de moderada intensidad, puede ingerirse otros 75 gr. de azúcares por medio de una bebida energética específica tipo *gatorade*, *enervit* o *isostar*.

Además de para seguir los consejos del entrenador, deberían aprovecharse los descansos de los partidos para restituir el glucógeno perdido y para rehidratar el organismo. Zumos azucarados, plátano bien masticado o cualquier otra fuente de azúcares puede ser utilizada, a la vez del agua necesaria, todo ello sin sobrecargar el estómago. Una buena estrategia es que el personal del club prepare los alimentos y las bebidas y que estén fácilmente disponibles para los jugadores en los vestuarios.

Tras el partido, o el entrenamiento intenso, es muy importante el aporte de hidratos de carbono. Con una ingesta adecuada de HC, la síntesis de la glucógeno es máxima durante estas primeras horas. Por ello, se recomienda ingerir bebidas energéticas que contengan glucosa o maltodextrina a una concentración del 6-7% (60-70 g/litro) nada más finalizado el entrenamiento o un partido intenso, de la siguiente manera: Durante los primeros 30 minutos, entre 50 y 100 g de esta bebida, y luego 50 g cada 2 horas. Deben aportarse al menos 600 g de carbohidratos durante las 24 horas posteriores al ejercicio.