## GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE



#### ¿Por qué son importantes los carbohidratos en el futbol?

El futbol es un deporte intermitente en el que los jugadores realizan explosiones de actividad muy intensa, pueden recorrer largas distancias, acelerar y cambiar de dirección varias veces, esto provoca que la reserva de carbohidratos que tienen en los músculos (llamada glucógeno) se vaya agotando y, por lo tanto, tengan un menor rendimiento, sobre todo al final del partido. Los carbohidratos y las grasas son los combustibles que proporcionan la energía que el jugador necesita durante los entrenamientos y partidos.

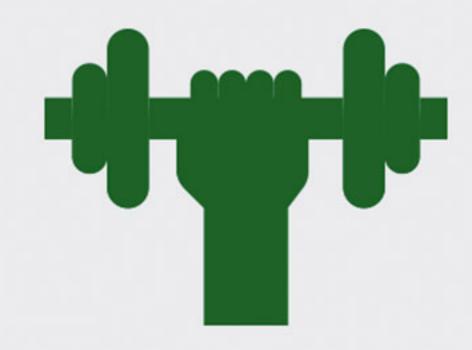
### ¿CUÁL ES LA CANTIDAD ÓPTIMA DE CARBOHIDRATOS QUE EL FUTBOLISTA DEBE CONSUMIR AL DÍA?



En días con ejercicios de baja intensidad, recuperación o entrenamiento técnico.

3-5 g de carbohidratos/kg peso/día.

En días con ejercicios de intensidad moderada 5-7 g de carbohidratos/kg peso/día.



# GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE



### ¿Cuáles son las recomendaciones durante el entrenamiento y los partidos?

En cuanto a la "comida pre-partido", los jugadores pueden consumir 2.5 - 3g de carbohidratos/kg de peso corporal 3 h antes del ejercicio para ayudar a llenar los almacenes de glucógeno en músculo e hígado. Dependiendo de la preferencia del jugador, en los últimos minutos previos al calentamiento o partido puede ingerir 25-30 g de carbohidratos para mantener los niveles de energía; por ejemplo 1 plátano, 1 barra de cereal o 500 mL de bebida deportiva. Consumir 60 g de carbohidratos/h, antes y durante el ejercicio (incluyendo el medio tiempo) ayudará a los jugadores a mantener la carrera de alta intensidad a lo largo del partido, retrasar la fatiga y mejorar el rendimiento. El aporte de energía durante el ejercicio puede ser a través de barras, gomitas, geles semisólidos o bebidas deportivas.

### ¿Qué puede pasar si un jugador no consume energía suficiente durante el ejercicio?

Los carbohidratos almacenados en los músculos se irán agotando, lo que puede afectar la agilidad, el ritmo, sus habilidades y su capacidad para tomar decisiones, además puede aumentar el riesgo de presentar alguna lesión. Es importante que los jugadores aprovechen las pocas oportunidades que tienen durante el partido para cargarse de energía.

Para más información consulta **SSE #127: Carbohidratos: El combustible del futbol**. Disponible en: http://www.gssiweb.org/es-mx/Article/sse-127-carbohidratos-el-combustible-del-f%C3%BAtbol