

Martina Serrano

Dietista-Nutricionista

CAN 0011

Más allá del entrenamiento

LA NUTRICIÓN COMO FACTOR CLAVE



+34 672 858712

info@olympicsantander.es

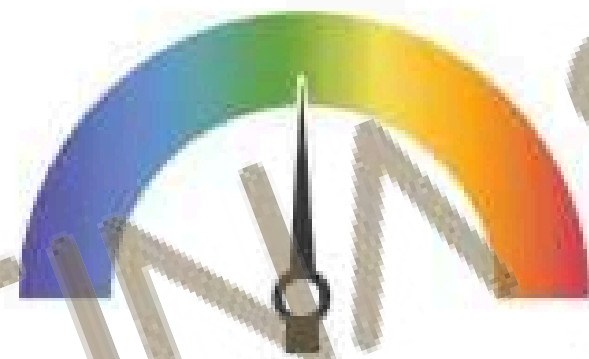
Av. del Stadium, 17, 39005 Santander, Cantabria



LOS TRES PILARES DEL DEPORTISTA



Nutrición y balance energético equilibrados



Óptima carga de entrenamiento



Recuperación y descanso de calidad



MARTINA SERRANO
NUTRICIÓN

Es importante comer bien a diario, no solo los días de partido o antes de un torneo o una competición

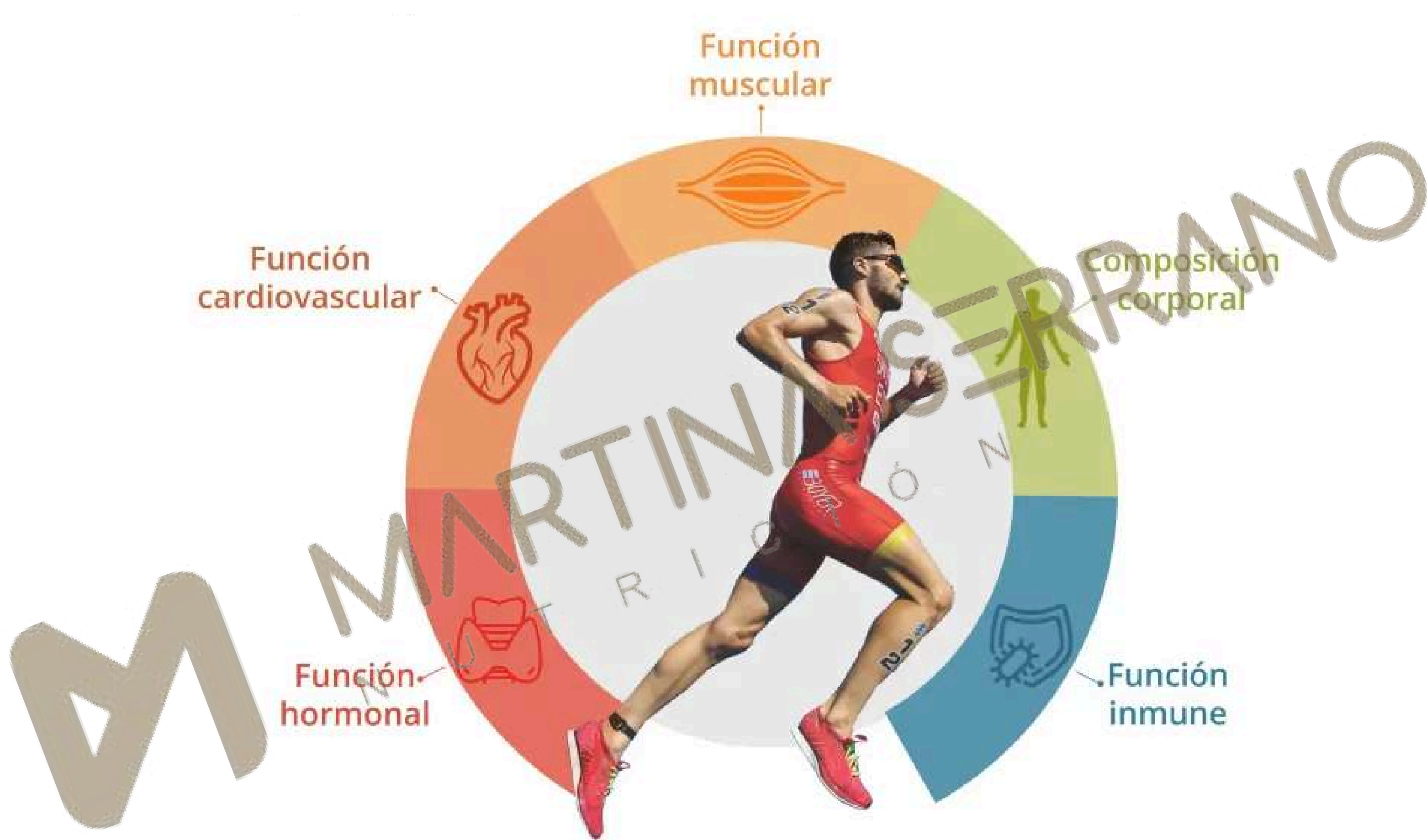
Ayuda a desarrollar las habilidades, aumentar el rendimiento y prevenir lesiones

¿POR QUÉ LO QUE COMEMOS IMPORTA?

Un jugador que no presta la debida atención a su dieta puede sentirse cansado, irritable, apático...

Almacenar energía en los músculos, maximizar su crecimiento y desarrollo y prepararlos para rendir al máximo el día de partido





LLEVAR UNA DIETA LO MAS EQUILIBRADA POSIBLE

1

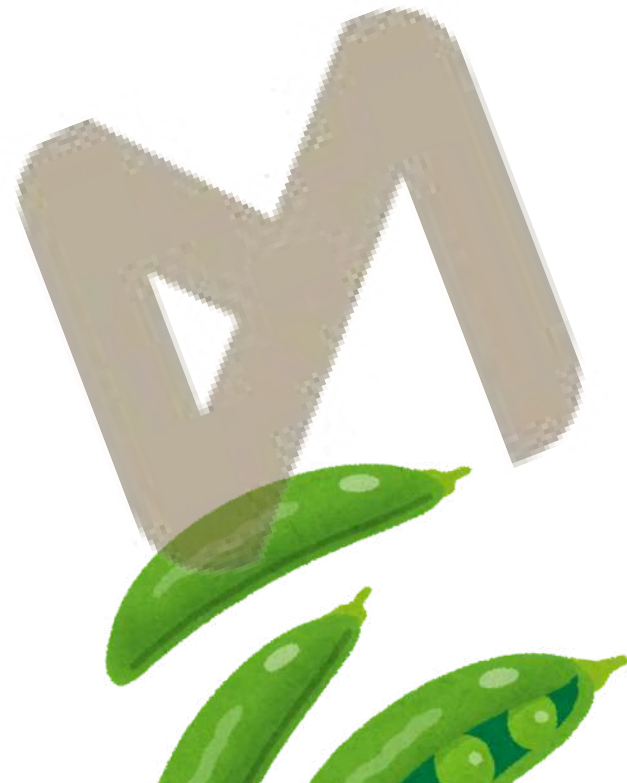
CARBOHIDRATOS

2

PROTEÍNAS

3

GRASAS SALUDABLES



INGREDIENTES DE UNA DIETA SALUDABLE



FRUTAS Y HORTALIZAS

Ricas en vitaminas,
minerales y fibra



GRANOS INTEGRALES

Fuente de energía y
fibra



PROTEÍNAS

Ayudan a fortalecer y
mantener los huesos, los
músculos y la piel



GRASAS SALUDABLES

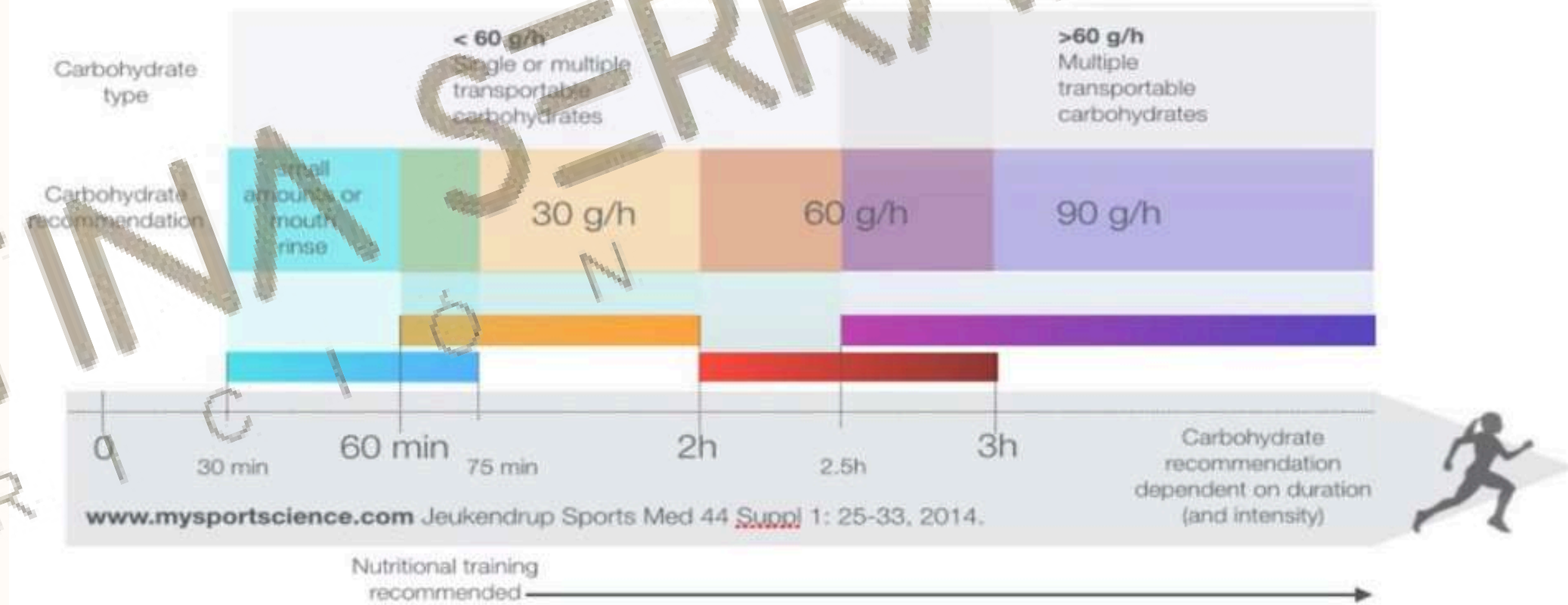
Se encuentran en el
aguacate, el aceite de
oliva, frutos secos,
semillas...



