

¡Hola a todos!

Me presento, soy **Eric Iges, dietista-nutricionista, encargado del departamento de nutrición de la ADCV**. De manera mensual, podréis leer en la web un artículo, donde trataremos temas relacionados con el mundo de la **nutrición**, especialmente enfocados al deporte que se practica en este club, **el fútbol**.

En este primer mes, haremos un resumen para conocer **cómo debe ser la alimentación general de un futbolista**.

Al igual que una casa no se empieza a construir por el tejado, los objetivos de cualquier futbolista, en cuanto a su alimentación se refiere, no deben centrarse en aspectos muy específicos como puede ser el empleo de suplementación, o bien, la toma de un determinado alimento que te ha recomendado el vecino o amigo en un momento puntual del día o del partido. No será relevante.

- ❖ Lo primero, al igual que ocurre cuando construyes una casa, son los cimientos y las bases. Y, en el caso de la alimentación, **lo primero deben ser las frutas, verduras y hortalizas**. Un consumo de mínimo 3 piezas de fruta al día, junto a un consumo mínimo de 2 raciones diarias de verduras u hortalizas (siempre presentes en comidas y cenas) en cualquiera de sus formas, es la recomendación más clara que se puede dar a un futbolista de cualquier edad.
- ❖ El siguiente paso, es conocer que cualquier futbolista tiene un gasto calórico elevado. (Porteros y porterías del club, igual vosotr@s un poquito menos generalmente 😊). Además, es importante saber que **los hidratos de carbono** son el macronutriente principal que van a emplear en este deporte. Por ello, además de las **frutas**, alimentos ricos en hidratos de carbono son el **arroz, la pasta, la quinoa, los cereales, las legumbres, el pan y los tubérculos como la patata o el boniato**. Todos ellos deben estar presentes en la dieta de una persona que realiza fútbol o deportes similares. Es importante incorporar estos alimentos en su variedad integral si el entrenamiento o partido no es cercano. En cuanto al pan y los cereales, será muy importante leer sus ingredientes y evitar aquellos que lleven azúcares añadidos o aceites de mala calidad.
- ❖ Una vez vistos los alimentos ricos en hidratos de carbono, el siguiente paso, en igualdad de importancia, es tener en cuenta **los alimentos proteicos** que se incorporan en la dieta. “La proteína te pone fuerte” es una frase que es muy común escuchar. Y, nada más lejos de la realidad, la proteína es un macronutriente fundamental para el mantenimiento de la masa muscular de cualquier futbolista y para ayudar en una correcta recuperación tras los entrenamientos y partidos. Priorizar **carne magra** (pollo, pavo, conejo) frente a **carne roja** (aunque también puede estar presente), incorporar **huevos, pescado blanco, pescado azul, marisco y cefalópodos** (pulpo, calamar, sepia) es una buena manera de incorporar proteína de calidad en la dieta. Además, las **legumbres y los lácteos**, aparte de aportar hidratos de carbono, aportan también una buena cantidad de proteína.
- ❖ Por último, no hay que olvidar los **alimentos ricos en grasas**. Estos “pobres” parecen siempre el enemigo, debido a su alto contenido calórico. Sin embargo, es fundamental que estén presentes en la alimentación del deportista. Eso sí, debemos aportar en la dieta alimentos grasos de calidad. Hablaríamos del **aceite de oliva virgen o virgen extra, del aguacate, aceitunas, coco y de los frutos secos**, que además nos aportan cierta cantidad de proteína.

- ❖ Y, para rematar, no vamos a hablar sólo de lo bueno que es incluir todo este tipo de alimentos. Vamos a mencionar a todos aquellos productos alimenticios que es **conveniente evitar**. Sí, porque las galletas, la bollería, las patatas fritas y gusanitos, los refrescos, los zumos envasados, los yogures de sabores y natillas, los embutidos de mala calidad y la "comida basura" con sus respectivas salsas, son productos insanos y que conviene reducir su consumo. Tanto para una persona deportista como para una persona sedentaria. Llenos de harinas refinadas, azúcar o aceites de mala calidad.

De esta manera, creo que vamos a dejar zanjado este **primer artículo de nutrición para la ADCV**. Espero que resulte útil y pueda ayudar a todas las familias y jugadores del club a mejorar un poquito su alimentación, o al menos, a empezar a tenerla en cuenta.

El buen rendimiento en este deporte viene derivado de un cúmulo de muchos factores. La alimentación, sin lugar a duda, es uno de ellos.

En el artículo del mes de octubre profundizaremos un poco más y veremos **qué es conveniente comer antes, durante y después de los partidos**. ¡No os lo perdáis, hasta el mes que viene!

No os perdáis la infografía resumen, también disponible en el Instagram y Facebook del club.

ALIMENTACIÓN BASE PARA FUTBOLISTAS

- HIDRATOS DE CARBONO: FRUTAS, VERDURAS, CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES.

- PROTEÍNAS: CARNE, PESCADO, MARISCO, HUEVOS.

- GRASAS: ACEITE DE OLIVA VIRGEN, FRUTOS SECOS, AGUACATE...

La alimentación es uno de los muchos factores que influyen en tu rendimiento.

¡Tenla en cuenta!

- PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS: BOLLERÍA, GALLETAS, SNACKS, COMIDA BASURA, SALSAS, REFRESCOS...