



NUTRICIÓN E HIGIENE DEPORTIVA PARA JÓVENES FUTBOLISTAS

Dr. Francisco Heredia Domínguez

Dr. Carlos Sáiz de Loma Osorio

TIPOS Y FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS: LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

- ⊙ Existen diferentes grupos de alimentos
- ⊙ Cada alimento contiene una serie de nutrientes
- ⊙ Ningún alimento contiene todos los nutrientes necesarios para el ser humano
- ⊙ Cada grupo de nutrientes tiene una función diferente en el organismo
- ⊙ La rueda de los alimentos los clasifica en base a función y composición (principales nutrientes)

ALIMENTOS PLÁSTICOS(ROJO)

Proteínas. Función de formación de tejidos

- ⊙ Grupo I: Leche y derivados
- ⊙ Grupo II: Carne, pescado y huevos

ALIMENTOS REGULADORES(VERDE)

Vitaminas, minerales y fibra. Función reguladora

- ⊙ Grupo IV: Frutas
- ⊙ Grupo V: Verduras y hortalizas

ALIMENTOS ENERGÉTICOS(AMARILLO)

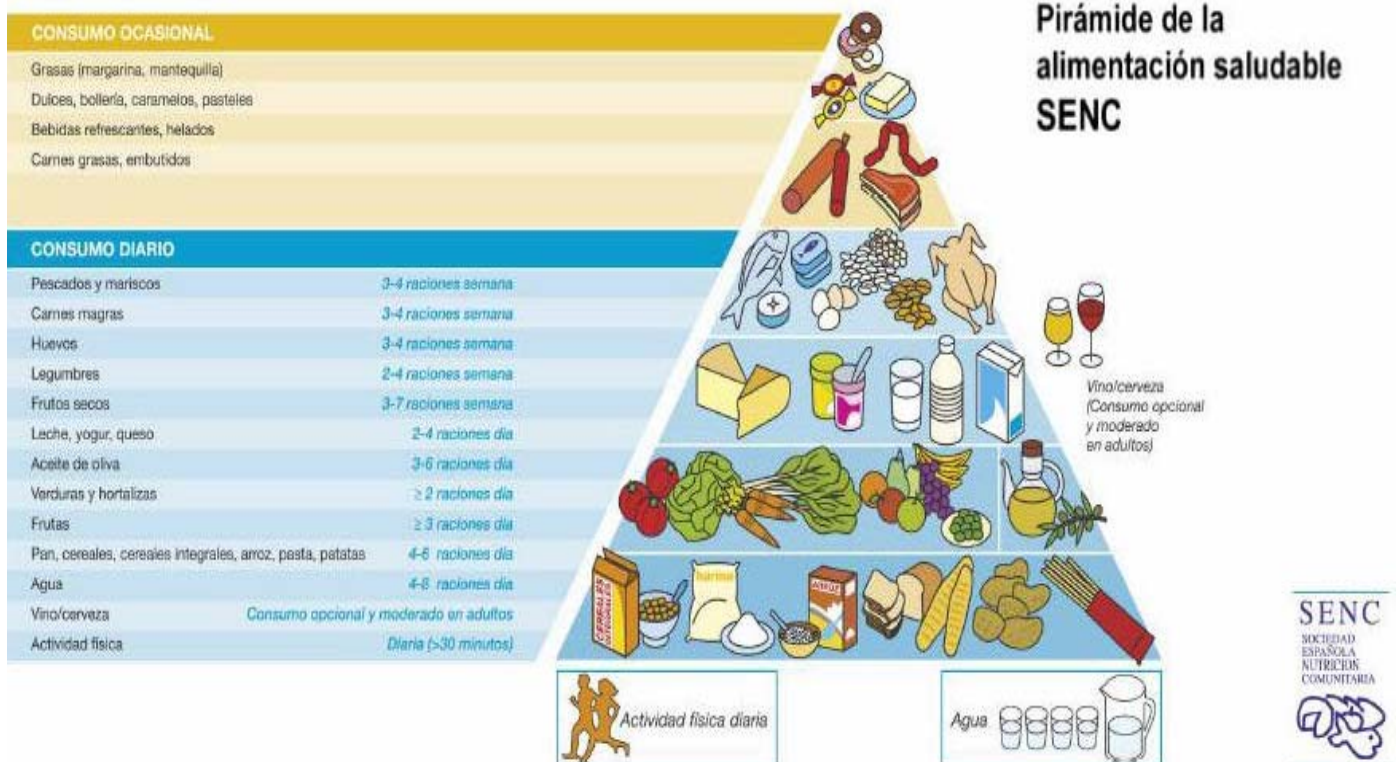
Hidratos de Carbono y Lípidos (grasas). Función energética.

