


¿Cuál es la ingesta apropiada antes, durante y después del partido?

Infografía realizada en base al artículo de Pedro L. Valenzuela
(Barça Innovation Hub)

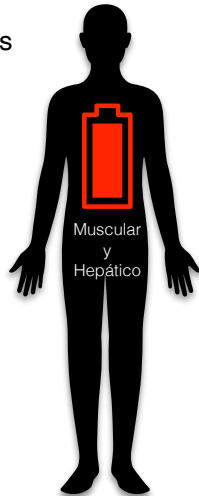
@educacionfisicacompetencial

Día previo

 **OBJETIVO:** Llenar depósitos de **glucógeno**.

El día previo al partido, elevar la cantidad de **HIDRATOS DE CARBONO**

Por ejemplo: frutas, pasta, arroz, patatas, pan...




Vigilar la **hidratación** para llegar al día de partido lo más hidratados posible. Beber agua ante la percepción de sed.



El día D

PRE-PARTIDO



 **OBJETIVO:** mantener los niveles de glucógeno altos, especialmente el hepático.

3-4 horas antes: carbohidratos.

Ejemplo: plato de pasta o arroz + 1-2 rebanadas de pan + plátano




2-4 horas antes: aprox. 1/2 litro de agua



DURANTE EL PARTIDO



 **OBJETIVO:** mantener rendimiento e hidratación.

Carbohidratos: 30-60g. antes del partido y en el descanso. Para evitar síntomas gastrointestinales, mejor en bebida isotónica.



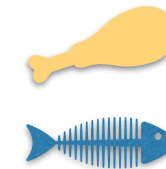
Hidratación: depende de la persona. Se deben evitar deshidrataciones que hagan perder más del 2-3% del peso corporal.



Después del Partido

 **OBJETIVO:** recuperación.

Carbohidratos: para recuperar depósitos de glucógeno. Recomendación: 1 g/kg de carbohidratos por hora durante las 4 horas posteriores al partido. Si no se puede producir lo anterior, aumentar ingesta durante las 24h. siguientes.



Proteína: para la recuperación muscular post-ejercicio. Recomendación: 20-25 gramos de proteína cada 3-4 horas tras el ejercicio.

Ejemplo: 100g. pechuga de pollo o más de 1/2 litro de leche



Líquido: ingesta de líquido para rehidratación.