AGUA

Esencial para
mantener las
funciones corporales

LA CLAVE: PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL



A LARGO PLAZO

EL PLATO DEL

ATLETA



ENTRENAMIENTO

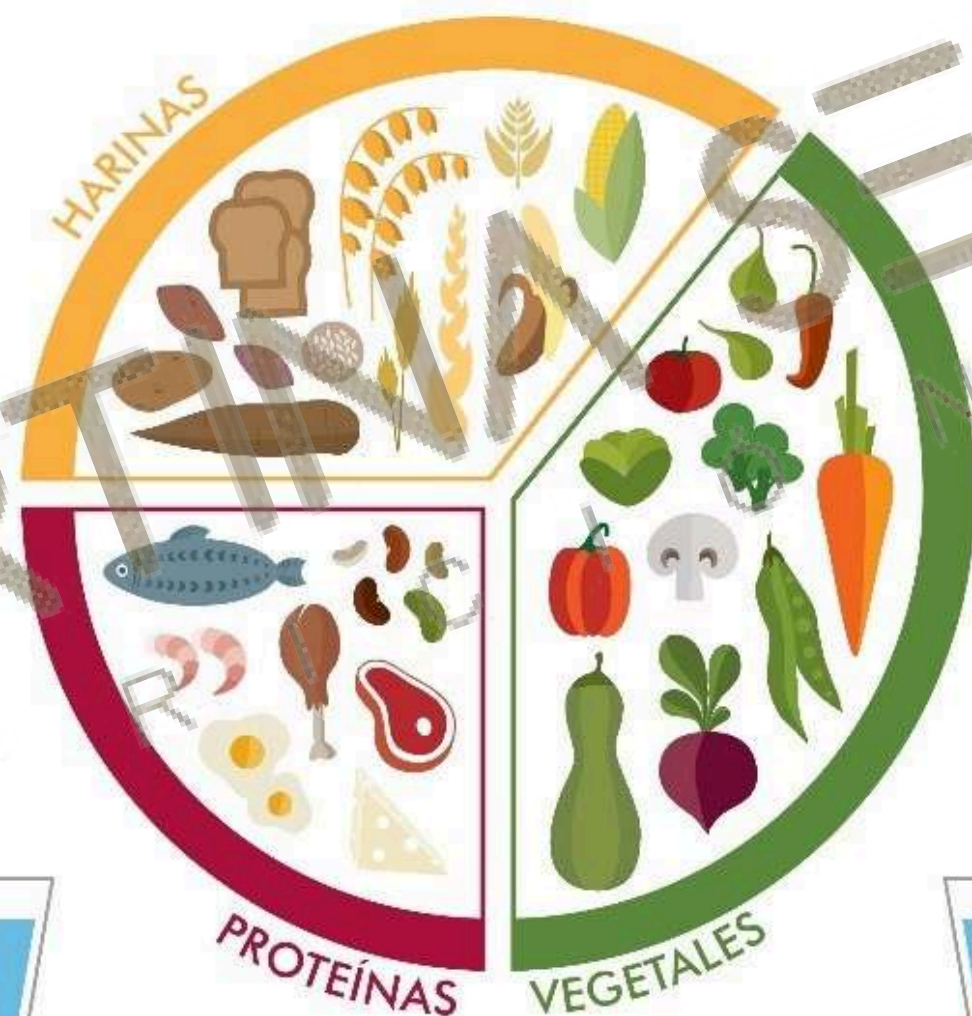
SUAVE

Usar en caso de:
Una sesión/día libre/pérdida de peso



MODERADO

Usar en caso de:
Entrenamiento regular/dos sesiones (técnica + fuerza/resistencia)



FUERTE

Usar en caso de:
Doble sesión fuerte/en competencia



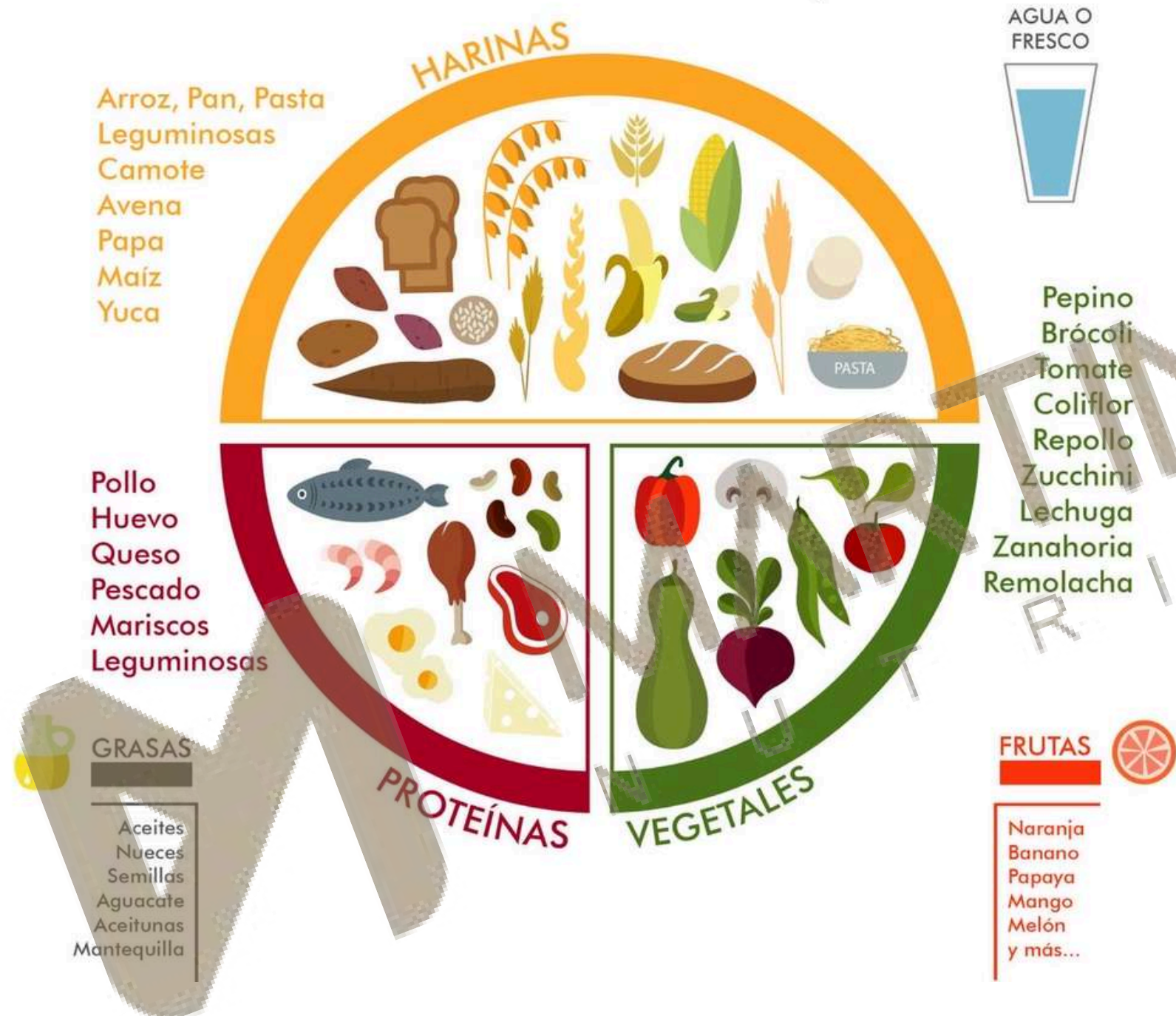
Incluir a diario frutas y alimentos fuente de grasas saludables

