



Unión Deportiva Coromoto

¡Creciendo en equipo!

LA DIETA DEL DEPORTISTA

La práctica del fútbol no solo exige una serie de intensos entrenamientos sino que también requiere de una correcta alimentación para garantizar al organismo una serie de substratos necesarios para autoabastecerse de la energía necesaria en todo momento. Además de mejorar el rendimiento físico, asegurándonos una correcta alimentación estaremos previniendo la aparición de posibles lesiones de tipo muscular.

¿Qué comer antes de un partido?

La comida debe tomarse unas 3 horas antes de practicar el ejercicio para permitir que el estómago realice la digestión y evitar molestias gastrointestinales. Se compondrá de alimentos ricos en hidratos de carbono y pobres en grasa y fibra, evitando aquéllos que resulten flatulentos o provoquen acidez. La cantidad de hidratos de carbono será de 3 g por kilo de peso cuando falten 3 horas para el encuentro, 2 g por kilo si faltan 2 horas o 1 g si falta una hora. Los alimentos que se tomen una hora antes del ejercicio deben ser líquidos. Por ejemplo, la comida previa al partido de una persona que pese 70 kg si faltan 3 horas debería contener unos 210 g de hidratos de carbono y podría componerse de:

- **Espaguetis** (80 g en crudo) con tomate frito (50 g): 65 g de hidratos de carbono (HC)
- Pollo a la plancha (125 g) con **patatas cocidas** (100 g) y **guisantes** (50 g): 22 g HC
- **Arroz** con leche (150 g): 30 g HC
- **Piña** en almíbar (150 g): 31 g HC
- **Zumo de naranja** natural (300 ml): 30 g HC
- **Pan** (60 g): 30 g HC

Durante el partido, es muy importante que el jugador se mantenga hidratado, bebiendo agua cada 10 ó 15 minutos.

¿Qué comer después del partido?

Con el objetivo de darle al organismo una rápida recuperación, es adecuado que después del partido el jugador ingiera líquidos como bebidas isotónicas pues poseen una alta cantidad de hidratos y además se ha de consumir alimentos ricos en hidratos de carbono como los que se especifican en la comida precompetitiva para recuperar las pérdidas de glucógeno que el músculo ha sufrido durante el esfuerzo físico.

Es muy importante la hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva, pues de esta manera compensamos la pérdida de líquidos que se llevara a cabo durante el ejercicio físico.