



Hoja informativa

Recomendaciones nutricionales para futbolistas

Contenidos desarrollados por el Grupo de Especialización de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y el Deporte (GE-NuDAFD)*, de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

*Especial contribución de Javier Marhuenda. Resto de miembros: Ana Moradell Fernández, Marianela Elsa Fernandez D´Eboli, Manuel Reig García-Galbis y Raúl López-Grueso (coordinador).

Julio de 2023.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Grupos de especialización
GE-NuDAFD



Pág. 2

Hoja informativa
Recomendaciones
nutricionales
para futbolistas

Los objetivos de esta hoja informativa son:

- Aportar información sobre la nutrición y dietética del fútbol profesional.
- Seleccionar la información basada en la evidencia para poder desarrollar el trabajo con la mayor excelencia y atención sanitaria a la población futbolista.

Información dirigida a dietistas-nutricionistas para apoyarles en la práctica de la nutrición deportiva, así como a futbolistas para orientarles con pautas sencillas en la mejora de su alimentación y adecuarla a su deporte.

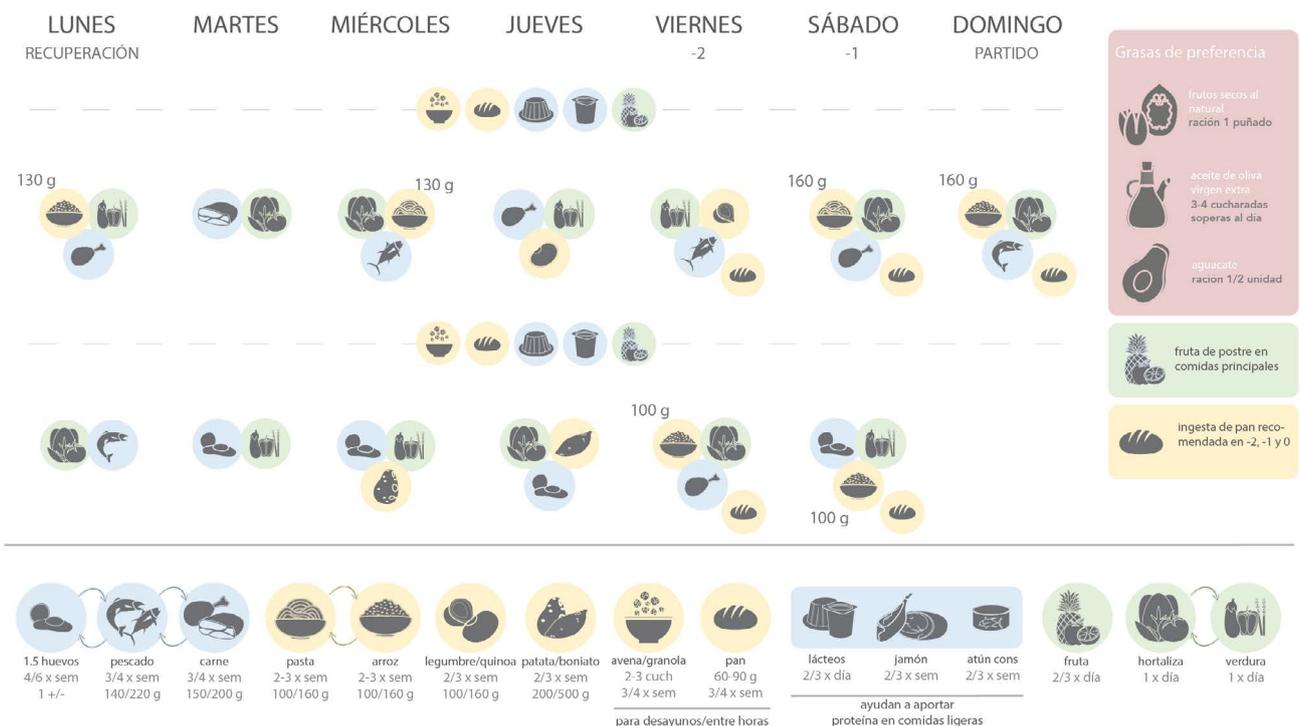
Necesidades nutricionales en el fútbol

Como en cualquier deporte de equipo, las necesidades nutricionales de los futbolistas variarán en función del sexo (y otros factores sociodemográficos como nivel competitivo, localización geográfica, etc.), además de la composición corporal y la posición en el terreno de juego, así como el tipo de juego que desempeñen. Las necesidades de energía en una semana de entrenamiento pueden variar de 2500 kcal en día de descanso a 3500 kcal en un día de entrenamiento intenso o incluso 3500 kcal el día de partido, por lo que habrá que saber diferenciar correctamente el tipo de entrenamiento que se va a llevar a cabo, de acuerdo a su duración e intensidad.

Para las siguientes recomendaciones vamos a pensar en un futbolista que pesa 75 kg y que tiene una correcta composición corporal, por lo que su objetivo es preparar y recuperar de los entrenamientos y partidos lo mejor posible.