EL PLATO DEL ATLETA



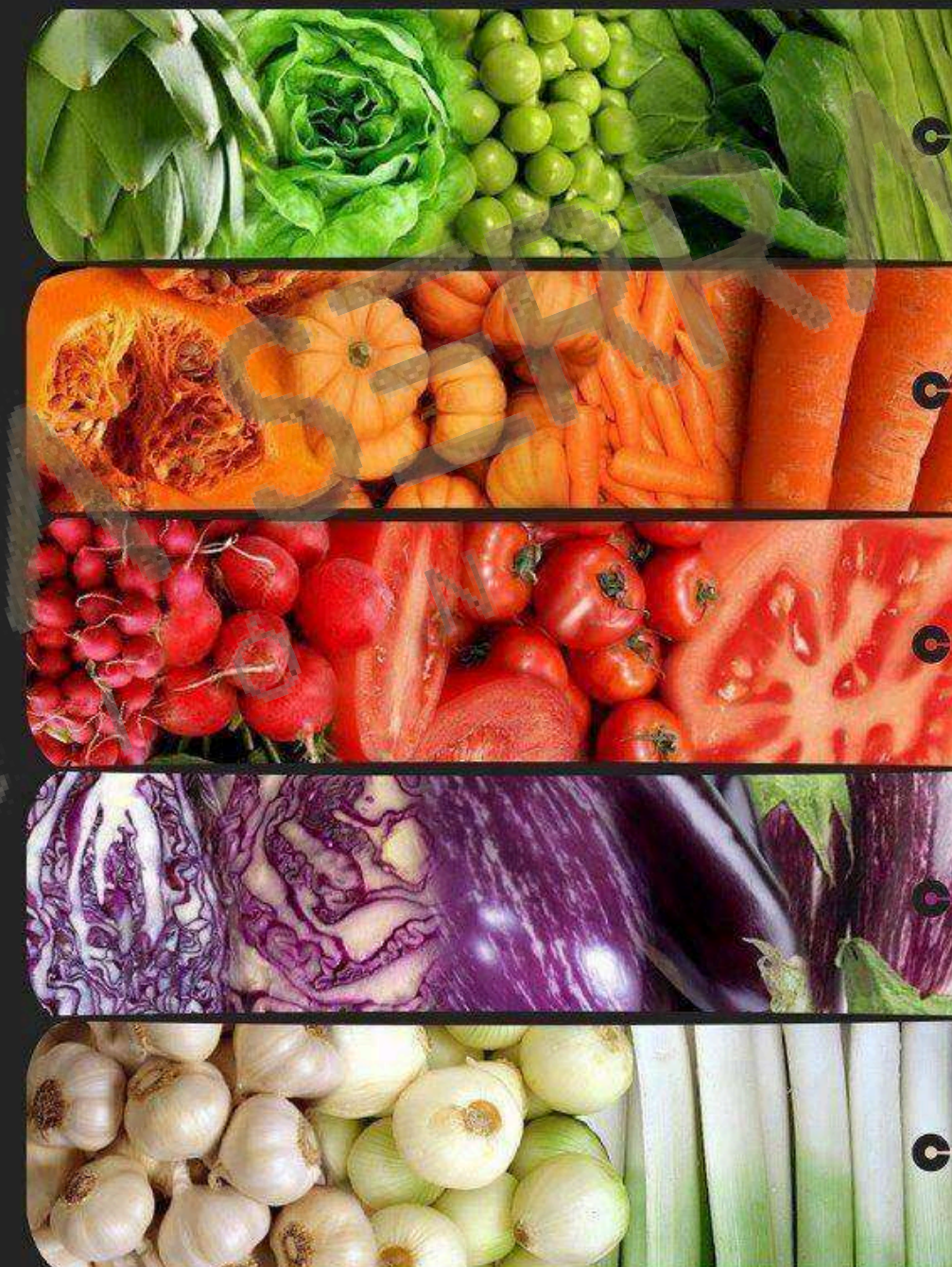
ENTRENAMIENTO FUERTE

Doble sesión fuerte o en competencia (si su competencia tiene gran demanda de carbo entonces los días antes debe comer así también)



LOS VEGETALES

PROPIEDADES POR COLOR



VERDE

Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.

NARANJA

Ricos en vitamina C y betacaroteno ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.

ROJO

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.

VIOLETA

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.

BLANCO

Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

HIDRATOS DE CARBONO



DEBEN CONSUMIRSE A INTERVALOS FRECUENTES PARA PROPORCIONAR ENERGÍA PARA EL EJERCICIO

Debe provenir de alimentos como cereales integrales, panes, pseudocereales como la quinoa o el trigo sarraceno, legumbres, frutas, dátiles, frutos secos y verduras.

Son la mejor opción para los deportes con esfuerzos anaeróbicos lácticos.

El cuerpo puede almacenar una pequeña cantidad EN FORMA DE GLUCÓGENO MUSCULAR



HIDRATOS DE CARBONO

Función energética

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS



Avena



Quinoa



Arroz integral



Frutos secos



Chícharos o guisantes



Lentejas



Frijoles



Espinaca



Plátano



Pera



Brócoli



Maíz

HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES



Frutas



Jugos



Refrescos



Harina blanca



Mermelada



Dulces



Pasteles



Galletas



Chocolate

PROTEÍNAS



DEBE CONSUMIRSE SUFICIENTE
PROTEÍNA PARA OPTIMIZAR EL
CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO

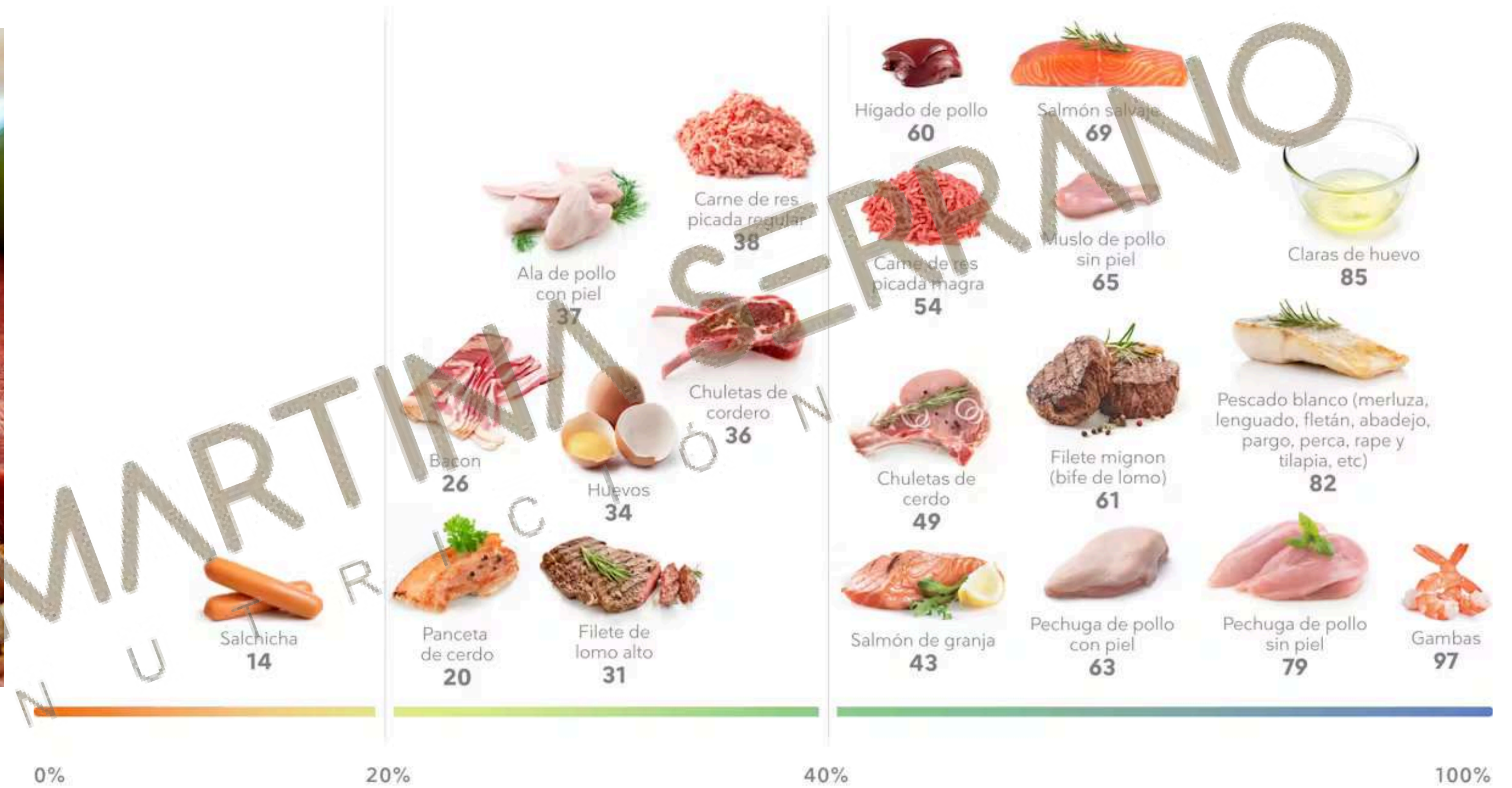
ES ESENCIAL PARA EL CRECIMIENTO MUSCULAR
Y UNA RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA
DESPUÉS DEL EJERCICIO O UNA LESIÓN

