

# NUTRICIÓN EN EL FÚTBOL INFERIORES “CLUB FLANDRIA”



**LIC. PALOTTI, ANA SOFÍA ( MN 10090 / MP 5267)**



**NUTRICIÓN  
EN EL  
FÚTBOL**

# **¿ QUÉ GRUPOS DE ALIMENTOS DEBEMOS CONSUMIR?**

VEAMOS UNO POR UNO.....

# VERDURAS Y FRUTAS



DE TODO TIPO Y COLOR....

**FUENTE DE VITAMINAS (A Y C) Y MINERALES  
(MAGNESIO Y POTASIO). AGUA. FIBRA.**



✓ **LEGUMBRES**

POROTOS, GARBANZOS, LENTEJAS, SOJA, HABAS, ARVEJAS SECAS

✓ **CEREALES**

HARINAS FINAS (AVENA, TRIGO, CEBADA)

HARINAS GRUESAS (MAÍZ)

GRANOS ENTEROS (ARROZ, AMARANTO, QUINOA)

PASTAS SIMPLES Y RELLENAS

COPOS DE CEREAL

✓ **VEGETALES FECULENTOS**

PAPA, BATATA, CHOCLO, MANDIOCA

✓ **PAN**

# LÁCTEOS



**LECHE**



**QUESO**



**YOGUR**

**DESCREMADOS**

**APORTE DE PROTEÍNAS, CALCIO Y VITAMINAS A Y D.**

# RICOTA MAGRA



**APORTE DE PROTEÍNAS**

# CARNES Y HUEVO



**APORTE DE PROTEÍNAS. REPARACIÓN DE TEJIDOS**

# TIPOS DE CARNES

## ✓ DE VACA

CUADRIL, PECETO, BOLA LOMO, PALETA, NALGA, CUADRADA

## ✓ DE POLLO

PECHUGA, PATA Y MUSLO ( SIN PIEL)

## ✓ DE CERDO

LOMO, CARRÉ, COSTELETA

## ✓ DE PESCADO

ATÚN, CABALLA, BRÓTOLA, MERLUZA



RETIRAR GRASA  
VISIBLE

# ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



**APORTE DE VITAMINA E Y ANTIOXIDANTES  
GRASA DE BUENA CALIDAD**

Y POR ÚLTIMO....

# AGUA



**ES IMPORTANTE EL CONSUMO DE AGUA PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.**

## EFFECTOS DE LA DESHIDRATACIÓN:

- ✓ MALESTAR
- ✓ SED
- ✓ MAREOS
- ✓ CANSANCIO
- ✓ DOLOR DE CABEZA
- ✓ SHOCK
- ✓ MUERTE

# ¿CÓMO DEBEMOS HIDRATARNOS?

PREVIO AL PARTIDO O ENTRENAR



500 ML  
DE AGUA

o



2 VASOS DE  
AGUA



TIEMPO: **1**  
HORA PREVIA  
AL EJERCICIO

DE A  
SORBITOS

# DURANTE EL PARTIDO O ENTRENAMIENTO

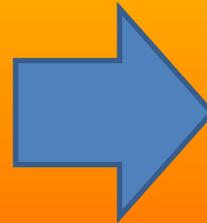


500 ML  
DE AGUA

o



2 VASOS DE  
AGUA



POR CADA **1** HORA  
DE ENTRENAMIENTO

✓ APROVECHAR CADA INTERRUPCIÓN DEL PARTIDO  
ENTRENAMIENTO ( PENALES, GOLES, ENTRETIEMPO)  
PARA BEBER

# POST PARTIDO O ENTRENAMIENTO



500 ML DE  
AGUA

o



2 VASOS DE  
AGUA



NI BIEN SE  
TERMINA DE  
ENTRENAR O  
JUGAR

# ES IMPORTANTE REALIZAR LAS 4 COMIDAS:

✓ DESAYUNO

✓ ALMUERZO

✓ MERIENDA

✓ CENA

# DESAYUNO Y MERIENDA

## GRUPOS DE ALIMENTOS QUE DEBE TENER



### PROTEÍNAS

(LECHE, YOGUR, QUESO, RICOTA  
MAGRA / HUEVO)