El aspecto más importante es la correcta distribución de los hidratos de carbono a lo largo de la semana, mientras que las recomendaciones de proteína y grasa se mantendrán constantes.

En la figura se muestra la distribución de alimentos típica de una semana de entrenamiento de un equipo de fútbol, que le será conocida a cualquier futbolista.





Pág. 3

Hoja informativa
Recomendaciones
nutricionales
para futbolistas

Las recomendaciones de hidratos de carbono para lograr el máximo rendimiento son de 5 a 10 g/kg/día,

Necesidades de hidratos de carbono en futbolistas

Los hidratos de carbono se consideran de vital importancia en el deporte en general y en el fútbol en particular, ya que son la principal fuente de energía durante un partido. Después de este tipo de esfuerzo, se ha observado cómo la mayoría de los futbolistas tienen sus reservas de energía, el glucógeno muscular, casi agotadas. Por lo tanto, los futbolistas deben adoptar estrategias nutricionales específicas que maximicen el contenido de glucógeno muscular y, por tanto, aseguren el rendimiento del ejercicio en momentos críticos como los partidos, mediante una correcta ingesta de hidratos de carbono antes, durante y después del ejercicio/partido.

Las recomendaciones de hidratos de carbono para lograr el máximo rendimiento son de 5 a 10 g/kg/día, procurando que las cantidades más altas se centren en los días de competición y las 24-48 horas previas (de 6-8 g/kg) y las más bajas en días alejados de partidos de baja intensidad o fuera de temporada (3-6 g/kg).

Recomendaciones previas entrenamientos tácticos o de baja intensidad

Las recomendaciones para lograr un buen rendimiento sin aportar demasiada cantidad de hidratos de carbono, a la vez que se logran adaptaciones que permitan al músculo rendir con diferentes concentraciones de glucógeno, se sitúan en rangos de 3-6 g/kg.

Recomendaciones previas entrenamientos de alta intensidad

Lo habitual es que este tipo de entrenamientos se realicen lo más alejados posible del partido, por lo que la intensidad no supone un problema para la recuperación de la integridad muscular previa a la competición. La recomendación para este tipo de entrenamientos es de 6-8 g/kg/día de hidratos de carbono.

En la planificación semanal de un equipo de fútbol, los entrenamientos de mayor intensidad suelen ser miércoles y jueves, dejando viernes y sábado para entrenamientos más ligeros por la proximidad al partido. Considerando esta planificación de entrenamientos, la ingesta de hidratos de carbono sería más baja (5 g/kg/día) durante esas 48 horas prepartido, sin embargo, las recomendaciones pre-partido son más elevadas (7 g/kg/día) como ya se ha mencionado. Sin embargo, esto no es aconsejable, ya que sería difícil llenar los depósitos de glucógeno antes del partido. Por lo tanto, la recomendación más práctica será dar 6-8 g/kg/día las 48 horas al partido, mientras que los días más alejados se mantienen unas cantidades cercanas a 5 g/kg/día.

Recomendaciones previas y durante el partido

Durante las 48 horas previas al partido de fútbol es necesario aportar cantidades de hidratos de carbono entre 7-10 g/kg/día. Esto se denomina carga de hidratos y se puede hacer de varias maneras. De forma más "agresiva" aportando 10 g/kg/día durante las 24 horas previas (algo difícil de conseguir), o bien dando 7 g/kg/día durante las 48 horas previas. Ambas opciones serían adecuadas, pero debería encontrarse la más viable para el futbolista. Además, se recomienda una ingesta 3-4 horas previas al partido de 1-3 g/kg.

Los beneficios de ingerir hidratos de carbono durante el partido están bien establecidos, y las recomendaciones generales para los deportes en los que la duración del ejercicio oscila entre 1 y 2,5 h se sitúan en una ingesta de 30-60 g/h. Se sabe que el rendimiento de los futbolistas tiende a disminuir a lo largo del partido y, por lo tanto, un suministro adecuado de hidratos de carbono durante el ejercicio puede atenuar la progresión de la fatiga de los jugadores. Estas cantidades de hidratos de carbono pueden lograrse tomando un par de geles de la mayoría



Pág. 4

Hoja informativa
Recomendaciones
nutricionales
para futbolistas

de las marcas comerciales, o un "cazo" (scoop) de isotónico junto a un plátano grande y maduro. La mejor manera de lograrlo podría ser durante el descanso del partido. Ante problemas digestivos, los enjuagues bucales de hidratos de carbono también parecen disminuir la fatiga.

Recomendaciones tras el partido

La ingesta de hidratos de carbono posterior al partido debería establecerse en base a la cantidad de minutos que ha jugado el futbolista. De forma general, se recomienda una comida que aporte hasta 3 g/kg, que puede adaptarse a la cantidad de minutos jugados. Lo normal es no superar 1,5 g/kg si no se ha jugado más de 60 minutos en el partido.