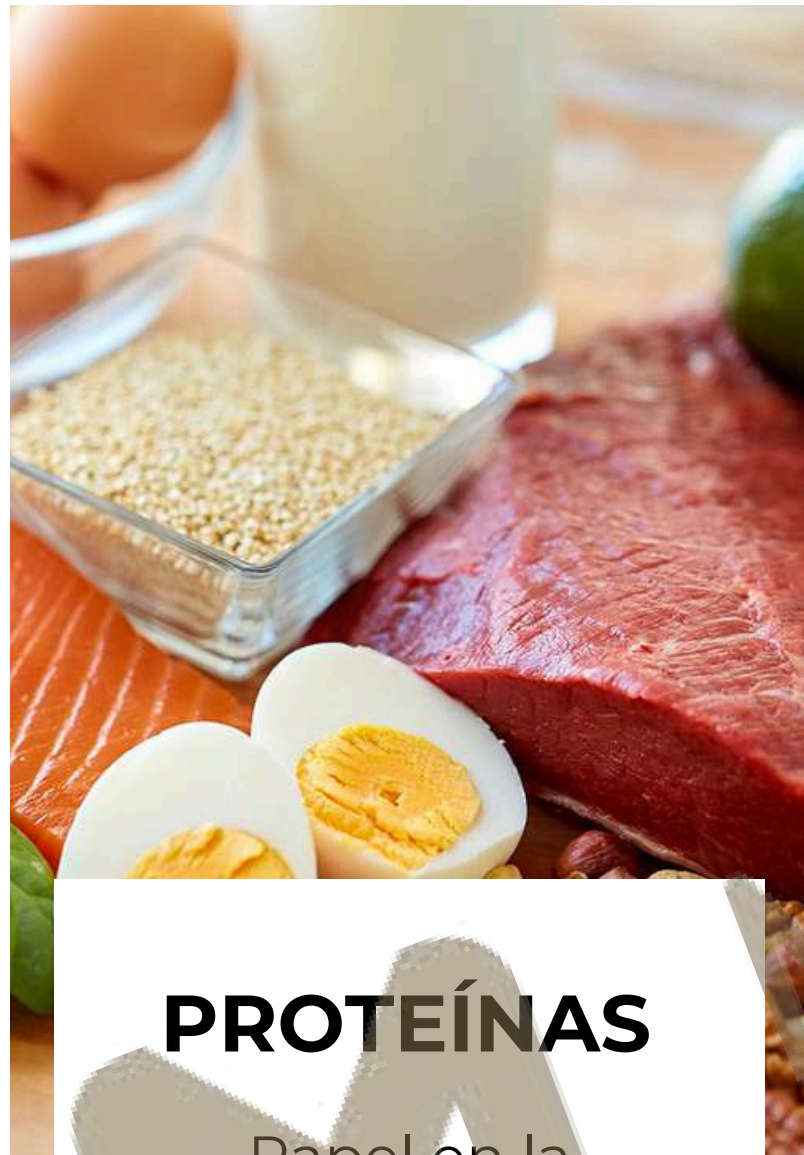
LOS DEPORTISTAS TIENEN MAYORES NECESIDADES
DE PROTEÍNA



PROTEÍNAS

Papel en la regeneración y reparación de tejidos.





PROTEÍNAS
 Papel en la regeneración y reparación de tejidos.

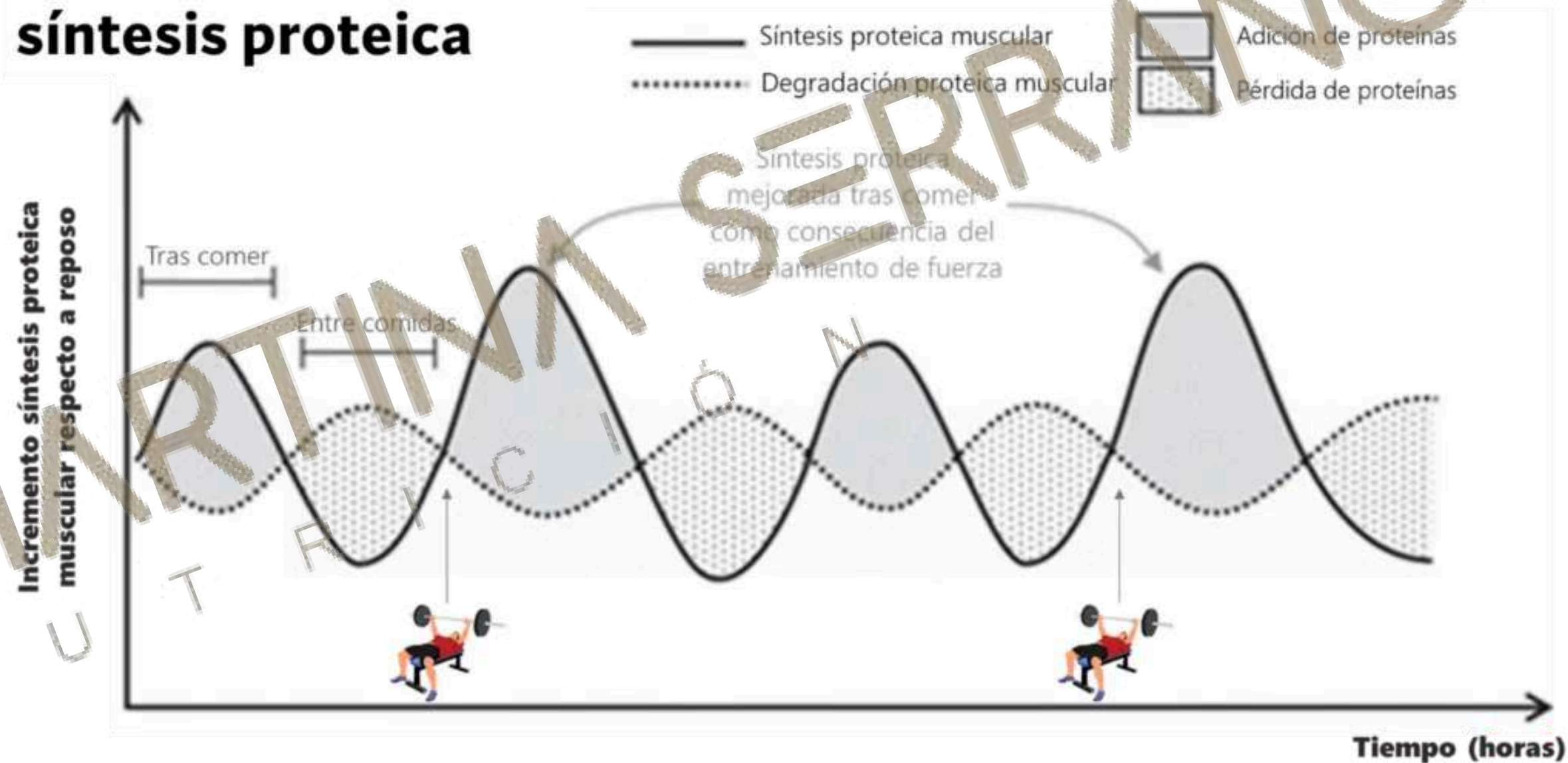




PROTEÍNAS

Papel en la regeneración y reparación de tejidos.

