



NUTRICIÓN PARA PREVENIR LESIONES EN EL FUTBOL

El fútbol es un deporte en el que el atleta debe correr, hacer sprints, saltar y driblear a diferentes intensidades, las cuales provocan que se fatigue después del juego. Cuando los partidos están muy cercanos unos de otros, las demandas físicas aumentan y los periodos de recuperación entre entrenamientos y juegos disminuyen, esto hace que los jugadores tengan mayor riesgo de lesionarse (sobre todo cuando se tienen <72 h para la recuperación).

La cantidad de energía que un jugador puede gastar durante un partido de 90 min es de ~1300-1500 kcal, dependiendo de su posición, táctica y composición corporal. Si el jugador no consume suficiente energía, no rendirá en su entrenamiento, partido y

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA PREVENIR LESIONES

Ricos en omega-3:



Aceite de pescado

Nueces secas



Aceite de olivo

Aguacate





actividades diarias; además, si su dieta es pobre en nutrientes, aumentará el riesgo de tener un déficit de ciertas vitaminas como vitamina B, C o D; y minerales como hierro, calcio, magnesio, zinc o selenio. El estatus de vitamina D puede ser un factor en la prevención de lesiones, ya que niveles bajos pueden afectar el metabolismo del hueso, lo cual se relaciona con alteraciones en la fuerza y en componentes musculares.

Para ayudar a reponer las reservas de carbohidratos [glucógeno] en el músculo después del ejercicio, es importante que el jugador consuma carbohidratos [1-1.2 g/kg o ~60 g/h] durante las primeras 4 horas posteriores.

Respecto a la hidratación, los jugadores deben consumir la cantidad de líquidos que necesitan para rehidratarse de acuerdo a sus pérdidas. El consumo de alcohol puede ser una práctica común entre los jugadores después de sus sesiones de ejercicio; sin embargo, esto puede afectar su recuperación y respuesta al entrenamiento ya que el alcohol reduce la formación de proteínas musculares, lo que, a su vez puede aumentar el riesgo de lesionarse.

Cuando un jugador ya está lesionado, la nutrición sigue jugando un papel importante para hacer más efectivo el proceso de cicatrización. Es común observar que, durante una lesión el futbolista pierda fuerza muscular y tenga atrofia, sobre todo durante los primeros 5 días de inmovilización debido a que aumenta la destrucción de proteínas musculares y disminuye la formación de tejido. Un futbolista lesionado puede perder 150 g de masa muscular por día, es decir, 1 kg por semana. Por lo tanto, durante la recuperación y en el proceso de rehabilitación, se recomienda ajustar el consumo de energía, consumir proteína adicional de alto valor biológico [a intervalos regulares durante el día, e incluso antes de dormir] y leucina [presente en la proteína de suero de leche, pollo o pescado].

Para más información consulta **SSE #132: Prevención de lesiones y nutrición en el fútbol.**

Disponible en:

<http://www.gssiweb.org/es-mx/Article/sse-132-prevenci%C3%B3n-de-lesiones-y-nutrici%C3%B3n-en-el-futbol>