



CURSO NIVEL III

Entrenador Nacional de Fútbol y Fútbol Sala
Técnico deportivo Superior.

ALIMENTACION DEL DEPORTISTA

Apuntes del curso de entrenadores de fútbol y fútbol sala Nivel 3, impartido por la Escuela de Entrenadores de la Federación Navarra de Fútbol



Selección de contenidos y diseño:

www.futsalcoach.com
© Spain 2006.

www.futsalcoach.com

ALIMENTOS ESENCIALES



En el deporte como en la vida, los alimentos son los encargados de aportar los nutrientes que el organismo necesita.

Así vamos a conocer la relación entre los alimentos y los nutrientes que nos aportan:

AGUA: Frutas, verduras y bebidas en general.

MINERALES: Frutas, verduras y cereales integrales.

PROTEÍNAS: Carnes, pescado, soja, huevos, leche, queso y derivados.

LIPIDOS: Mantequilla, margarina y aceite.

GLUCIDOS: Azúcar, miel, mermelada.

CARBOHIDRATOS: Pan, avena, arroz, pastas, legumbres.

ALMIDON: Patatas, arroz, pasta.

VITAMINAS: Zumos de frutas y verduras



ALIMENTOS ESENCIALES

A continuación se describen los alimentos de mayor importancia en la dieta del deportista.

PAN
GALLETAS O PASTAS
CEREALES
ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES
FRUTA
CARNE Y PESCADOS



PAN

- Fuente de hidratos de carbono y vitaminas.
- A diferencia de otros productos de pastelería, tiene unas proporciones de grasa y azúcar que le hacen más adecuado.
- Es un alimentos insustituible en le dieta del deportista.
- Se puede aumentar su valor en proteínas, vitaminas y minerales si contiene diferentes tipos de cereales (centeno, maíz, etc).



GALLETAS O PASTAS

- Fuente de hidratos de carbono y grasa,
- Son adecuadas en las comidas intermedias (tentempiés), como fuente de hidratos de carbono.
- Las galletas, pastas y/o pasteles rellenos de crema y/o nata se deben evitar durante los entrenamientos y las pruebas, debido a su riqueza en grasa, Ocorre lo mismo con todas las formas de pastelería relacionadas con la frituras, buñuelos, churros. Etc...



CEREALES

- Los tipo corn flakes, mueslis, etc ... Procedentes de maíz, arroz, avena trigo ... Son cada día mas aceptados en la dieta habitual.
- Su consumo junto con derivados lácteos, constituyen una mezcla altamente energética y completa en el aspecto nutricional. En este tipo de mezclas se encuentran H. De Carbono, grasas y proteínas, pero también un elevado contenido en vitaminas y minerales.



ARROZ

- Fuente importante de hidratos de carbono de absorción lenta y proteínas de mayor calidad biológica, vitaminas, minerales y fibra (arroz integral).



VERDURAS

- Por su riqueza en vitaminas, minerales y fibra y su apoyo en la fracción proteica son indispensables en la dieta sana y equilibrada de todos aunque especialmente obligados en la dieta del deportista.
- No se puede entender una comida sin una ensalada o un plato de verdura, bien como plato básico o como de acompañamiento.
- Se deben elegir frescas o ultra congeladas.



LEGUMBRES

- Ricas en proteínas, lípidos e hidratos de carbono., además de vitaminas y minerales.
- Al ser flatulentas, no son apropiadas en los momentos antes del ejercicio, pero no se puede prescindir de ellas.
- Su digestibilidad mejora mucho con una buena masticación.



FRUTA

- Fuente importante de vitaminas y minerales.
- Su alto contenido en agua las convierte en saciadoras de la sed.
- Se aconseja que se tome como tentempié en la práctica deportiva de larga duración



CARNE Y PESCADOS

- Proporciona proteínas de alto valor biológico, vitaminas
- Su contenido en proteínas y lípidos varían de uno a otro.
 - 100 gr. Carne de ternera: 18- 20 gr. de proteínas
 - 100 gr. Carne de cerdo: 12- 15 gr. de proteínas
 - 100 gr. Carne de cordero: 15-18 gr. de proteínas.
 - 100 gr. Carne de ave: 18- 20 gr. de proteínas.
 - 100 gr. de bacalao: 17.4 gr. de Prot.. Y 0.7 gr. de lípidos.
 - 100 gr. de merluza: 17.9 gr. de Prot. y 2.7 gr de lípidos.
 - 100 gr. de atún en aceite: 23.8 gr de Prot. y 20.9 gr. de lípidos.
 - 100 gr. de sardinas en aceite: 20.6 gr. de Prot. y 24.4 gr. de lípidos





Apuntes del curso de entrenadores de fútbol y fútbol sala Nivel 3, impartido por la Escuela de Entrenadores de la Federación Navarra de Fútbol



Selección de contenidos y diseño:

www.futsalcoach.com
© Spain 2006.