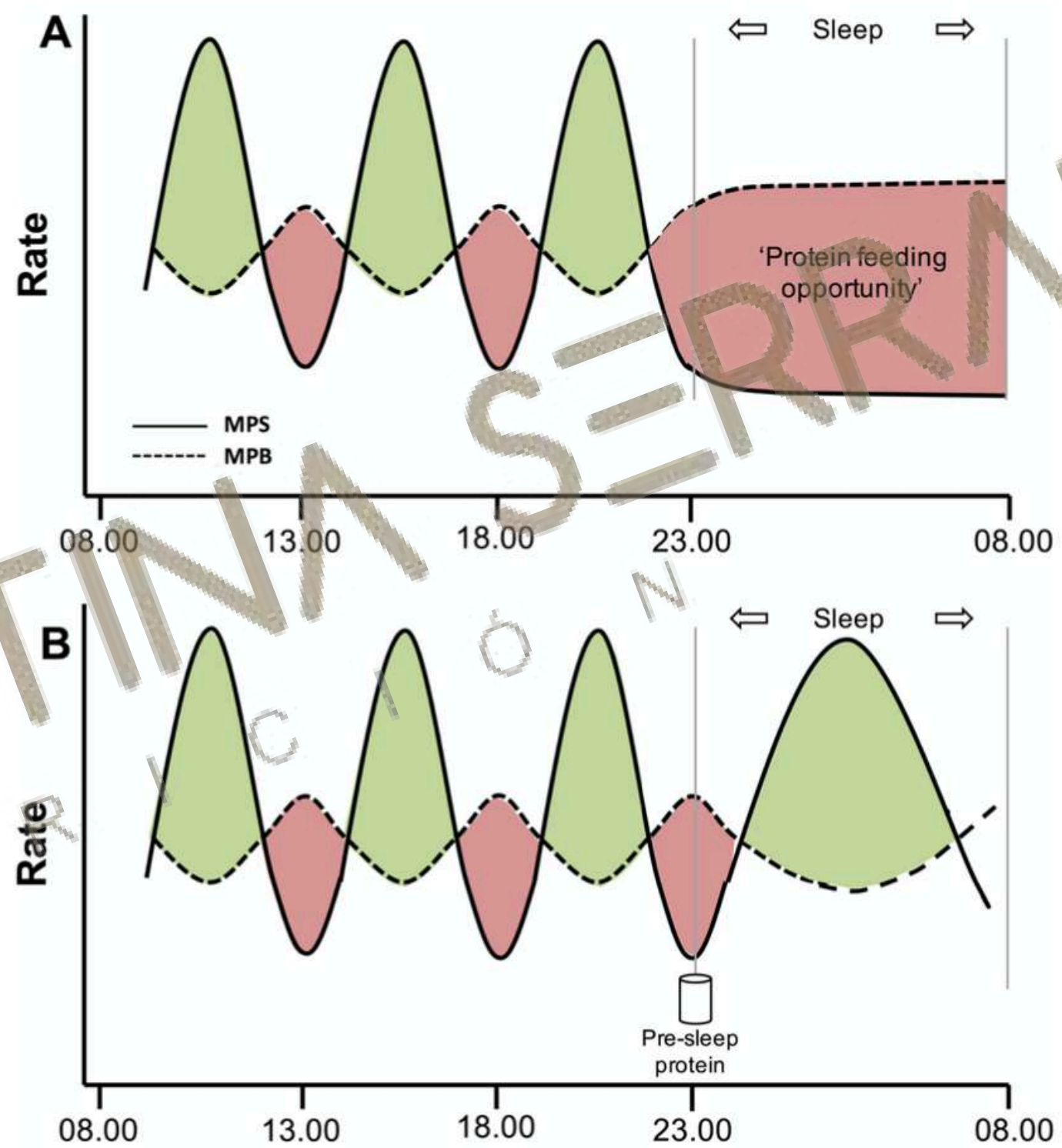
Modelo actual síntesis proteica





PROTEÍNAS

Papel en la regeneración y reparación de tejidos.



LÍPIDOS



AYUDAN A LIMITAR EL DAÑO MUSCULAR,
LOS DOLORES DESPUÉS DEL
ENTRENAMIENTO Y CONTRIBUYEN A LA
RECUPERACIÓN TRAS EL EJERCICIO

TIENEN UNA FUNCIÓN
ANTINFLAMATORIA Y AYUDAN EN LA
ABSORCIÓN DE ALGUNAS VITAMINAS

SON FUENTE DE ENERGÍA. EFICIENTE Y DURADERA.
AYUDAN A PROLONGAR EL SUMINISTRO DE ENERGÍA
DEL CUERPO

LÍPIDOS



LÍPIDOS

Función energética y estructural

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3



SEMILLAS DE CHÍA

NUECES

PESCADO AZUL

ANTIINFLAMATORIAS

HIDRATACIÓN

LA MAYOR PARTE DE NUESTRO PESO CORPORAL (60-70%) ESTÁ COMPUESTA POR AGUA.

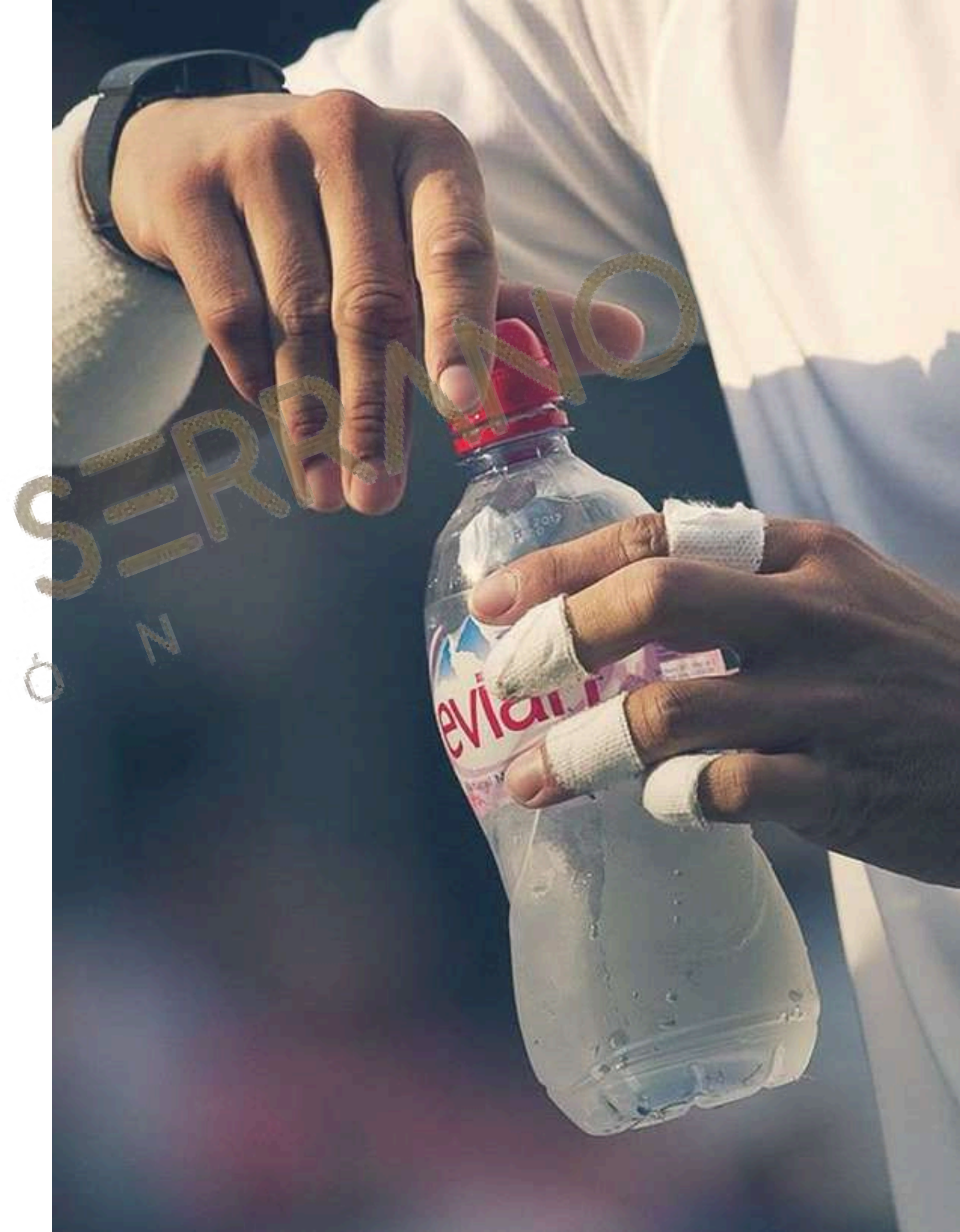
La deshidratación puede tener un impacto significativo en el rendimiento muscular y la salud de las articulaciones.

REDUCCIÓN DE LA FUERZA Y LA POTENCIA

FATIGA ACELERADA

AUMENTO DEL RIESGO DE LESIONES

INFLAMACIÓN



RECOMENDACIONES HIDRATACIÓN

EMPEZAR A BEBER UNA HORA Y MEDIA ANTES DEL ENTRENAMIENTO O PARTIDO.

SE PUEDE COMBINAR EL AGUA CON BEBIDA ISOTÓNICA. DEBERÍA BEBER ENTRE 500 ML Y 1 LITRO CADA HORA.

