

MILLORAR EL RENDIMENT ESPORTIU A TRAVÉS DE L'ALIMENTACIÓ



1

De què parlarem?

- Per què és tan important la nutrició?
- Què hem de tenir en compte quan parlem de nutrició i futbol?
- Hidratació
- Objectius bàsics
- Preparant l'entrenament (El dia a dia, el PRE segons l'horari d'entrenament)
- Preparant l'entrenament (El POST i la Finestra Anabòlica)
- Què NO és un post entrenament?



2

De què parlarem?

- Preparant el partit (Dies previs)
- Preparant el partit (El PRE)
- Preparant el partit (Durant)
- Preparant el partit (El POST)
- Les categories i les diferents necessitats per edat
- Suplementació
- Conclusions



3

Per què és tan important la nutrició?

Cada 10 anys aproximadament som persones “noves”

- Cèl·lules intestinals (5 dies de vida)
- Cèl·lules de la epidermis (capa superficial de la pell) (cada 2 setmanes s'ha renovat completament)
- Adipòcits (8 anys de vida)
- Cèl·lules de l'esquelet humà (10 anys de vida)
- Neurones Còrtex Cerebral i cèl·lules musculars del cor (són les úniques que perduren al llarg de tota la vida)



4

Per què és tan important la nutrició?



DE LA QUALITAT DELS ALIMENTS QUE INGERIREM AL
LLARG DE LA NOSTRA VIDA EN DEPENDRÀ LA PRÒPIA
QUALITAT DELS NOSTRES TEIXITS,
DEL QUE SOM,
DE QUI SOM.



5

Objectius bàsics



- Omplir dipòsits de carbohidrats en els músculs i el fetge (en forma de glucogen) amb l'objectiu de competir amb una reserva d'energia màxima.
- Mantenir-se ben hidratats (l'5L d'aigua o fins que l'orina sigui el més clara possible)



6

Què hem de tenir en compte quan parlem de nutrició i futbol?



El principal combustible pels futbolistes són els **carbohidrats (GLUCOSA)**.

- Fonts principals (fruites, cereals i verdures)

GLUCOSA = ENERGIA

GLUCÒGEN = DIPÒSIT PRINCIPAL DE GLUCOSA (Hepàtic i Muscular)

PROTEÏNES (funció principal : reparar i millorar teixit muscular entre d'altres ex. creixement)

- Fonts principals (carn, peix, ous, llegums i llavors)

GREIXOS (funció principal: font d'energia en moments de baixa intensitat)

- Fonts principals (alvocat, oli de coco i fruits secs principalment)



7

Hidratació



Gran problema en el futbol

Protocol de reposició hídrica

Café si o no?

(Compte! És estimulant però també diurètic pel que promou la deshidratació)



8

Hidratació



- Dieta d'espera (escalfament)

20-30min abans beure beguda 300-500ml d'aigua amb electròlits + HC

Exemple, beguda tipus Powerade

Important per mantenir nivells Glucosa

- Durant (sobretot evitar deshidratació)

Intentar beure cada 15-20min

Aprofitar moments com: quan la pilota surt de banda o fora de porteria, després d'un gol o a les faltes

Important: la sed no apareix fins que hem deshidratat el cos entre un 1-2%.



9

Hidratació



	100 ml	1 vaso (200)ml
Energia	25 kcal	50 kcal
Proteínas	0 g	0 g
Grasa Total	0 g	0 g
H. de C. Disp.	6 g	12 g
Azúcares totales	5.8 g	11.6 g
Sodio	50 mg	100 mg
Potasio	22 mg	44 mg
Calcio	1.2 mg	0.3%
Magnesio	0.6 mg	0.4%
Vit. B3	0.9 mg	10%
Vit. B6	0.15 mg	15%
Vit. B12	0.5 mcg	100%



10

Hidratació

¿Qué cantidad de Azúcares y Sodio poseen las Bebidas que nos rodean?



11

Preparant l'entrenament

(El dia a dia, el PRE segons l'horari d'entrenament)

- Els hàbits seran clau (no serveix fer-ho bé dies puntuals)
- Plantejar petites càrregues ja des del sopar del dia anterior
- Amb previsió, pautar mínimament el dinar i l'àpat previ a l'entrenament

Ex: sopar (crema de verdures + salmó amb patates al forn)

esmorzar (entrepà de pernil salat i peça de fruita)

dinar (arròs amb pollastre saltejat amb verduretes)

1h abans entreno (plàtan + grapat ametlles)



12

Preparant l'entrenament (El POST i la Finestra Anabòlica)



Donar els ingredients al múscul per tal que aquest es pugui recuperar adequadament serà el principal objectiu.

Ho farem el més aviat possible un cop acabat l'entrenament (màxim 2h) (**finestra anabòlica**)

Ex: Entrepà de gall d'indi + Raïm Vermell + Aigua + Grapat de Nous
Batut de proteïnes (amb 400ml d'aigua) + Plàtan + Grapat de nous



13

Què NO és un post entrenament?



