



# **RAFALAFENA FUTBOL BASE**

## **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Una alimentación saludable y equilibrada puede asegurar la adquisición de todos los nutrientes necesarios para que un futbolista sea capaz de rendir al máximo y mejorar su eficacia.

La correcta alimentación de los niños es una responsabilidad de los padres o tutores que no hay que eludir, dejando que los niños coman exclusivamente lo que les gusta y es fácil de preparar.

### **CONSEJOS PARA UNA ADECUADA ALIMENTACION**

- Desayunar nada más levantarse (jugar un partido sin desayunar es un grave error).
- Consumir gran variedad de alimentos durante el día.
- Mantener el peso ideal.
- Consumir diariamente leche, pan con moderación, cereales, frutas y verduras frescas.
- La dieta debe estar formada por gran variedad de alimentos.
- Consumo de hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbres, cereales y patatas) su aporte energético es fundamental e imprescindible para una correcta alimentación.
- Comer pescado, reduciendo el consumo de carne. Es preferible consumir carnes blancas (pollo, pavo...) porque tienen menos grasas que las rojas (cordero, cerdo, ternera...).
- Realizar 5 ingestas al día.
- Tomar un buen desayuno es fundamental para empezar el día. Evitar picar entre horas y pegarte atracones a la hora de comer.
- Beber muchísimo es fundamental. Los líquidos deben ser lo mas naturales posibles (agua, zumos no azucarados...) y evitar bebidas con gas.

### **HABITOS ALIMENTICIOS A EVITAR Y/O EXTINGUIR**

- Evitar las comidas que se preparan en las hamburgueserías (la comida rápida).
- Evitar el excesivo consumo de grasa (fritos, mantequillas, embutidos, hamburguesas, salchichas y en general grasas de origen animal...)
- Evitar el exceso de golosinas, dulces, pasteles, bebidas azucaradas (coca-colas, fantas, etc).
- Evitar desayunos y almuerzos pobres y con bollería.
- Evitar los excesos de comida, no darse atracones (sobre todo por la noche).
- No picar entre comidas. Respetar la regularidad horaria de las comidas.



# **RAFALAFENA FUTBOL BASE**

## **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

### **ALIMENTOS RECOMENDADOS**

- Tomar leche y pan (300 gramos aproximadamente) diariamente.
- Se puede añadir cacao o cereales.
- Ingerir huevos: Máximo 4 días a la semana.
- Carne: pollo, pavo, vacuno, caballo, 4 días a la semana.
- Pescado: 3 días a la semana.
- Arroz, pasta, patatas. Diariamente uno de los tres.
- Legumbres: 2 o 3 veces por semana.
- Futas y verduras diariamente

### **DIETA DEL DÍA ANTERIOR AL PARTIDO**

- Debe ser rica en hidratos de carbono (arroz, pasta, pan, patatas...), con el fin de asegurar una mayor reserva de energía.
- **DESAYUNO:** 1 zumo de frutas, leche con cereales y una pieza de fruta.
- **ALMUERZO:** 1 sándwich con jamón york, pavo, atún... y una pieza de fruta.
- **COMIDA:** ensalada de verduras variada, pasta o arroz, carne o pescado y yogur.
- **MERIENDA:** 1 yogur de frutas y fruta.
- **CENA:** Ensalada o sopa de pescado o caldo de verduras. Carne o pescado con patatas y pan. 1 yogur.

La cena del día antes del partido debe ser de fácil digestión, para evitar pesadez, gases, sed..., evitando picante, mahonesa, habas, legumbres, embutidos, conservas, salazones, pastelería y chocolates.

### **PARTIDO POR LA MAÑANA**

- Desayunar 1 o 2 horas antes del partido: zumo de frutas, leche con cereales (quien lo tolere) y fruta.
- Evitar la bollería.

### **PARTIDO POR LA TARDE**

- Desayunar de igual forma que antes y la comida tendrá que ser 2 o 3 horas antes del partido, siendo esta una comida ligera.
- Ensalada, pasta, carne o pescado con puré de patata (prohibido los fritos) y fruta.
- Beber agua antes de la ingesta de los alimentos (prohibido bebidas con gas).



# **RAFALAFENA FUTBOL BASE**

## **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

### **45 O 60 MINUTOS ANTES DEL PARTIDO O DEL EJERCICIO**

- Tomar una pieza de fruta para evitar la disminución de energía.
- A mitad parte hay que hidratarse bien a igual que durante el partido siempre que se pueda.
- A mitad parte se puede tomar una pieza de fruta (opcional).

### **DESPUES DEL PARTIDO**

- Beber agua o isotónicos.
- Evitar bebidas con gas.
- Tomar fruta al acabar el partido.
- En la comida: ensalada, pasta o arroz acompañado de zumo de frutas y una pieza de fruta o yogur, flan o macedonia.

### **HIDRATACIÓN**

- El líquido fundamental para un futbolista es el agua.
- Después del entrenamiento o el partido es fundamental el aporte de bebidas isotónicas o agua.
- 30 minutos antes del entrenamiento es recomendable beber un vaso de agua aunque no se tenga sed.
- Durante las interrupciones del partido, debemos seguir bebiendo, así como al descanso del partido.
- No añadir azúcar a estas bebidas. O tomamos bebidas isotónicas o solo agua.