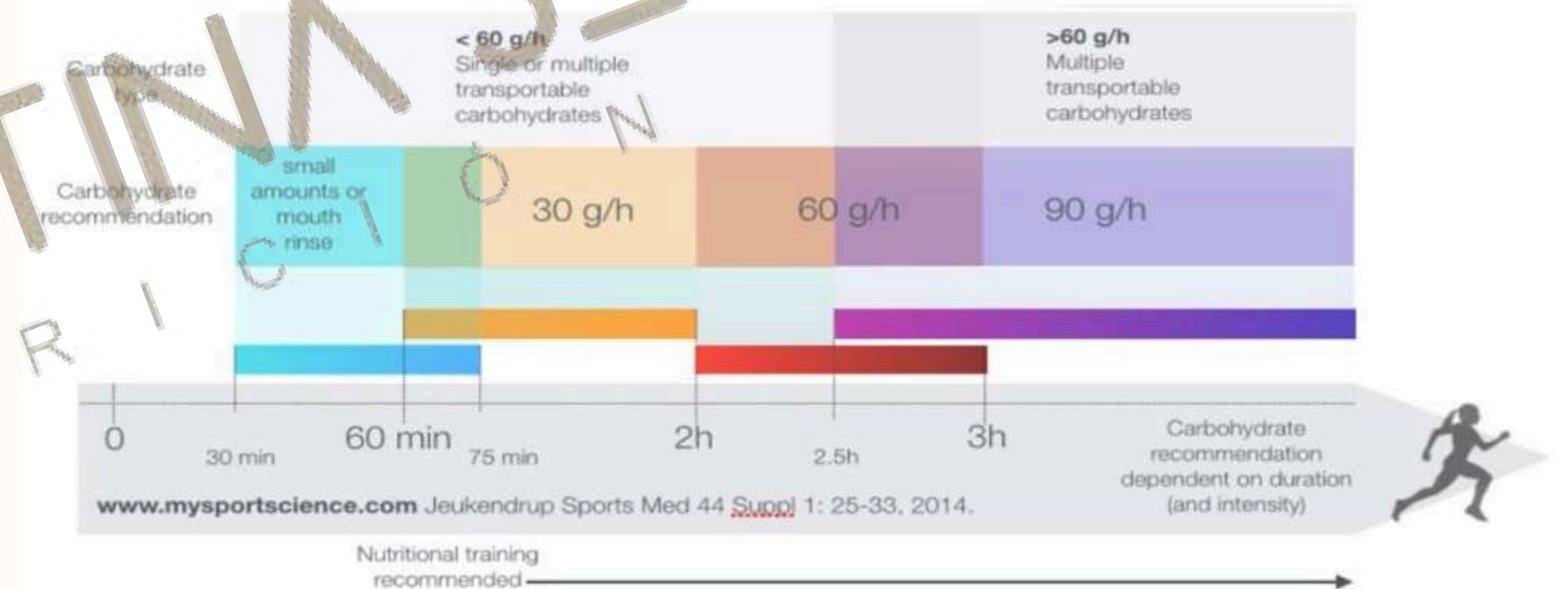


DURANTE EL ENTRENAMIENTO, BEBER PEQUEÑAS CANTIDADES EN LOS DESCANSOS, DEJAR UN POCO EN LA BOCA ANTES DE TRAGAR.



PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL

A CORTO PLAZO

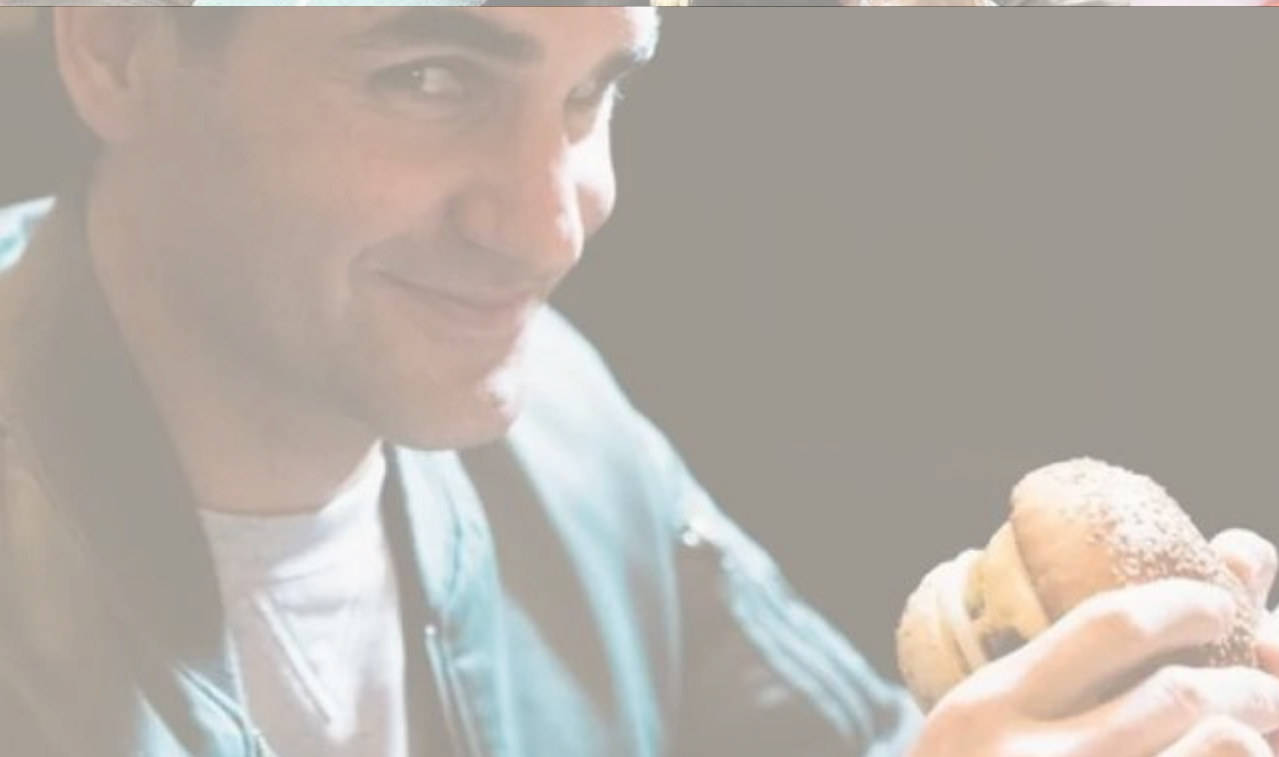




ANTES



DURANTE



DESPUÉS



ANTES

HIDRATACIÓN INTELIGENTE

Empieza a beber horas antes, bebiendo a sorbos frecuentes durante todo el día.

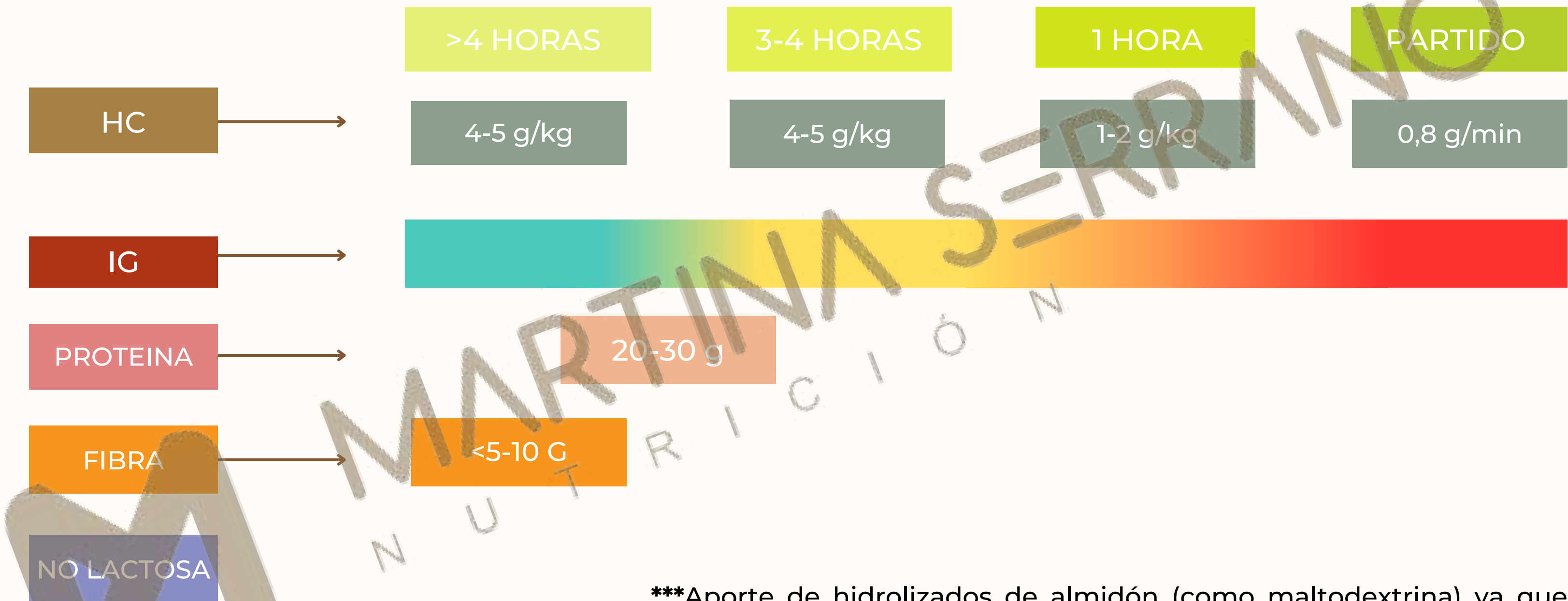
DÍA ANTES O >4 H ANTES

Come lo más simple posible y nunca alimentos nuevos. Carbohidratos de bajo índice glucémico para ayudar a aumentar las reservas de glucógeno muscular + asegurar la ingesta proteica con proteínas de fácil digestión. Evitar la fibra y la lactosa.

