

Bárbara Sánchez Márquez

Dietista – Nutricionista

@saludiet @Barbara_Schez

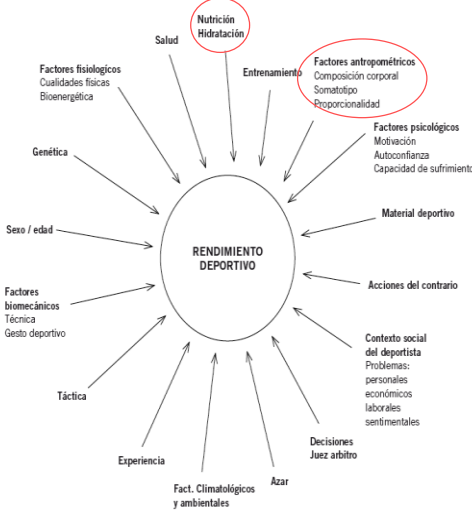



ALIMENTACIÓN EN FÚTBOL FEMENINO



SEGUIMIENTO NUTRICIONAL:


- Equipo
- Individual
- Cantera (jóvenes deportistas)
- Profesional / Amateurs





NUTRICIÓN:

- Pieza clave en el rendimiento deportivo.
- Equipo multidisciplinar → Necesidad de un profesional que supervise la alimentación de los deportistas.
- Seguimiento a nivel individual y de equipo como colectivo.



Aspectos nutricionales más comunes en deportes de equipo:

Aspectos Físicos (Composición corporal):

- Aumentar y mantener la masa magra para mejorar fuerza y potencia.
- Mantener niveles moderados de masa grasa para mejorar agilidad y velocidad.
- Reducir o mantener los niveles de grasa después de un periodo de inactividad o lesión.

Relacionados con el entrenamiento:

- Ingesta suficiente de energía para mantener peso corporal.
- Ingesta elevada de Hidratos de Carbono entre competiciones para favorecer la recuperación.
- Ingesta suficiente de Proteínas para satisfacer necesidades de entrenamiento.
- Controlar la carencia de Hierro, muy habitual en mujeres.
- Ingesta de líquidos durante la sesión de entrenamiento.
- Educación nutricional, habilidades culinarias, especialmente en jóvenes.
- Planificación semanal por objetivos.

**Competición:**

- Ingesta antes del partido.
- Ingesta de líquidos e hidratos durante la competición.
- Rehidratación tras la competición.
- Alimentación durante los viajes.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Suplementación para mejorar el rendimiento.



Burke. Nutrición en el Deporte. Ed. Paidotribo.

1. VALORACIÓN NUTRICIONAL



1.1 Estudio de la composición corporal mediante antropometría, bioimpedancia.

1.2 Bioquímica.

1.3 Historia Clínica.

1.4 Historia Dietética.



1.1 COMPOSICIÓN CORPORAL

Factores a tener en cuenta:

- Posición en el terreno
- Edad del deportista
- Género

	Total (n = 220)	Porteros (n = 23)	Defensas (n=57)	Mediocampistas (n=95)	Delanteros (n=45)
Peso (kg)	73,34 ± 7,34	78,86 ± 5,32a	74,6 ± 6,55ab	71,62 ± 7,64b	72,53 ± 7,06ab
Estatura (cm)	1,74 ± 5,74	1,78 ± 4,0 a	1,76 ± 5,40ab	1,72 ± 5,69b	1,74 ± 5,77ab
Grasa corporal (%)	9,78 ± 3,64	11,10 ± 2,85	9,84 ± 3,77	9,78 ± 3,74	9,03 ± 3,53
Peso magro (kg)	66,04 ± 5,93	70,02 ± 3,93	67,15 ± 5,26	64,49 ± 6,19	65,88 ± 5,90
Masa ósea (kg)	13,03 ± 0,48	13,31 ± 0,28	13,11 ± 0,62	12,89 ± 0,41	13,07 ± 0,41
Peso residual (kg)	17,67 ± 1,76	19,00 ± 1,28	17,97 ± 1,57	17,26 ± 1,84	17,48 ± 1,70
Masa muscular (kg)	35,34 ± 4,14	37,70 ± 2,74a	36,05 ± 3,80ab	34,35 ± 4,34b	35,32 ± 4,16ab