- ⊙ Grupo VI: Cereales (pan, pasta, maíz, harina, etc.), miel, azúcar y dulces
- ⊙ Grupo VII: Mantecas y aceites

ALIMENTOS MIXTOS(NARANJA)

Proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, fibra y minerales. Función formadora de tejidos, energéticos y reguladores

- ⊙ Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas



CONSEJOS GENERALES SOBRE NUTRICIÓN

RITMO COMIDAS 3-5 comidas al día. Evita sobreingestas por exceso de hambre. **DESAYUNAR siempre.**

MASTICACIÓN Comer despacio y masticando correctamente

CONTENIDO •Verduras, frutas y lácteos(desnatados) a diario

•Aumentar consumo de fibra

•Pescado 3-4 veces/semana

•Carnes magras(ternera, pollo, conejo) 3-4 veces/semana

•Carnes grasas(embutido, cerdo, pato, cordero): consumo ocasional

•Limitar grasas, bollería, pastelería, chucherías...

TÉCNICA COCINA Plancha, horno, vapor. Limitar fritos, rebozados, empanados y guisos

MODERAR: Sal, azúcar, miel, alcohol

LÍQUIDOS: 1,5- 2 litros/día(no sólo agua). Especial importancia niños y ancianos

ACTIVIDAD FÍSICA: Diaria(ver pirámide de actividad física)



CONCEPTOS SOBRE ENERGÍA: NECESIDADES

⊙ A mayor consumo mayores necesidades

⊙ La ingesta debe permitir cubrir el consumo manteniendo un peso adecuado

⊙ El consumo está determinado por:

⊙ Metabolismo basal: edad, sexo, altura, peso

⊙ Actividad: tipo, frecuencia, intensidad, duración, tª

CONCEPTOS SOBRE ENERGÍA: MANEJO Y ALMACÉN DE GLUCOSA:

1. La glucosa se obtiene de los alimentos mediante la digestión
2. Pasa al hígado donde se almacena o distribuye a la sangre
3. En los órganos y músculos se obtiene energía o se almacena
4. "Lo que sobra" se convierte en grasa y se almacena
5. Durante el ejercicio se vacían los depósitos, por lo que hay que reponerlos tras la actividad

CONSUMO DE ENERGÍA:

1. **Glucosa:** Energía rápida 1gr = 4 Kcal
2. **Grasa:** Energía lenta 1 gr = 9 Kcal
3. **Proteínas:** 1 gr = 4 Kcal

LA HIDRATACIÓN: FUNCIONES

- ⊙ Refrigeración
- ⊙ El 70% de la energía consumida se libera en forma de calor (sudor)
- ⊙ A mayor actividad, mayor consumo de energía, mayor necesidad de agua
- ⊙ Transporte y aporte de nutrientes a las células
- ⊙ Eliminación de sustancias de deshecho
- ⊙ Regulación de electrolitos en la sangre
- ⊙ Mejora de intercambio gaseoso en pulmones
- ⊙ Formación de las heces
- ⊙ Lubricación de articulaciones

LA HIDRATACIÓN: PAUTAS

⊙ **Prehidratación**

- ⊙ 15 – 90 min antes del ejercicio
- ⊙ Agua
- ⊙ 250-500 ml (en función edad, peso y tamaño)

⊙ **Durante el ejercicio**

- ⊙ Cada 10-15 minutos
- ⊙ Agua
- ⊙ Ejercicio > 90 min: Bebidas con azúcar (6-8% del volumen) y sales.
- ⊙ Pequeñas cantidades: 150-250 ml

⊙ **Después del ejercicio**

- ⊙ Desde final ejercicio hasta varias horas después
- ⊙ Agua, bebidas azucaradas, zumos
- ⊙ Grandes cantidades, a demanda

"No bebemos para calmar la sed sino para que ésta no aparezca"

Una dieta adecuada no mejorará el rendimiento, pero una inadecuada sí que lo empeorará.