+

### FRUTAS

+

### HIDRATOS DE CARBONO

( PAN, GALLETITAS, COPOS DE  
CEREAL SIN AZÚCAR)

+

### GRASAS DE BUENA CALIDAD

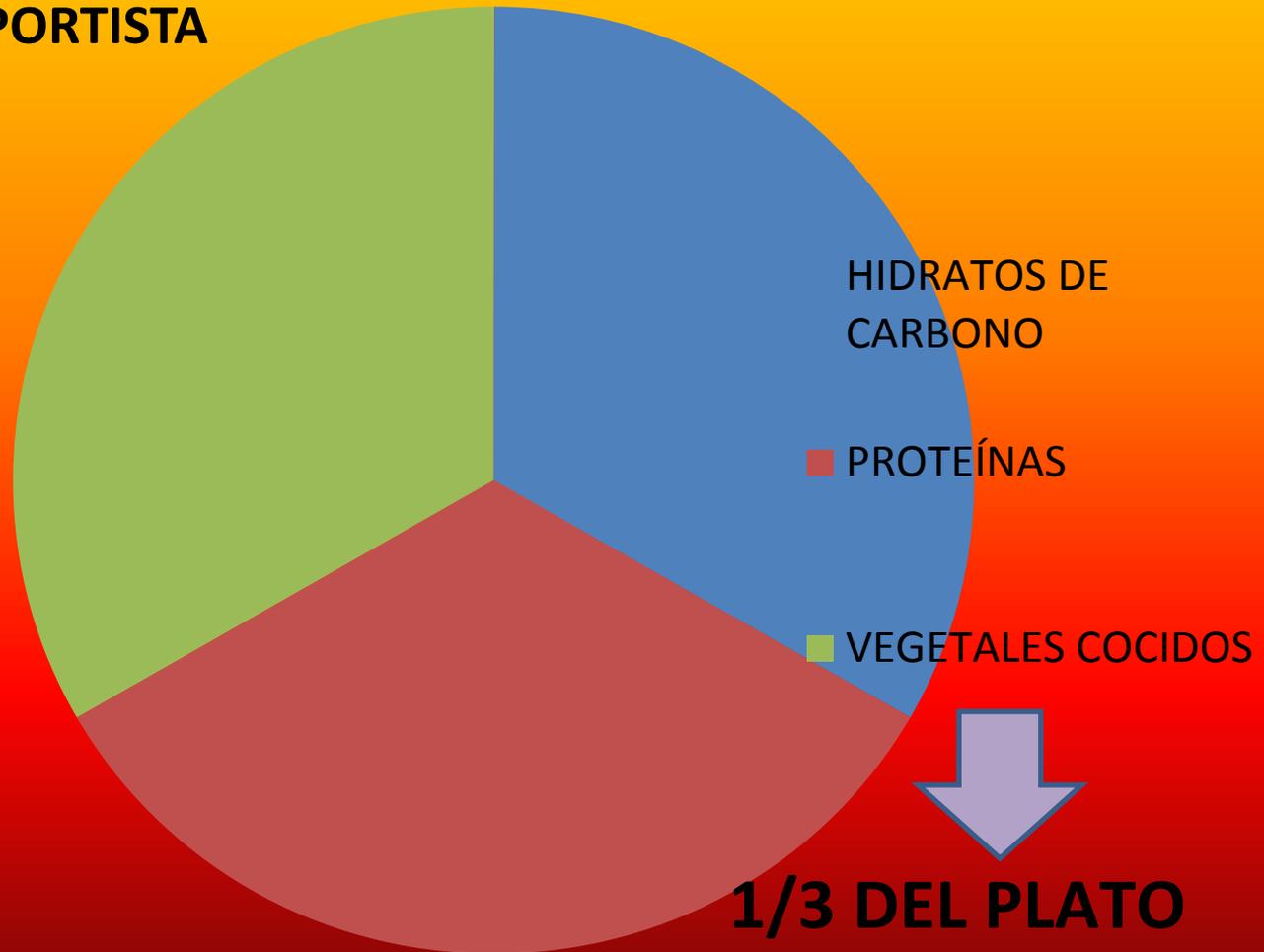
( FRUTOS SECOS, SEMILLAS  
MOLIDAS O PALTA)

