



## **LA DIETA POST-COMPETICIÓN**

**Vol. 1**

**David Pérez**



TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR DE FÚTBOL SALA  
TÉCNICO SUPERIOR EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.  
TÉCNICO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ALIMENTACIÓN

### **LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. ¿QUÉ DEBEMOS COMER DESPUÉS DE COMPETIR?**

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que ninguna buena dieta el día previo a la competición o tras el partido va a sustituir una deficiente alimentación a lo largo de toda la semana. Prácticamente será tan importante el desayuno previo a la primera sesión de entrenamiento así como la comida pre o post competición ya que sin una alimentación adecuada y unos hábitos de vida saludables (Entrenamiento invisible) el rendimiento no será el más óptimo en categorías en las que el resultado tiene una especial importancia (Categorías de rendimiento).

Además de lo anterior es muy importante que distingamos para qué tipo de deportista van dirigidas este tipo de pautas ya que en categorías base (Categorías de formación) no deberemos hacer más o menos hincapié en dietas posteriores a la competición y sí darle mucha importancia a la correcta alimentación del niño y no para mejorar su rendimiento sino para la mejora de su salud así como para que pueda cubrir sus necesidades y que en su día a día no carezca de los nutrientes necesarios que puedan traducirse en cualquier tipo de enfermedad.

El aspecto nutricional es algo a lo que tenemos que darle mucha importancia tras competir ya que a través de la ingesta de determinados alimentos compensaremos las reservas gastadas durante el partido. El objetivo principal será el de restablecer las reservas de glucógeno así como reponer líquidos y electrolitos. En cuanto a estos últimos les tendremos que dar más importancia dependiendo de la estación del año en la que nos encontremos así como la zona geográfica en la que se practique la actividad deportiva ya que no



perderemos la misma cantidad de líquidos si la competición se desarrolla en Galicia durante el mes de octubre a 10 grados, que si se compite en cualquier ciudad del sur durante el mes de abril a una temperatura de 25 grados. Otro objetivo fundamental será el de reparar los daños musculares producidos debido al desgaste proteico. La comida postcompetición será incluso mucho más importante si se vuelve a competir al día siguiente o en un plazo de unos pocos días, como suele ocurrir en playoffs o Copa de España.

Para restablecer el glucógeno perdido así como para reparar los daños musculares producidos, la comida posterior al partido deberá ser rica tanto en hidratos de carbono de alto índice glucémico así como en aminoácidos.

Tras competir, y ya en vestuario, será muy importante que empecemos a recuperar todos los nutrientes a los que hemos hecho referencia más arriba. Como opciones para ingerir en vestuario tras el partido podemos incluir frutas como el melón o la sandía, importantes por su alto índice glucémico, las barritas hiperproteicas o incluso un batido de leche con plátano y miel. Si queremos decantarnos por productos más cómodos, aunque al mismo tiempo menos económicos, existen infinidad de marcas comerciales que nos ofrecen batidos con preparados regeneradores para después del ejercicio físico.

En cuanto al índice glucémico al que hemos hecho referencia anteriormente, debemos tener en cuenta que la asimilación de aquellos alimentos por parte del organismo con índice glucémico alto va a ser mucho más rápida y por lo tanto la recuperación será más inmediata.



Igualmente no debemos olvidar la hidratación tras la competición, tan importante como durante el partido. La ingesta de líquido en este momento deberá ser de al menos 500 ml, además de seguir bebiendo a intervalos regulares durante las horas siguientes.

La siguiente comida posterior a la competición no deberá realizarse pasada más de una hora, hora y media tras haber finalizado la misma, debiendo ser ésta rica en hidratos de carbono además de proteínas, no olvidando además el aporte de grasas saludables así como de vitaminas y minerales.