

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética.

Nutrición personalizada y dietética de precisión.



**FORMACIÓN
ONLINE**



www.renhyd.org

**RESUMEN
DE
PONENCIA**



24 de noviembre de 2021

MESA 4

“A tope siempre con salud”
Día Mundial del Dietista-Nutricionista

PONENCIA_1



Calienta que juegas. ¿Cómo plantear la alimentación de un futbolista?

Javier Marhuenda Hernández^{1,*}

¹Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Guadalupe, España.

*jmarhuenda@ucam.edu

El fútbol contemporáneo presenta mayores demandas físicas durante los partidos, así como un mayor número de partidos por temporada. Ahora más que nunca, los aspectos relacionados con la optimización del rendimiento son muy apreciados tanto por los jugadores como por los entrenadores de fútbol. Aquí, la nutrición tiene un papel especial, ya que la mayoría de los equipos intentan proporcionar una dieta adecuada para garantizar el máximo rendimiento y, al mismo tiempo, garantizar una recuperación más rápida de los partidos y los esfuerzos de entrenamiento. Actualmente se sabe que la manipulación y periodización de macronutrientes, así como las prácticas adecuadas de hidratación, tienen el potencial de interferir con la adaptación y recuperación del entrenamiento. Un control cuidadoso del estado de los micronutrientes también es relevante para prevenir la fatiga indebida y el deterioro inmunológico secundario a un estado de deficiencia. Además, el uso sensato

de suplementos deportivos basados en la evidencia también puede desempeñar un papel en la optimización del rendimiento del fútbol. En este sentido, se han emitido varias recomendaciones nutricionales que se resumen en esta presentación, abordando las recomendaciones nutricionales más relevantes y actualizadas para jugadores de fútbol de élite, que abarcan desde macro y micronutrientes hasta hidratación y suplementos seleccionados en diferentes contextos (necesidades diarias, pre-, peri- y post- entrenamiento / partido y competición).

conflicto de intereses

El autor expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.