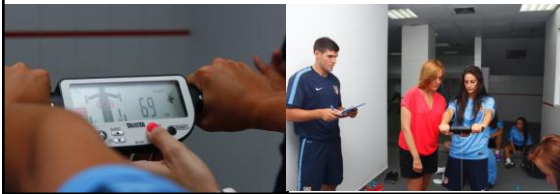
*Características antropométricas y fisiológicas en jugadores élite del fútbol costarricense



1.1 COMPOSICIÓN CORPORAL

Objetivo:

- Valorar el estado individual y del equipo.
- Realizar seguimientos durante la temporada.
- Estudiar la variación en la composición corporal en las distintas fases de entrenamiento y descanso.
- Implementar un plan específico a un deportista en el caso de que fuera necesario.



INFORME ANTROPOMÉTRICO.
Según normas de I.A.R.E.C. de la F.I.M.E.D.E. (2008)

Centro de Salud Ferrnias, Bañares Sánchez Dietista - Nutricionista

Nombre: [Redacted] F. Toma: 20/06/2013 Sexo: [Redacted]
F. Nacimiento: [Redacted] Edad: 21,00 Deporte: Fútbol
Equipo/Movilizar: [Redacted] Grupo: [Redacted] Etnia: Caucásica
Fase Entlo: Entrenamiento Antropométrica: [Redacted] [Redacted]

DATOS ANTROPOMÉTRICOS REGISTRADOS:

Medida	Valor	Unidad	Observaciones
Peso (kg)	68,9		
Peso (libras)	151,6		
Altura (cm)	1,80		
Altura (pies)	5,9		
Diámetro Torácico (cm)	102,0		
Diámetro Torácico (pulg)	4,0		
Diámetro Abdominal (cm)	85,0		
Diámetro Abdominal (pulg)	3,3		
Diámetro Codo (cm)	19,0		
Diámetro Codo (pulg)	7,5		
Diámetro Tarsal (cm)	8,0		
Diámetro Tarsal (pulg)	3,1		
Perímetro Braquial (cm)	36,2		
Perímetro Braquial (pulg)	14,2		
Perímetro Codo (cm)	26,8		
Perímetro Codo (pulg)	10,5		
Perímetro de Antebrazo (cm)	26,8		
Perímetro de Antebrazo (pulg)	10,5		
Perímetro de Muñeca (cm)	17,0		
Perímetro de Muñeca (pulg)	6,7		
Perímetro de Codo (cm)	19,0		
Perímetro de Codo (pulg)	7,5		
Perímetro de Anillo (cm)	10,0		
Perímetro de Anillo (pulg)	3,9		

COMPOSICIÓN CORPORAL (ANTROPOMETRÍA):

Componente	Porcentaje	Peso (kg)	Porcentaje	Porcentaje
M. Grasa	20,91	20,39	29,68	13,89
M. Muscular	2,34	1,87	2,71	12,71
M. Hueso	21,91	14,89	21,45	20,35
M. Agua	44,52	29,61	43,16	24,85
Total				67,98

COMP. CORPORAL (BIOMPECANCIAS):

Componente	Porcentaje	Peso (kg)	Porcentaje
M. Grasa			
M. Muscular			
M. Hueso			
M. Agua			

OTRAS FORMULAS ESPECIFICAS:

Indicador	Valor	Unidad	Observaciones
Grasa Corporal	20,91	%	
M. Muscular	2,34	%	
M. Hueso	21,91	%	
M. Agua	44,52	%	

RESULTADOS BIOMPECANCIAS:

Indicador	Valor	Unidad	Observaciones
Grasa Corporal	20,91	%	
M. Muscular	2,34	%	
M. Hueso	21,91	%	
M. Agua	44,52	%	

SOMATOCARTA

COLEGIO PROFESIONAL DE DIETISTAS NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA

CODINAN

1.2 BIOQUÍMICA

Análisis de marcadores séricos relacionados al estado nutricional del individuo deportista: **Hemograma Completo, Colesterol Total, Triglicéridos y Glucosa.**

Te permite establecer un seguimiento en el caso de alguna **patología:**

- Control bioquímico, hematológico, hormonal.