Patates xips o similars
Crispetes
Bolleria
Cervesa o similars
Begudes ensucrades

Mala recuperació muscular = Baix rendiment
+ Risc de lesió



14

Preparant el partit (Dies previs)

- Omplir dipòsits de carbohidrats
- Mantenir-se ben hidratats

A més:

- No provarem aliments nous
- Evitarem aliments flatulents (llegums, aliments molt rics en fibra) o picants
- Evitar excés de cafeïna i d'alcohol



15

Preparant el partit (Dies previs)

Exemple:	2 dies abans del partit	1 dia abans del partit
Esmorzar	2 llesques de pa amb mermelada o codony i plàtan	Llet desnatada + flocs de civada o cereals + peça de fruita (ideal plàtan)
Mig matí	Entrepà de gall d'indi amb alvocat	Entrepà de pernil salat (treure'n greix visible) + barreta energètica
Dinar	Pasta amb una llauna de tonyina + peça de fruita	Pasta (no integral) + ració de pollastre o gall d'indi + peça de fruita
Berenar	Barreta de cereals + peça de fruita	Sandvitx de pernil dolç i formatge + l suc
Sopar	Crema de verdures + ració de peix + 2 llesques de pa + l iogurt	Puré de patates o arròs blanc + ració de peix + 2 llesques de pa blanc + iogurt
Ressopó	l iogurt amb codony o mermelada	l iogurt amb codony o mermelada



16

Preparant el partit (El PRE)



Últim àpat 3h – 4h abans del partit

- Copiosa i energètica, no pesada.
- Rica en HC, proteïna i greixos de qualitat
- Evitar sucres simples com xocolata, mel, caramels
- Fàcilment digerible
- Ex: espaguetis amb tomàquet + pollastre amb menestra + iogurt

1 hora abans del partit (ingesta petita però alta en carbohidrats ex: plàtan)



17

Preparant el partit (El PRE)



Si el partit és al matí:

- Aprofitarem el sopar com a primera càrrega (permetrà fer esmorzar menys contundent) Haurà de ser ric en carbohidrats no integrals (pasta, arròs, pa) i no molta proteïna.
- CÀRREGA PRINCIPAL: Esmorzar (3-4h abans)
- 1 hora aprox. abans del partit farem la ingesta petita.

Si el partit és a la tarda:

- CÀRREGA PRINCIPAL : Dinar (3-4h abans) Tenint aquest les mateixes característiques (ric en carbohidrats no integrals, principalment).
- 1 hora aprox. abans del partit farem la ingesta petita.



18

Preparant el partit (Durant)



PRINCIPAL OBJECTIU:

EVITAR LA DESHIDRATACIÓ

- Intentar beure cada 15-20min
- Aprofitar moments com: quan la pilota surt de banda o fora de porteria, després d'un gol o a les faltes
- Valorar ingerir durant el descans aliments com codony, dàtils, plàtan, barreta de gelatina (energètica), etc (Manteniment Glucògen muscular)



19

Preparant el partit (El POST)



RECORDEM: L'objectiu és recuperar el múscul

Finestra anabòlica (2h de temps per recuperar el múscul per tal que torni a estar en condicions òptimes)

Ex: Entrepà de gall d'indi + Raïm Vermell + Aigua + Grapat de Nous
Batut de proteïnes (amb 400ml d'aigua) + Plàtan + Grapat de nous



20

Les categories i les diferents necessitats per edat



	3-6	7-12	13-15	16-18
Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
Llegum (pes en cru)	30-50	50-60	60-80	80-100
Patates	150-200	200-250	250-300	250-300
Arròs, pasta (pes en cru)	50-60	60-80	80-90	90-100
Peix (filet) (pes en cuit)	50-60	70-90	100-130	100-130
Ous	1 u. petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Carn vermella (tall) (pes en cuit)	40-50	60-80	90-110	90-110
Pollastre, conill (pes en cuit)	50-65	75-100	115-140	115-140
Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa) (pes en cuit)	40-50	60-80	90-110	90-110
logurt Natural	50-100	100	100-150	100-150



21

Les categories i les diferents necessitats per edat



A partir dels 18 anys, les racions de carbohidrats i de proteïna passem a calcular-les pel total diari necessari.

Carbohidrats 5-10g/kg de pes / dia

Entrenament suau 5g

Entrenament intens, acostar-nos a 10g

Porters: menys gest calòric (càrrega a l'extrem baix 5g)

Davanters, migcampista i extrem: són els que més recorregut fan (10g)



22

Les categories i les diferents necessitats per edat



En 100g : alimentos cocinados

 Patatas cocidas 18 g	 Patatas al horno 22,8 g	 Pasta 22,9 g	 Cuscús 23,22 g	 Arroz integral 24,6 g
 Quinoa 26,3 g	 Arroz blanco 26,3 g	 Germen de trigo 33,3 g	 Pan integral 44,2 g	 Pan de molde 45,7 g
 Pan blanco 47 g	 Baguette 55,9 g	 Picatostes 57,9 g	 Pan rallado 67,5 g	 Biscotes 73,6 g



23

Suplementació



És un **COMPLEMENT** a la alimentació saludable, en cap cas la substitueix.

S'utilitza quan l'alimentació ja està optimitzada com a eina.

NO és imprescindible (en la gran majoria dels casos).



24

Suplementació



Proteína de Suero de Llet (famosos batuts de proteïna) (dosis apros 25-40g, segons marca i tipus) (post entreno normalment + 400ml d'aigua)

Creatina (càrrega de 5 dies de 4g/dia)

- 2g pre entrenament/partit + dos dits de suc de fruita)
- 2g post (juntament amb el batut de proteïnes i la peça de fruita o maltodextrina)
- La resta de dies segons pes corporal (0,3g/kg de pes)

Beta-Alanina (4-6g/día durant unes 4 setmanes), després 3-6g/día en el pre



25

Conclusions



La nutrició és una gran eina (millors ràpides a nivell físic i rendiment).

És CLAU en etapes de creixement i segons el tipus d'esport i intensitat.



26

Conclusions



“Si competint sense seguir una alimentació del tot adequada ja aconseguiu bons resultats, fins on arribaríeu si us alimentéssiu correctament?”



27

GRÀCIES



28