Necesidades de proteína en futbolistas

Se debe ingerir diariamente una cantidad adecuada de proteínas para garantizar una adecuada síntesis y recuperación de proteína muscular. Las últimas recomendaciones sugieren que las necesidades proteicas de estos atletas oscilan entre 1,6 y 2,2 g/kg/día. Además, aunque pueden indicarse ingestas de hasta 2,4 g/kg/día para períodos cortos de entrenamiento intensivo, por ejemplo, hipertrofia o cuando se reduce la ingesta de energía, por ejemplo, durante periodos de lesión o cuando se busca una pérdida de grasa

En general, los jugadores de fútbol suelen cumplir estas pautas, sin embargo, más importante que la cantidad total de proteínas es el perfil de ingesta, es decir, la cantidad de proteína en cada comida, el momento de la ingesta y la fuente de proteína. Es importante que la ingesta de proteína se realice durante todas las comidas que se hagan a lo largo del día, especialmente en aquellas próximas al ejercicio y en la última comida del día. En este sentido, se recomienda que la ingesta total de proteína sea dividida en tres o cuatro ingestas de, aproximadamente, 0,4 g de proteína/kg de peso por ingesta.

Necesidades de grasa en futbolistas

La cantidad de grasa necesaria depende en gran medida del estado de entrenamiento y de los objetivos del futbolista, pero la recomendación actual promulga una ingesta diaria de grasas de entre un 20% y 35% de la ingesta total de energía, agregando que la ingesta de grasas no debe estar por debajo del 15%-20%. Es importante destacar que los futbolistas deben tener cuidado con las dietas altas en grasas (más del 30% de la ingesta total de energía), pues puede ser a expensas de una menor ingesta de hidratos de carbono y tener efectos negativos en el rendimiento del entrenamiento. Además de la cantidad, también se debe considerar el tipo de ingesta de grasas. Los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6 son esenciales para la salud general del futbolista y por ello deben suponer un 10% del total de la ingesta energética. La ingesta regular de alimentos ricos ácidos grasos poliinsaturados aumenta además la capacidad antioxidante y antiinflamatoria del organismo y puede ayudar en las adaptaciones y recuperación del entrenamiento.



Pág. 5

Hoja informativa
Recomendaciones
nutricionales
para futbolistas

Micronutrientes

Para garantizar una ingesta suficiente de vitaminas y minerales, se anima a los jugadores de fútbol a consumir frutas y verduras cada día, pues son los alimentos que menos suelen incorporar en su alimentación, de forma general y son además una importante fuente de antioxidantes necesarios para todos los procesos metabólicos. En circunstancias especiales, como en el caso de los jugadores que siguen un balance energético negativo para controlar el peso o los jugadores que evitan o eliminan grandes grupos de alimentos, o consumen dietas mal elegidas, la ingesta de micronutrientes puede ser subóptima y, por lo tanto, la suplementación puede ser una opción adecuada.

En el fútbol, se debe prestar especial atención al hierro (especialmente en las deportistas féminas), la vitamina D y el calcio. Otros micronutrientes importantes son los antioxidantes como vitamina C y E, por su efecto antioxidante y las vitaminas B (B1, B2, niacina, B6, B12, biotina, ácido fólico y ácido pantoténico) que tienen funciones cruciales en el metabolismo energético, deben ser aportada en cantidades suficientes por los jugadores de fútbol. Sin embargo, la evidencia en relación a su suplementación es escasa. ■

Referencias bibliográficas

Bilsborough JC, Greenway K, Livingston S, Cordy J, Coutts AJ. Changes in Anthropometry, Upper-Body Strength, and Nutrient Intake in Professional Australian Football Players During a Season. *Int J Sports Physiol Perform*. 2016; 11(3): 290-300. doi: 10.1123/ijspp.2014-0447.

Sebastiá-Rico J, Soriano JM, González-Gálvez N, Martínez-Sanz JM. Body Composition of Male Professional Soccer Players Using Different Measurement Methods: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2023; 25; 15(5):1160. doi: 10.3390/nu15051160.

Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilsborough 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. *Br J Sports Med*. 2021; 55(8): 416. doi: 10.1136/bjsports-2019-101961.

Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*. 2016; 48(3): 543-68. doi: 10.1249/MSS.0000000000000852. Erratum in: *Med Sci Sports Exerc*. 2017; 49(1): 222.

Bettonviel AEO, Brinkmans NYJ, Russcher K, Wardenaar FC, Witard OC. Nutritional status and daytime pattern of protein intake on match, post-match, rest and training days in senior professional and youth elite soccer players. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2016; 26(3): 285-93. doi: 10.1123/ijsnem.2015-0218.

Danielik K, Księżak A, Zagrodna A, Słowińska-Lisowska M. How do male football players meet dietary recommendations? A systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(15): 9561. doi: 10.3390/ijerph19159561.