

MANIFIESTO DE EXPERTOS SOBRE NUTRICIÓN EN FÚTBOL

DURANTE EL PARTIDO

-  FRECUENCIA CARDÍACA $\sim 85\% FC_{MAX}$ ($70\% VO_{2MAX}$)
-  $\sim 1300-1600$ kcal
-  $60-70\%$ CONTRIBUCIÓN ENERGÉTICA DE CARBOHIDRATOS (CHO)
-  $\sim 10,5$ km DISTANCIA CUBIERTA
-  $\sim 1,1$ km DISTANCIA A ALTA INTENSIDAD
-  ~ 350 m EN SPRINTS



PREPARACIÓN PARA EL PARTIDO

- HIDRATARSE ($5-7 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1}$) 2-4 h ANTES DEL PARTIDO
- COMIDA RICA EN CHO ($1-3 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1}$) 3-4 h ANTES



NUTRICIÓN DURANTE EL PARTIDO

- HIDRATARSE ($\pm 2-3\%$ DE LA MASA CORPORAL PRE-PARTIDO)
- 30-60 g DE CHO TRAS CALENTAMIENTO Y EN EL DESCANSO
- ENJUAGUE DE CHO DURANTE DESCANSO Y PRÓRROGA



RECOMENDACIONES DIARIAS Y SUPLEMENTOS

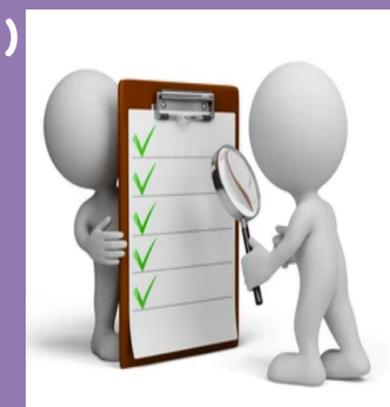
- $3-8 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$ DE CHO DEPENDIENDO DEL MOMENTO DE TEMPORADA
- $\sim 0.4 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{COMIDA DE PROTEÍNAS}$ ($\sim 1,6 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$)
- $20-35\%$ DE LA ENERGÍA DIARIA EN FORMA DE LÍPIDOS
- TESTS EVENTUALES DE VITAMINA D Y FERRITINA
- AL MENOS 5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTA Y VERDURA
- CAFEÍNA $3-6 \text{ mg} \cdot \text{kg}^{-1}$ -60 min ANTES DE LA SESIÓN
- CREATINA $20 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1}$ (FASE CARGA) Y $3-5 \text{ g} \cdot \text{d}^{-1}$ (FASE MANTENIMIENTO)
- β -ALANINA Y NITRATOS MUESTRAN EVIDENCIA CONTRADICTORIA

RECUPERACIÓN DEL PARTIDO

- INGESTA DE CHO DE $1 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$ DURANTE 4 HORAS
- $6-8 \text{ g} \cdot \text{kg}^{-1}$ DE CHO EN LAS 24 HORAS POST PARTIDO
- 20-25 g DE PROTEÍNAS CADA 3-4 HORAS
- 30-60 g DE CASEINA ANTES DE DORMIR

¡CUIDADO CON EL ALCOHOL!

- DIFÍCIL LA RESÍNTESIS DE GLUCÓGENO
- DIFÍCIL LA SÍNTESIS PROTEICA MIOFIBRILAR
- DIFÍCIL LA REHIDRATACIÓN Y RESPUESTAS INMUNES



CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilborough J, Jeukendrup A, Morton JP et al. 'UEFA expert group statement' on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British Journal of Sports Medicine.* (2020);0:1-27.