

PAUTAS NUTRICIÓN - TEMPORADA 2021 / 22

NUTRICIÓN ANTES DE UN ENTRENAMIENTO

- **Los entrenamientos suponen el mayor desgaste semanal en los deportistas**, y, sin duda el elemento fundamental a la hora de mejorar en el desempeño deportivo.
- Es tan **importante acudir** a ellos con buena predisposición mental como con el **estómago en las mejores condiciones**.
- Si bien la comida en sí, si es equilibrada y saludable nos ayudará a mejorar en nuestro desempeño, **la merienda previa al entrenamiento puede suponer un revulsivo en nuestro rendimiento** en ese entrenamiento. Por ello, es clave que estos puntos se cumplan en mayor o menor medida:
 - **Incluir una pieza de fruta con alto valor calórico y biológico**, como puede ser un plátano, una manzana, una pera...
 - **Evitar los productos procesados llenos de azúcares artificiales** y con bajo valor biológico como **galletas, bollería industrial, etc.** Así como **limitar los bocadillos tradicionales a una ración más pequeña**.
 - **Agua.** Es **importantísimo mantenerse bien hidratado**, y **antes del entrenamiento consumir entre 250 y 500ml de agua**.
 - Hacer esta **merienda al menos 30 minutos antes del entrenamiento** para que los nutrientes y el agua estén disponibles en el organismo y podamos obtener el mayor beneficio de ellos.

NUTRICIÓN ANTES DE UN PARTIDO

- El **momento clave de la semana es**, sin ninguna duda, **el partido**. Vamos a llevar a cabo el mayor desempeño físico de la semana durante la competición, y aquí, **la nutrición supone un arma más que añadir a nuestro favor**.
- Para una **buena nutrición antes de un partido** es necesario **añadir estos elementos**:
 - Una **ración generosa de hidratos de carbono. Generosa, sin llegar a empacharnos**. Los hidratos de carbono están presentes en alimentos como **pasta, patata, frutas y verduras, pan, cereales...**por supuesto, **todos sin procesar**, de la manera más natural posible.
 - **Una porción de proteína.** Ésta **nos ayudará a regenerar los tejidos musculares, prevenir lesiones y mejorar nuestro rendimiento general**. Las podemos obtener de **fuentes animales y vegetales** muy variadas.
 - **Fruta y agua.** Nos ayudarán a hidratarnos y tener reservas de hidratos de carbono, nuestro combustible natural, a disposición durante el partido.
 - **Realizar esta comida sin llegar a llenarnos o empacharnos**, hay que facilitar la digestión y que los nutrientes estén en la sangre sin sentirnos pesados antes del partido. Por ello es necesario **realizarla entre 90 y 120 minutos antes del propio encuentro**.

NUTRICIÓN TRAS UN PARTIDO

- **El partido semanal** supone un **gran desgaste en el organismo** por el esfuerzo, la tensión competitiva, los desplazamientos al lugar de juego, etc. Por ello, la **nutrición tras el encuentro es tan importante como la nutrición antes** del mismo.
- **Lo más importante** sin duda es **restaurar todos esos nutrientes, agua y sales minerales** que hemos perdido durante el partido, y sin duda **la hidratación es el primer y más importante paso**.
- **Tras el encuentro es recomendable beber del orden de 500ml a 1l de agua**, sin que sea de un solo trago, sino **repartiéndolos en varias tomas tras la media hora al acabar el encuentro**. Además, podemos utilizar aguas enriquecidas con sales minerales y electrolitos para reponer esos elementos tan importantes en nuestro organismo.
- Por otro lado, **a la hora de ingerir alimentos** nos interesa **que sean de fácil digestión y rápida absorción**, por ello, de **nuevo interesa el consumo de hidratos de carbono** en forma de pasta, patata, arroz o cereales. **Acompañando a los hidratos de carbono tenemos que introducir en la dieta proteínas con el objetivo de reparar nuestros tejidos musculares dañados**, siendo esta proteína de origen animal o vegetal.
- Por supuesto, es **necesario que esta comida no sea excesivamente copiosa** para que **no interfiera en los procesos de sueño y recuperación muscular ni en eliminación de los residuos** creados por el ejercicio.
- Finalmente, pese a haber consumido agua inmediatamente después del partido, es **necesario seguir manteniendo una correcta hidratación**, por medio de ingesta de **agua o de alimentos ricos en ella como las frutas y verduras**.

NUTRICIÓN EN EL DÍA A DÍA

- **Aunque no tengamos partidos o entrenamientos, lo que comemos es parte del rendimiento deportivo**, sobre todo cuando estamos descansando. Mantener al cuerpo provisto de nutrientes todos los días es fundamental para reparar nuestros tejidos y no sentirnos cansados. Por ello aquí la indicación más importante es: **comer sano y equilibrado todos los días**.
- **Alejarnos de los productos procesados y comer de manera sana, con los platos tradicionales que la cocina mediterránea nos da, con gran cantidad de frutas y verduras**, y manteniendo un **gran nivel de hidratación**, así conseguiremos mantener nuestro cuerpo sano y dispuesto para el rendimiento deportivo.