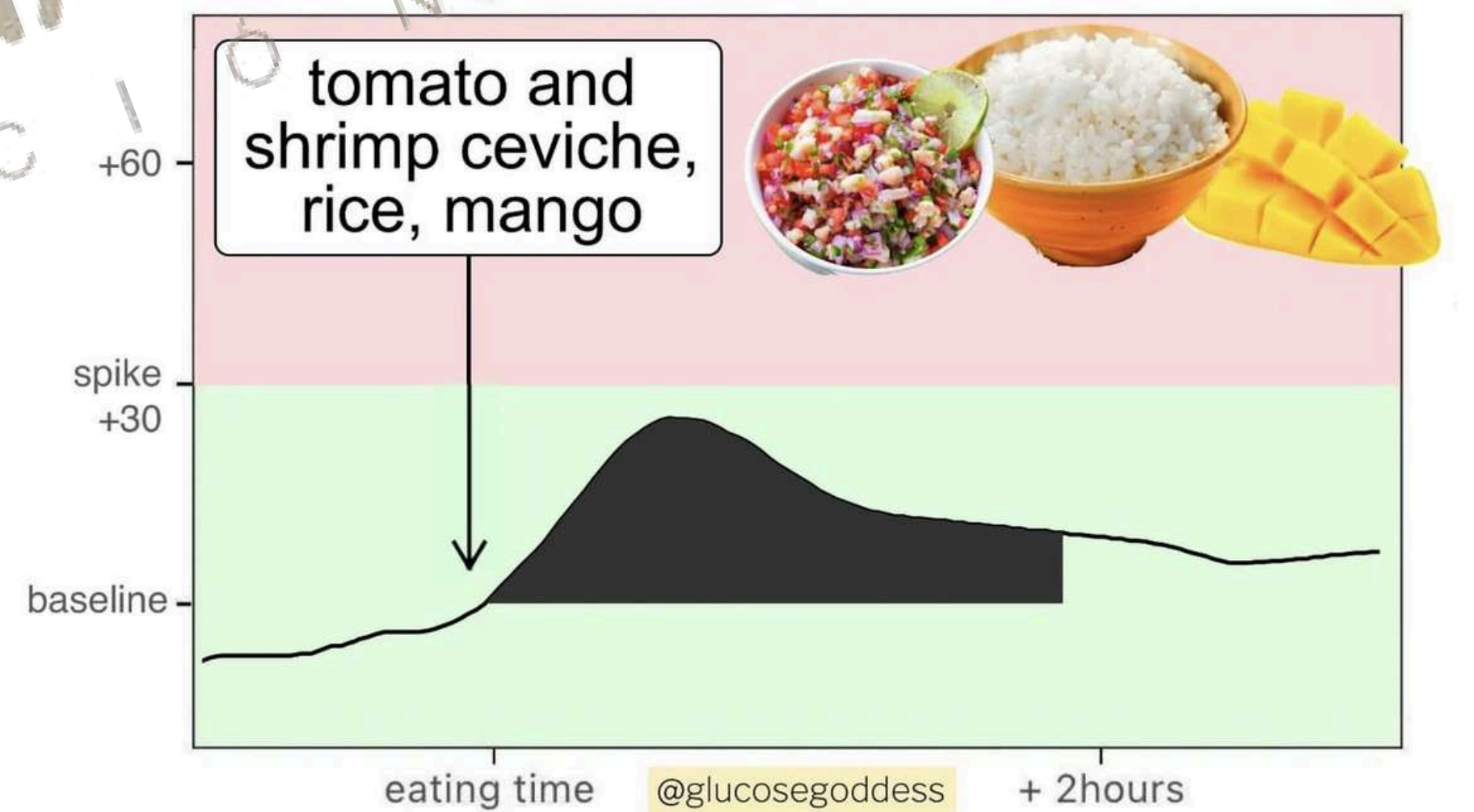
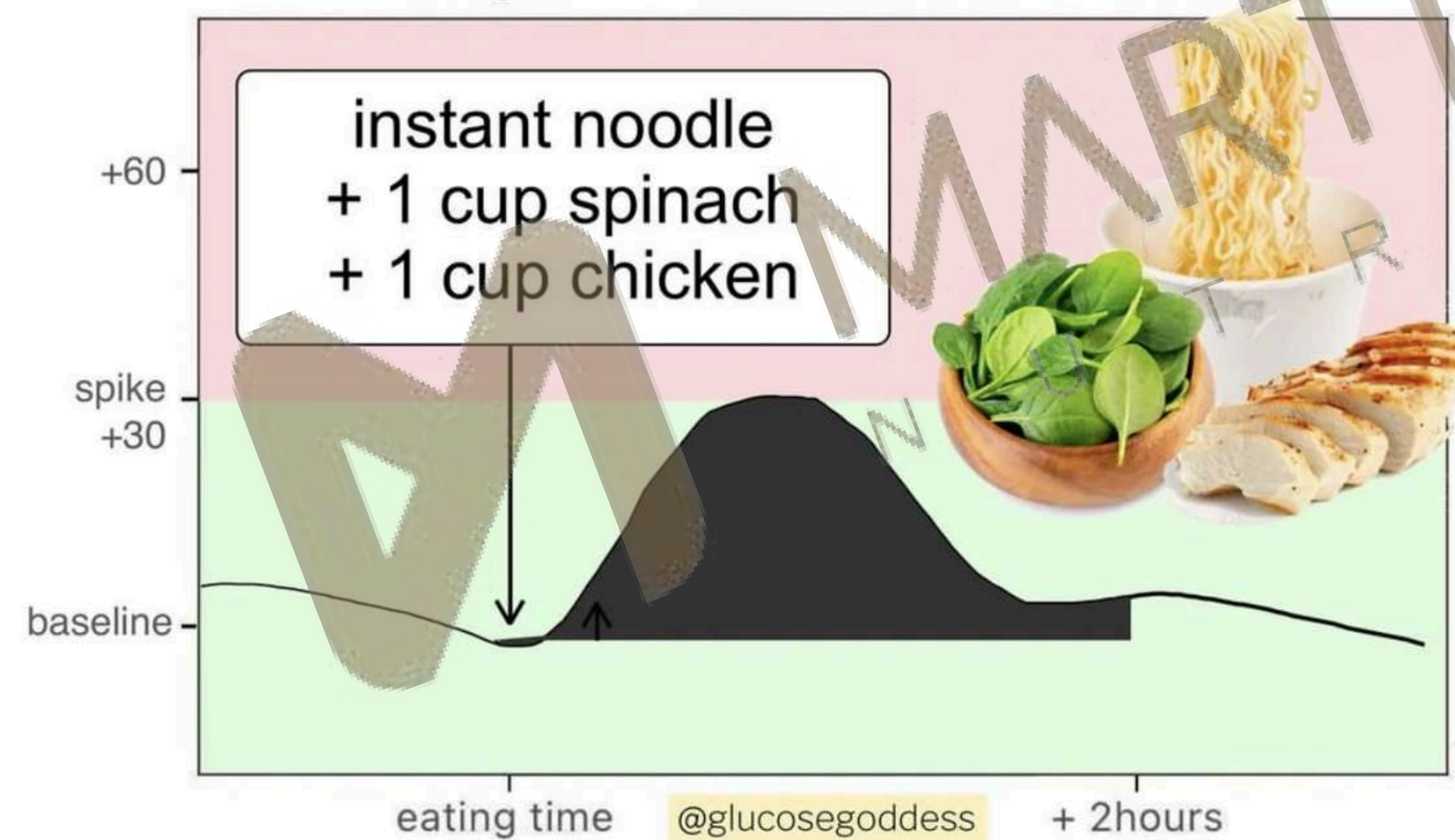
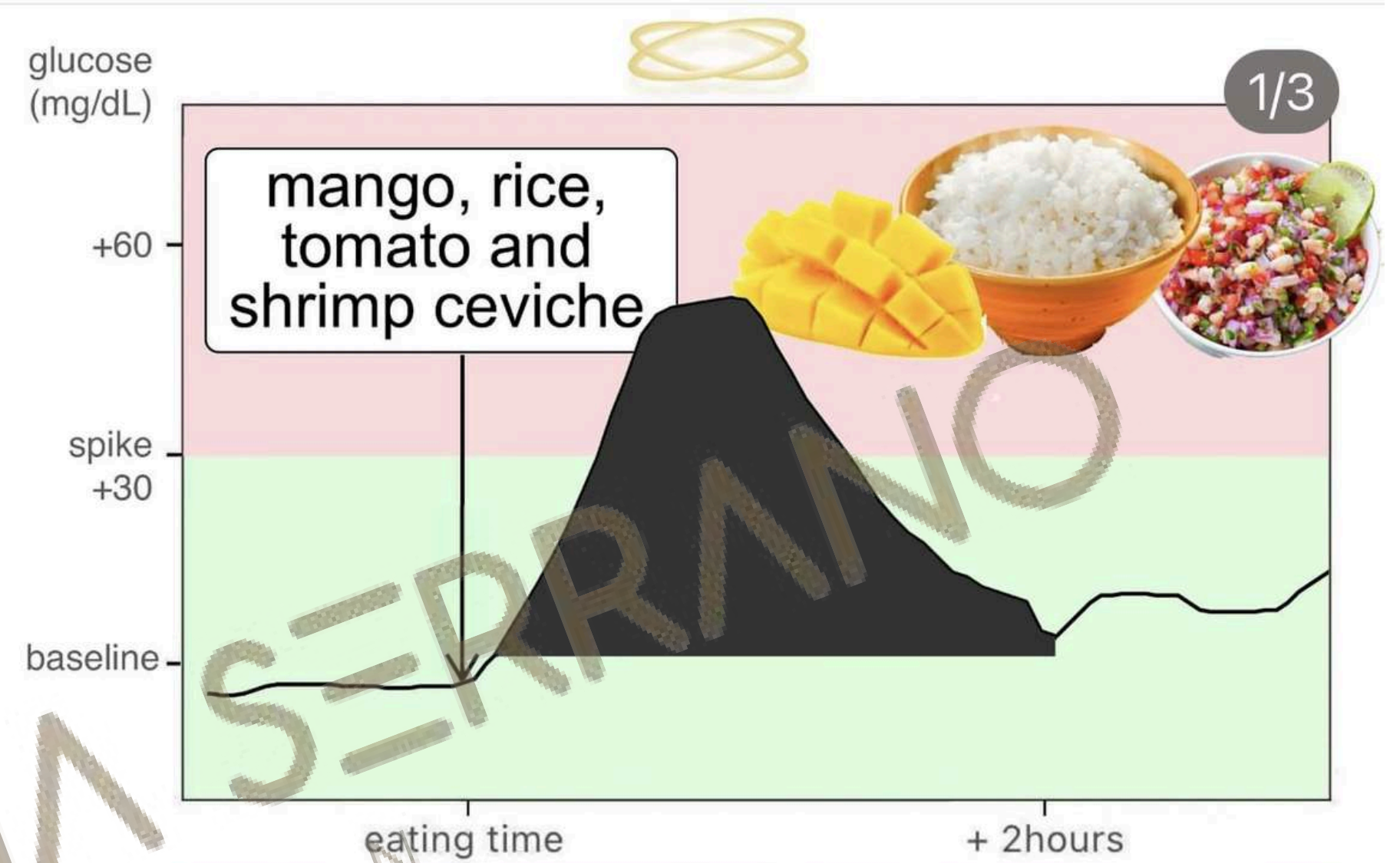
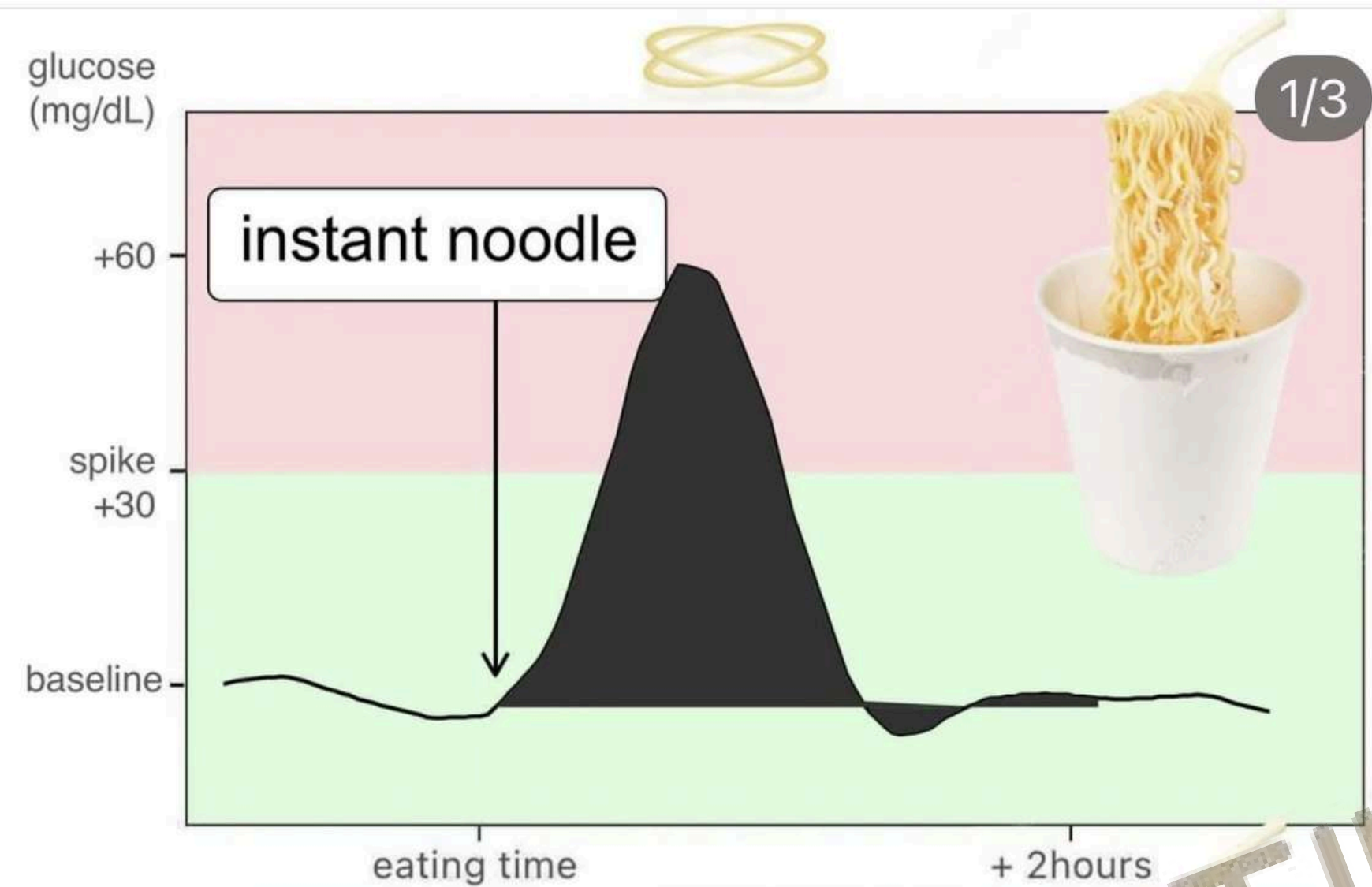
HORAS PREVIAS