# OPCIONES DULCES Y SALADAS

- ✓ YOGUR DESCREMADO + FRUTA + GRANOLA
- ✓ LICUADO DE BANANA+ PAN LACTAL TOSTADO CON RICOTA MAGRA
- ✓ INFUSIÓN CON LECHE DESCREMADA + SÁNDWICH DE PAN CON QUESO FRESCO Y TOMATE
- ✓ LECHE DESCREMADA + AVENA + MANZANA
- ✓ INFUSIÓN CON LECHE DESCREMADA + PAN LACTAL TOSTADO + HUEVOS REVUELTOS + PALTA

# ALMUERZO Y CENA:

PLATO DEPORTISTA



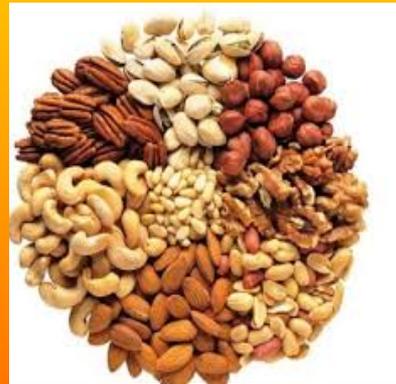
# OPCIONES

- ✓ PECHUGA DE POLLO + FIDEOS + BERENJENA Y ZANAHORIA COCIDA
- ✓ BIFE DE CUADRIL + CHOCLO + CHAUCHAS Y REMOLACHA
- ✓ FILET DE MERLUZA + PAPA HERVIDA + ARVEJAS Y TOMATE
- ✓ ATÚN + ARROZ + BRÓCOLI

# “SNACKS” SALUDABLES



TUTUCA



FRUTOS SECOS



YOGUR DESCREMADO



QUESO Y DULCE



BARRITA DE CEREAL



ALMOHADITA SIN  
RELLENO



FRUTA

PARA CARGAR/  
RECUPERAR ENERGÍA

# POSTERIOR AL PARTIDO

4 R

REHIDRATAR → AGUA

RECARGAR → HIDRATOS DE CARBONO

REPARAR → PROTEÍNAS

REPOSO → DESCANSAR



REHIDRATAR



RECARGAR



REPARAR



REPOSO



# IMPORTANTE

- ✓ EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL
- ✓ NO SALTEARSE COMIDAS
- ✓ HIDRATARSE CON AGUA
- ✓ EVITAR EL PICOTEEO ENTRE COMIDAS
- ✓ ELEGIR ALIMENTOS DE LOS DISTINTOS GRUPOS
- ✓ OPTAR POR “ SNACKS SALUDABLES” PARA RECARGAR ENERGIA
- ✓ DESCARSAR BIEN

# ¿ ES NECESARIO TOMAR SUPLEMENTOS?

- NO, SI LA ALIMENTACIÓN ES BALANCEADA NO ES NECESARIO....



# ANTE LA DUDA CONSULTE A UN PROFESIONAL...

## CONSECUENCIAS DEL CONSUMO SIN ASESORAMIENTO

- ✓ RIESGO SOBRE LA SALUD
- ✓ RIESGO DE “DOPING” POSITIVO
- ✓ DESPERDICIO DE DINERO EN PRODUCTOS QUE PUEDEN SER INNECESARIOS
- ✓ PÉRDIDA DE TIEMPO
- ✓ FRUSTRACIÓN

UNA BUENA NUTRICIÓN VA A  
CONTRIBUIR A QUE UN ATLETA  
PUEDA ALCANZAR SU MÁXIMO  
POTENCIAL.

**MUCHAS  
GRACIAS**