PAUTAS DE NUTRICIÓN: ANTES DEL EJERCICIO-EJEMPLOS

COMIDA antes de un partido o entrenamiento por la tarde (3-4 horas antes):

1 Plato de arroz o pasta (evitar chorizo, morcilla, bacon...)
1 Ración de carne poco grasa(pavo, pechuga pollo, conejo) o pescado blanco. Plancha o vapor
Ensalada
1 Fruta

DESAYUNO antes de un entrenamiento o partido por la mañana (2-3 h antes)

OPCIÓN 1

Cereales sin azúcar(arroz) con leche o yogur
Tostada con jamón,queso o mermelada

1 Fruta

OPCIÓN 2

Leche o yogur
Galletas
Pan con aceite
Macedonia de frutas

ALMUERZO MEDIA MAÑANA O MERIENDA (1,5 - 2 horas antes ejercicio)

Yogur
Frutas
Pan integral
Galletas con poca azúcar
Evitar bocadillos con embutidos y quesos grasos
Evitar azúcares simples (bollería industrial, caramelos, mermeladas, chocolates, bebidas muy azucaradas...

PAUTAS DE NUTRICIÓN: DURANTE EL EJERCICIO

- En principio **no es necesario comer** en partidos de fútbol
- Sólo se recomienda en actividades prolongadas de más de 60-90 minutos:
- Alimentos ricos en hidratos de carbono,pobres en grasas,proteínas y fibra
- LO MÁS IMPORTANTE ES LA HIDRATACIÓN**

PAUTAS DE NUTRICIÓN: DESPUÉS DEL EJERCICIO

- La reposición de líquidos y nutrientes debe comenzar inmediatamente después del ejercicio
- Lo más importante son los líquidos y los hidratos de carbono
- La dieta deberá incluir:
- Hidratos de carbono abundantes
- Proteínas en baja cantidad
- Evitar grasas y fritos

HIGIENE DEPORTIVA

Mantenimiento de una serie de hábitos que ayudan a conseguir el máximo rendimiento en el ejercicio físico y a realizarlo de la forma mas segura.

- Adecuar los horarios de comida a la práctica deportiva
- Uso de ropa y calzado específico de cada deporte
- Importancia de la ducha despues de hacer deporte
- Evitar el sobreesfuerzo
- etc.....

ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- **Evaluación médica** previa del deportista
- Evitar actividad durante la **digestión** de una comida
- Realizar siempre **calentamiento previo y progresivo** (Prepara el organismo para el esfuerzo a desarrollar)
- **Retirar objetos** de manos y cuello.....

DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- **Equipación** adecuada
- Adecuar la **intensidad** de la actividad al nivel del jugador, **controlando pulsaciones para evitar sobreesfuerzos y mejorar la recuperación postesfuerzo**
- Correcta **hidratación** durante la actividad, **sobre todo si el esfuerzo es de larga duración o se hace con altas temperaturas, que evitará lesiones y mejorará el rendimiento,** e incluso cuando se acaba

DESPUES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Realizar un correcto **enfriamiento que incluya estiramientos,** facilita la recuperación postesfuerzo y evita lesiones.
- **Ducha postejercicio,** tonifica y limpia la piel tras haber sudado y ayuda a mejorar la tonicidad muscular y la recuperación de todo el organismo.
- **Secado de la piel con toalla personal,** limpia y seca especialmente en los pliegues, y sobre todo en los de los pies que se deben proteger con chanclas de agua

HIGIENE DEPORTIVA DE LA PIEL

- Es preferible la ducha al baño:
 - * despues de la actividad o al menos 3 / semana
 - * mejor por la mañana
 - * con jabones suaves (pH 6), no irritantes
 - * frotar con las manos, masajeando
 - * secar con toalla personal, seca y limpia.
- Si se usan, mejor desodorantes que antitranspirantes
- Lavado de manos y cara por la mañana y siempre antes de comer.
- Correcto corte de uñas en recto, sobre todo las de los pies.

