

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

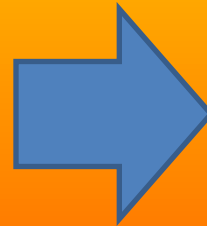


500 ML
DE AGUA

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

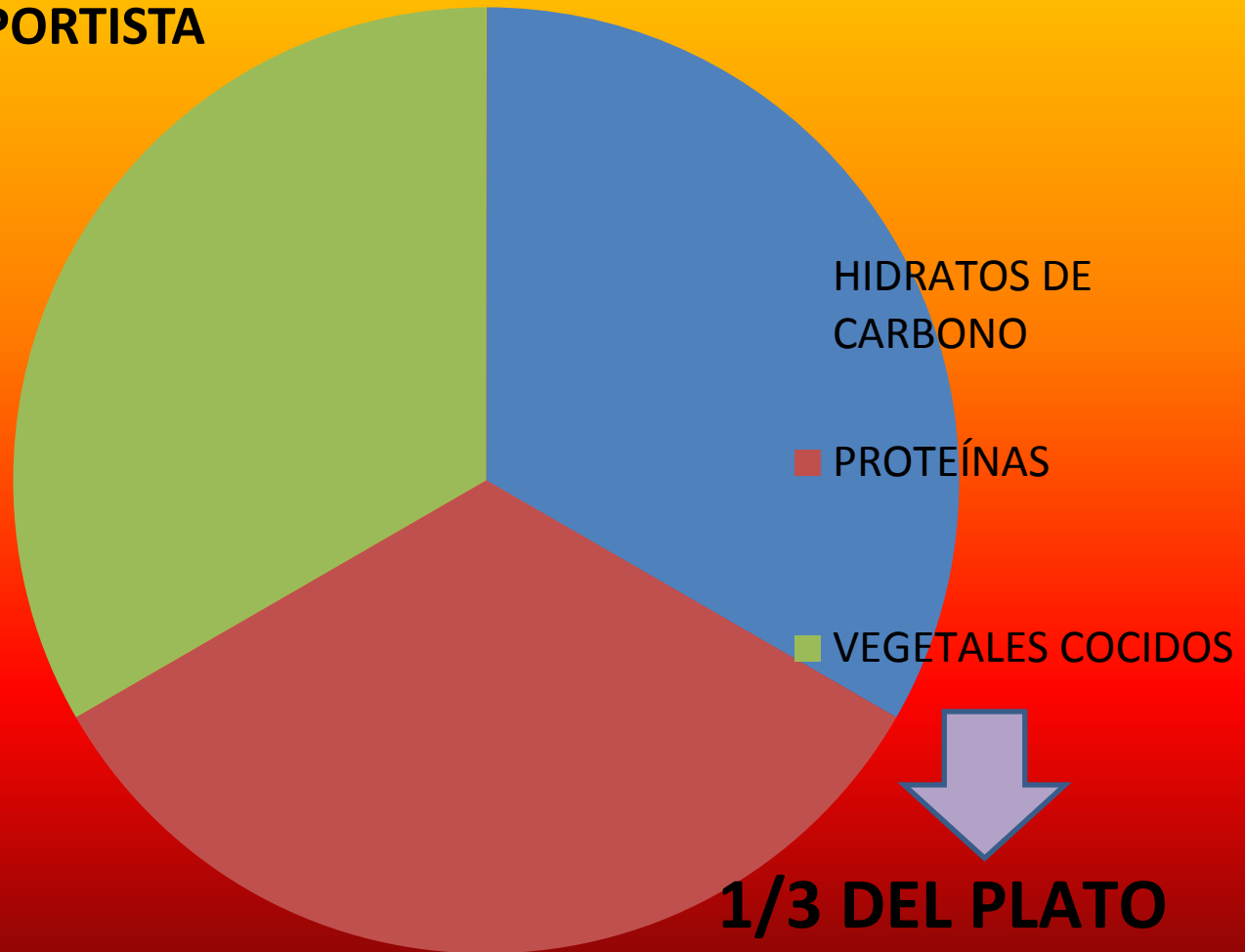
(FRUTOS SECOS, SEMILLAS
MOLIDAS O PALTA)

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



1/3 DEL PLATO

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**

