

Nutrición para Jóvenes Futbolistas

La alimentación influye en el fútbol y en la vida diaria. No se trata de complicarse, sino de hacerlo sencillo.

Pequeños hábitos = gran diferencia en salud, energía y disfrute.





La Comida es Combustible

Energía

La comida es la gasolina del cuerpo y de la mente.

Fortaleza

Comer bien = más energía, huesos y músculos fuertes.

Defensas

Mejores defensas → menos enfermedades.

Hábitos de hoy = salud y rendimiento del mañana.

Evidencia Global

Lo que dice la OMS

- La nutrición en la infancia es decisiva
- Los hábitos adquiridos ahora duran toda la vida
- Comer bien hoy = más energía y mejor concentración

Nuestro objetivo: ayudar a construir una base sólida.



Qué Pide el Fútbol



Cambios Constantes

Trotes, sprints, saltos, choques requieren energía continua.



Glucógeno

El cuerpo usa glucógeno → energía de los hidratos de carbono.



Rendimiento

Buena alimentación = aguantan más, se cansan menos, mantienen intensidad.



Antes del Entrenamiento

1

3-4 horas antes

Hidratos complejos: pasta, arroz, patata, quinoa, pan integral

Proteína magra: Pollo, pavo, pescado blanco

2

30-60 min antes

Hidratos simples: plátano, pasas, tortitas de arroz.

3

Siempre

Con agua. Nunca entrenar con el estómago vacío.

Evitar

- Comidas grasas o fritas
- Bollería industrial
- Comidas muy condimentadas o picantes

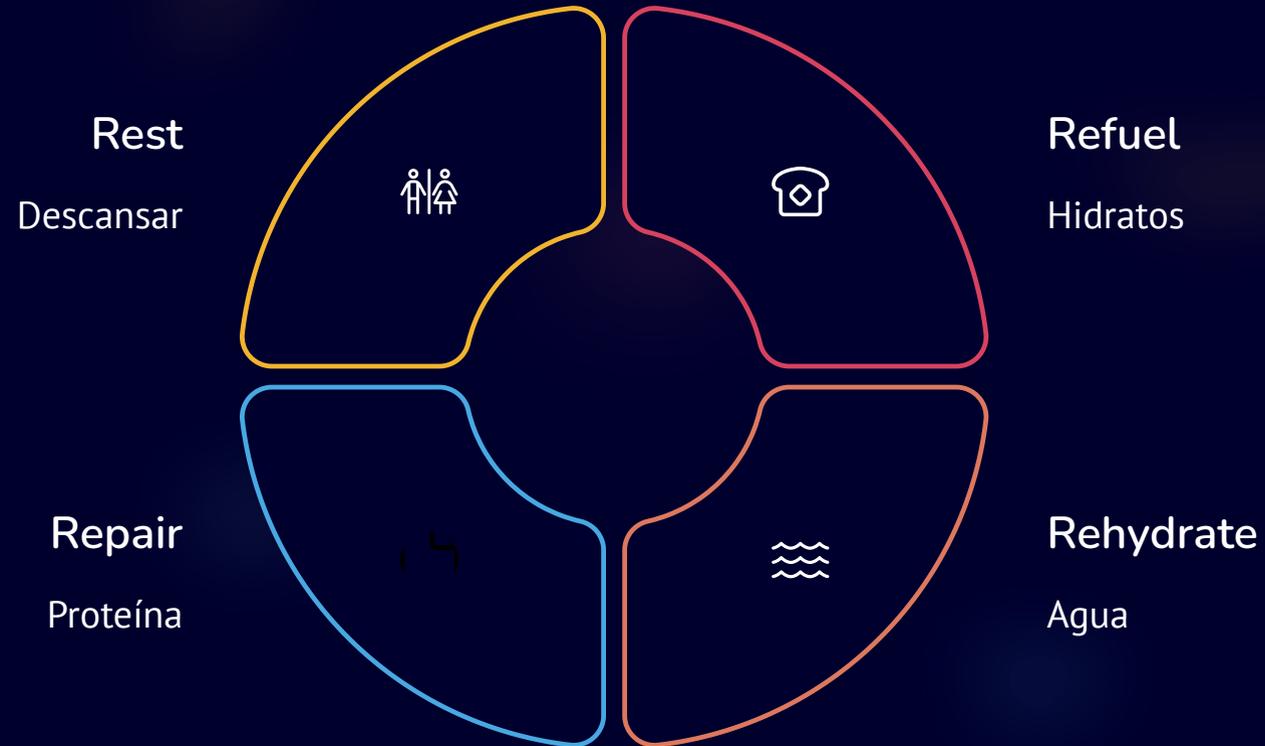
Durante el Entrenamiento

HIDRATACIÓN

- Agua a sorbos pequeños y regulares
- Si hace calor o es largo: fruta o bebida isotónica
- Evitar refrescos, bebidas energeticas



Después del Entrenamiento: Las 4R



Opciones simples: fruta + yogur, bocadillo pequeño, batido de leche con plátano.

Día Previo al Partido

Día clave para recargar fuerzas

- **Protagonismo de los hidratos:** Arroz, pasta, patata, pan...
- **Proteína magra:** Pollo, pavo, pescado blanco, ternera magra
- **Verdura ligera cocida:** Calabacín, zanahoria, judías, calabaza...
- Evitar: Fritos, bollería y salsas grasas
- Dormir bien (8-9 horas de sueño)
- **Hidratación desde la mañana**



El Día del Partido



Si es por la mañana

Cena previa = la más importante. Desayuno ligero: tostadas con mermelada+ fruta, yogur con cereales y miel



Si es por la tarde

Comida fuerte 3-4h antes: hidratos + proteína ligera. Si queda 1h: snack rápido.

Es crucial evitar el día del partido:

- Comidas nuevas o desconocidas
- Alimentos muy grasos, picantes o con mucha fibra

Hidratación constante todo el día.



Después del Partido y Días de Descanso

Después del Partido

Para una recuperación óptima, aplicamos las 4R: **Refuel, Rehydrate, Repair y Rest**. Es crucial recuperar con hidratos + proteína en la comida post-partido para reponer energía y reparar tejidos. Ejemplos: batido de leche con fruta, bocadillo de pavo, yogur con cereales.

Días de Descanso

Momento ideal para legumbres, verduras ricas en fibra y frutos secos. Mejoran defensas, digestión y energía a largo plazo.

Es importante evitar después del partido y en días de descanso:

- Alcohol
- Comida chatarra en exceso
- Saltarse comidas