HIGIENE DEPORTIVA DE GENITALES

- En las niñas, tener la regla no es inconveniente para la limpieza, incluso exigiendo una mayor frecuencia para hacerlo, separando pliegues en la vulva para poder lavarse bien
 - Los desodorantes íntimos deben evitarse porque alteran la mucosa vaginal, facilitando las infecciones.
 - Los niños deben retirar la piel del prepucio para poder limpiar el glande
- Es indispensable llevar una higiene adecuada y observar la aparición de cambios en los genitales: *** mal olor (gramte debido a infecciones o cúmulo de bacterias y gérmenes por mala higiene),**
 *** aparición de lesiones: ampollas, llagas...etc. Todos los varones al nacer tienen una piel (prepucio) recubriendo el glande que a medida que se desarrollan y crecen se va retrayendo y separándose del glande hasta que sobre los 18 años se ha completado. En caso de no ocurrir así, hay que acudir al médico.**

El lavado no previene de enfermedades de transmisión sexual (ETS), pero evita infectarse con otras posibles infecciones. Es aconsejable lavar el pene y el escroto todos los días de la misma manera que el resto del cuerpo, con agua y jabón (no perfumado).

En caso de pene no circuncinado:

- Retirar suavemente hacia atrás el prepucio de la punta del pene
- Lavar bien la punta del pene y eliminar posibles secreciones
- Lavar la parte interior del prepucio (surco)
- Secar la zona.

La ropa interior muy ajustada o los vaqueros muy apretados, facilitan que se pueda alterar la circulación sanguínea testicular y contribuyen a subir la temperatura a ese nivel, pudiendo afectar a la calidad de los espermatozoides. Es aconsejable por tanto, el uso de ropa interior preferiblemente holgada. Tan solo durante la práctica del deporte sería recomendable un slip ajustado o algún suspensorio o protector, sobre todo en caso de deportes con posible impacto de objetos (hockey, baseball.....)

También es aconsejable el uso de ropa deportiva holgada, especialmente en cintura e ingle

EXAMEN DE TESTICULOS DESPUES DE UNA DUCHA O BAÑO

Igual que las mujeres se autoexploran las mamas es conveniente que los varones se realicen una autoexploración de los testículos una vez al mes y lo empiecen a partir de los 18 años.

El cáncer de testículos es más frecuente en hombres jóvenes que mayores, y aunque es potencialmente mortal, si se detecta a tiempo, puede ser curado.

Un simple autoexamen dura solo de 1 a 2 minutos:

- Después de bañarse ó ducharse (cuando la piel del escroto está relajada y fina), comprimir el testículo y plegarlo con los dedos pulgar e índice.
- Intentar ver si se nota algún bulto, si ha crecido de tamaño, si se ha endurecido o si hay alteraciones en la superficie del escroto...etc, ya que ante cualquier anomalía se debe acudir al médico.

HIGIENE DE LOS PIES:

- Lavado frecuente, mejor con agua templada.
- Secado correcto que incluya los pliegues entre los dedos.
- En caso de sudoración excesiva, es aconsejable usar talco para evitar malos olores.
- Cuando se suman los dos factores (hipersudoración y humedad por mal secado) se facilita la presencia de la infección por hongos que se llama Pie de Atleta.
- Los calcetines deportivos deben usarse cuando se hace actividad deportiva y deben estar secos y limpios. Los mas recomendables son los que tienen 100% algodón para mejorar la ventilación y evitar la hipersudoración, debiendo usarse en la talla correcta porque sino formarán arrugas y darán lesiones cutaneas.

ELECCIÓN DEL CALZADO:

- Comprobar el número y el correcto ajuste a los dos pies.
- Probar el calzado de pie y caminando, sin que le quede holgado en talón
- Debe tener: suela flexible, interior cómodo, material y espesor que absorban los impactos, con arco firme y blando y puntera reforzada.
- Revisar la medida del calzado a las 10-12 semanas desde la compra por la posibilidad de que se le pueda haber quedado pequeño.
- No se debería esperar mucho tiempo para estrenar el calzado nuevo.
- Negociar con el chico, la compra de calzado de marcas/diseño, condicionándola al uso de materiales naturales (aireación) y al cambio de calzado (> una vez semanal)