JUGADORES / PARAMETROS	Glucosa 70 - 100 mg/dl	Colesterol Total 0 - 200 mg/dl	Triglicéridos 40 - 200 mg/dl	Globos rojos 4,5 a 6,5 millones/mm3	Globos blancos 4.40 - 10.00 X103/uI	Linfocitos s 25 - 40%	Eosinófilos 1 - 4,5%
Volante 1	75.8	120.42	43.19	4500000	10600	21	5
Volante 2	73.6	125.6	80.3	4700000	9100	35	4
Volante 3	79.75	121.9	110.5	5100000	8000	31	6
Volante 4	70.49	138.6	90.98	4800000	8000	39	6
Defensa 1	73.2	131.0	86.5	5000000	9500	30	4.5
Defensa 2	88.23	130.69	115.3	4500000	9000	25	10
Defensa 3	72.65	126.1	79.37	4700000	8100	18	7
Defensa 4	68.2	208.4	107.6	4700000	7800	28	4
Delantero 1	53.22	126.6	66.71	4500000	9200	32	5
Delantero 2	80.02	155.2	116.2	4900000	9000	21	5
Arquero	79.22	145.3	110.4	4800000	8700	29	4

SERVICIOS MÉDICOS





1.4 HISTORIA DIETÉTICA

A			T			R			PRE-COMP				COMPETITIVO I				PREP									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
A	C	C	A	J	I	A	J	A	C	O	R	J	C	A	C	O	A	C	O	R	A	A	D	A	R	A

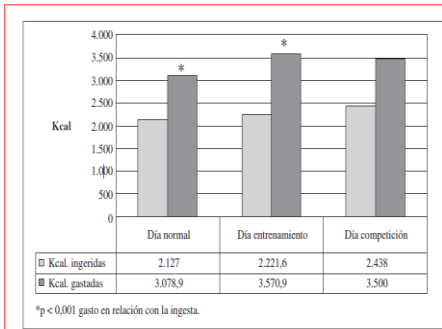
COMPETITIVO II						PREP II				COMPETITIVO III										
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
A	C	O	C	O	R	A	A	C	O	R	A	A	C	O	C	O	A	C	O	R

Tener en cuenta la **planificación del entrenamiento**.
Trabajar junto al entrenador.



CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS

- **Aumentar masa magra:** balance energético positivo, elevada ingesta de hidratos de carbono e ingesta de proteínas programada en función de las sesiones de entrenamiento.
- Ingestas Recomendadas de HC (5-7 gr/Kg peso), (7-10) gr/Kg de peso para periodos de más de un partido semanal o entrenamiento intensivo. (Burke y cols.2006).
- (1-1.5) gr /Kg día proteína. En función del objetivo. (Burke y cols.2006).



Balance energético en función del tipo de día.



PLANIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN:

General:

- Pretemporada.
- Temporada.
- Descanso o vacaciones.

Alimentación específica:

- Pre- Partido.
- Durante el partido.
- Descanso.
- Post- Partido
- Desplazamientos / Viajes



Alimentación en pre-temporada

Objetivos:

- Volver a la composición corporal de competición tras el descanso.
- Adquirir hábitos dietéticos saludables.
- Establecer la base de la alimentación durante competición.
- Probar planificaciones, introducir modificaciones.
- Alta intensidad de entrenamiento, doble sesión.

Realizar charlas formativas a los deportistas.

