

Nutrición Deportiva

La evidencia científica permite asegurar que la nutrición influye en la mayoría de los procesos celulares que ocurren durante el ejercicio y la recuperación.



@eugefriasnutricion



099590916



Lic. Eugenia Frías
NUTRICIÓN Y DEPORTE

¿Cuales son los objetivos de una alimentación adecuada sobre el rendimiento deportivo?

- Optimizar los beneficios del programa de entrenamiento
- Mejorar la recuperación entre los entrenamientos y las competencias
- Alcanzar y mantener la composición corporal
- Reducir riesgo de lesiones y enfermedades
- Brindar al deportista confianza sobre su adecuada preparación integral frente a la competencia
- Disfrutar de la comida



Alimentación del deportista

Un plan de alimentación bien diseñado es necesario para acompañar cualquier programa de entrenamiento, ya sea para mejorar la calidad de vida o para competir.



La alimentación de los jugadores/entrenadores de fútbol respeta la pauta básica de alimentación saludable de cualquier individuo.

Debe ser:

- Suficiente
- Completa
- Armónica
- Adecuada

Principales variables dentro de la alimentación del deportista

1. Balance calórico (cuantas calorías necesita)
2. Ingesta de macronutrientes (hidratos de carbono principalmente como fuente de energía)
3. Ingesta de proteínas (adecuarla a cada deportista)
4. Hidratación y suplementación (en caso de necesitarla)

1- ¿Cuántas calorías necesita un jugador/entrenador de fútbol?

El gasto de energía y la percepciones de esfuerzo o cansancio no están definidos por **metros recorridos y/o volúmenes de carga**, si no que también influye la **tensión del partido/entrenamiento**, la **fricción** propia del juego, las **condiciones climáticas** y **situación emocional** del jugador/entrenador.