Establecer objetivos de composición corporal.

Entrevistas personales. Objetivos de alimentación.

DESAYUNO: Al menos hora y media antes del entrenamiento de la mañana.

- Lácteo desnatado: Leche con cacao/café o yogur desnatado. Infusión.
- Cereales (avena, muesli)/ pan integral con algo de fiambre (jamón de york, pavo).
- Fruta o zumo natural, mermelada, miel.

MEDIA MAÑANA: Post-Entrenamiento.

- Batido de leche desnatada + fruta (o yogur líquido + Fruta).
- Sandwich de atún, jamón, queso fresco.

(Número de VECES por semana)

- Pescado: Al menos 5 veces por semana. (3 blancos y 2 azules).
- Carnes: 4 veces por semana. Mejor magras: pollo, pavo, ternera. Y fiambres con poca grasa: jamón york, pavo, jamón serrano (quitar la grasa visible).
- Huevos: 3-4 por semana. En tortilla, cocidos, revueltos. No fritos.
- Patata: 5 veces por semana.
- Legumbres: 2 veces por semana.
- Pan: 40 gr. En la comida y cena.
- Verduras, frutas y lácteos todos los días.



PROTOCOLO GENERAL EQUIPO



EDUCACIÓN NUTRICIONAL
Plan dietético personalizado

Alimentación TEMPORADA

- Establecer calendario semanal.
- Dieta Semanal según día de entrenamiento.
- Establecer cantidades para cada deportista de forma individual o dar recomendaciones generales.
- Establecer horarios de comidas y cenas.
- **Técnicas culinarias, recomendaciones.**

COMIDAS:

- 1.- Pasta con tomate / Carne blanca.
- 2.- Legumbres/ ensalada.
- 3.- Pasta / Pescado azul.
- 4.- Verduras/ Carne Roja.
- 5.- Verduras / pescado blanco.
- 6.- Pasta / carne blanca.
- 7.- Arroz / Huevos.

COMIDA 1

-CARNE ROJA
-PASTA (spaghetti)-
-ENSALADA 2

COMIDA 2

-LEGUMBRES (Lentejas)
-ENSALADA 8

COMIDA 3

-PESCADO AZUL
-PASTA (Macarrones)
-ENSALADA 6

COMIDA 4

-CARNE ROJA
-VERDURAS (Espinacas – Judías verdes – Berenjenas – Puerros – Calabacín -)
-ENSALADA 1 ó 5 (alternar por semanas)

COMIDA 5

-PESCADO
-ENSALADA 7

COMIDA 6

-LEGUMBRES (Garbanzos)
-ENSALADA 4

COMIDA 7

-CARNE BLANCA
-PASTA (spaghetti) – Macarrones
-Espárragos – Hélices)
-ENSALADA – 6



LESIONADOS:

- Ajustar carga calórica.
- Evitar que aumente la masa grasa.
- Mitigar la pérdida muscular.
- (Valorar Suplementación: HMB, Leucina)



Descansos / Vacaciones

Tener en cuenta los periodos de inactividad.

Descanso.

Vacaciones. Celebraciones Familiares.

Baja por lesión.

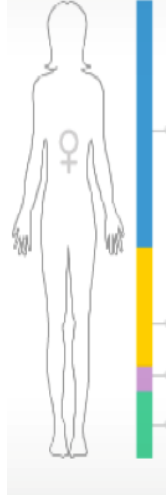
Se debe ajustar el gasto calórico de la dieta pero mantener los hábitos saludables.

Adjuntar pautas de alimentación o recomendaciones generales para esos periodos.



MUJERES FUTBOLISTAS

- Anemia ferropénica.
- Problemas menstruales.
- Patologías tiroideas.
- Dudas sobre alimentación.
- Mitos.
- Imagen corporal.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Estrategias peligrosas para perder peso.



COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

- Planificar las comidas que se vayan a realizar durante el viaje.
- Lugar donde se realizan, disponibilidad de alimentos.
- **Picnic para viajes.**
- Jet-Lag

DESPLAZAMIENTOS Y VIAJES

En los viajes se realizan todas las comidas en grupo.

- Adecuar ingestas al nuevo horario de entrenamiento.
- Horario del encuentro/competición distinto al habitual.
- Siempre que sea posible ensayar la alimentación- horarios días previos.
- Alergias, intolerancias. Gustos personales de las jugadoras.
- Gastronomía típica del país. Técnicas culinarias. Disponibilidad de alimentos.



COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

Creatina:

A favor,

Para aumentar la concentración de PCr.
Aumento explosividad y potencia.

En contra,

Aumento de peso corporal entre 1-2 Kg .
Puede afectar negativamente a la eficiencia en carrera.
Problemas digestivos.

Dosis,

Carga de creatina: 20-30 gr al día en 3-4 dosis durante 5 día seguidos.
Mantenimiento: 2-5 gr al día.
Mejor respuesta con colaciones de HC.

(Jeukendrup, guía práctica de Nutrición Deportiva)

SUPLEMENTACIÓN Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

Cafeína:

A favor,

Numerosos estudios afirman que mejora el rendimiento.
Se elimina de las sustancias prohibidas en enero de 2004 (WADA)
Estimulante del SNC
Solo para deportistas acostumbrados, tener en cuenta la ingesta habitual.

Dosis,

1-5 mg / Kg peso 30-60 min antes o incluso durante.
Dosis superiores, no tienen mayor efecto.

(Burke, Caffeine and sports performance)



Dieta pre-partido

- Llenar los depósitos de glucógeno.
 - Nivel de Hidratación óptimo.
 - Comida anterior: de 3-6 horas antes.
 - 5-7 gr /Kg/día HC, durante toda la semana, no solo la comida pre-partido.
 - 7-10 gr/Kg/día HC para reposición de glucógeno entre partidos.
 - Realizar una pequeña ingesta de 30 gr/ hora en las horas previas.
 - Tener en cuenta la adaptación del deportista.
- Estas horas previas pueden preferir tomarlo en las bebidas para evitar problemas gástricos.



COMIDA pre-partido

- Oportunidad de ajustar estado nutricional con respecto a energía y líquidos.
- Especialmente importante cuando no hay tiempo de recuperación entre partidos.
- Comida en conjunto del equipo: Controlar la alimentación y establecer vínculos.
- 2-4h antes del partido: puede coincidir con desayuno, almuerzo o ninguno de estos.
- **INGESTA de LÍQUIDOS**: Tanto en la comida anterior como en las dos horas previas. (Agua + isotónica).
- Evitar alimentos muy condimentados, grasas, bebidas con gas.

***La comida previa no compensa una mala alimentación durante toda la temporada, ni durante la semana.**



Durante el partido

- Intentar beber siempre y cuando sea posible: descansos, medio tiempo, paradas en el tiempo.
- Facilitar el alcance de estos líquidos en varios puntos del terreno.
- Tentempiés, fruta fresca.
- Bebida deportiva (CHO + Electrolitos). Alternar con agua.
- Mezcla de azúcares rápidos y lenta absorción (maltodextrosa + fructosa. 3:1).
- Sodio: 0,5 – 0,7 gr/L.



Después del partido

- Rehidratación, recuperación.
- Mezcla de CHO y proteína.
- 1-1.5 gr CHO de alto IG inmediatamente después.
- Bebidas preparadas, mezcla de CHO y Proteína (ARR)
(Mayor índice de restauración del glucógeno hepático).
- Realizar la siguiente comida unas 3 horas después.
- Si el deportista no quiere ingerir nada sólido, cambiar por batidos preparados.

Siempre tener en cuenta las preferencias de la jugadora



COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

GRACIAS

Barbara.sanchez@salu-diet.com
www.salu-diet.com

@Barbara_Schez
@Saludiet

salu **Diet**