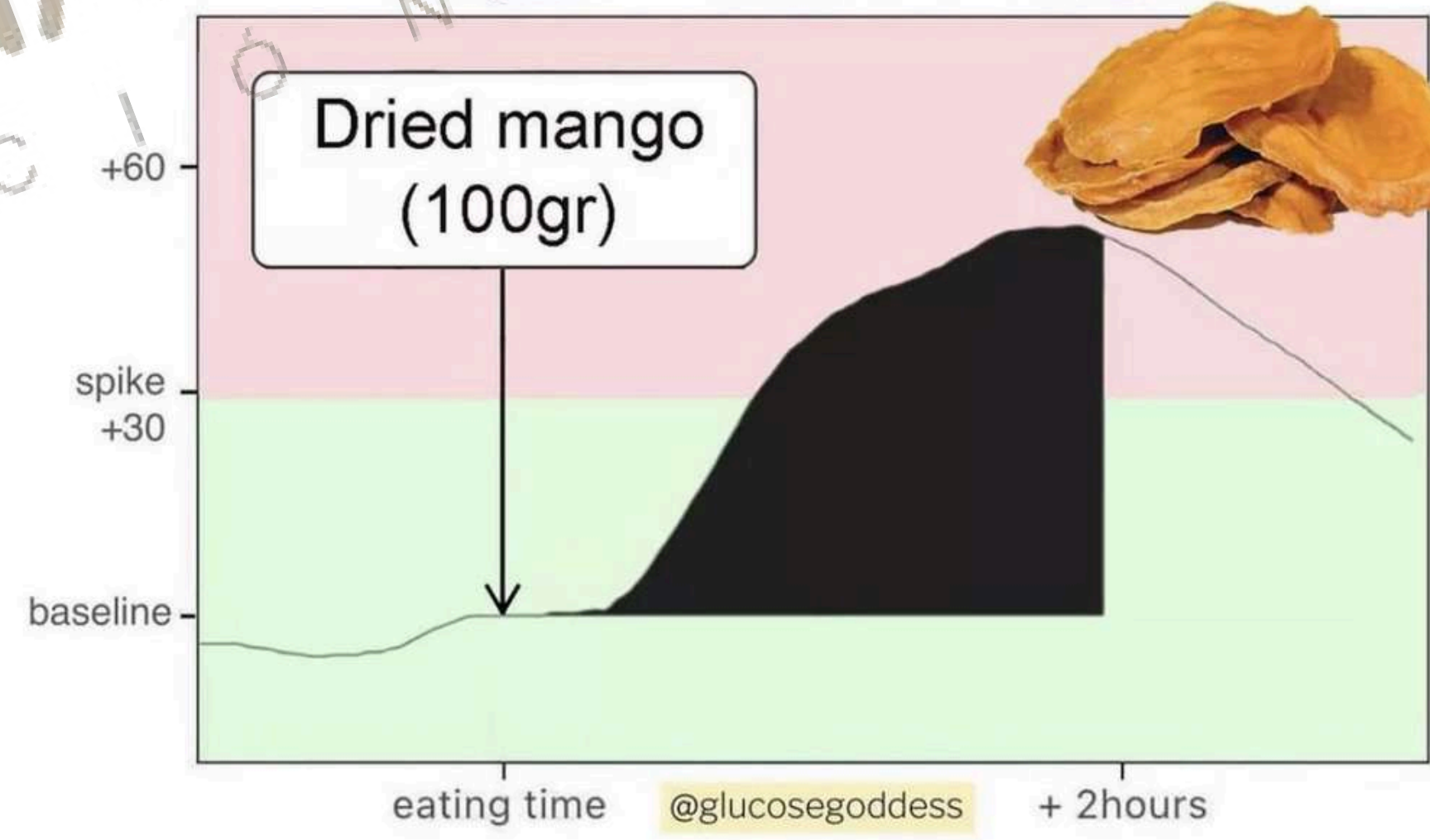
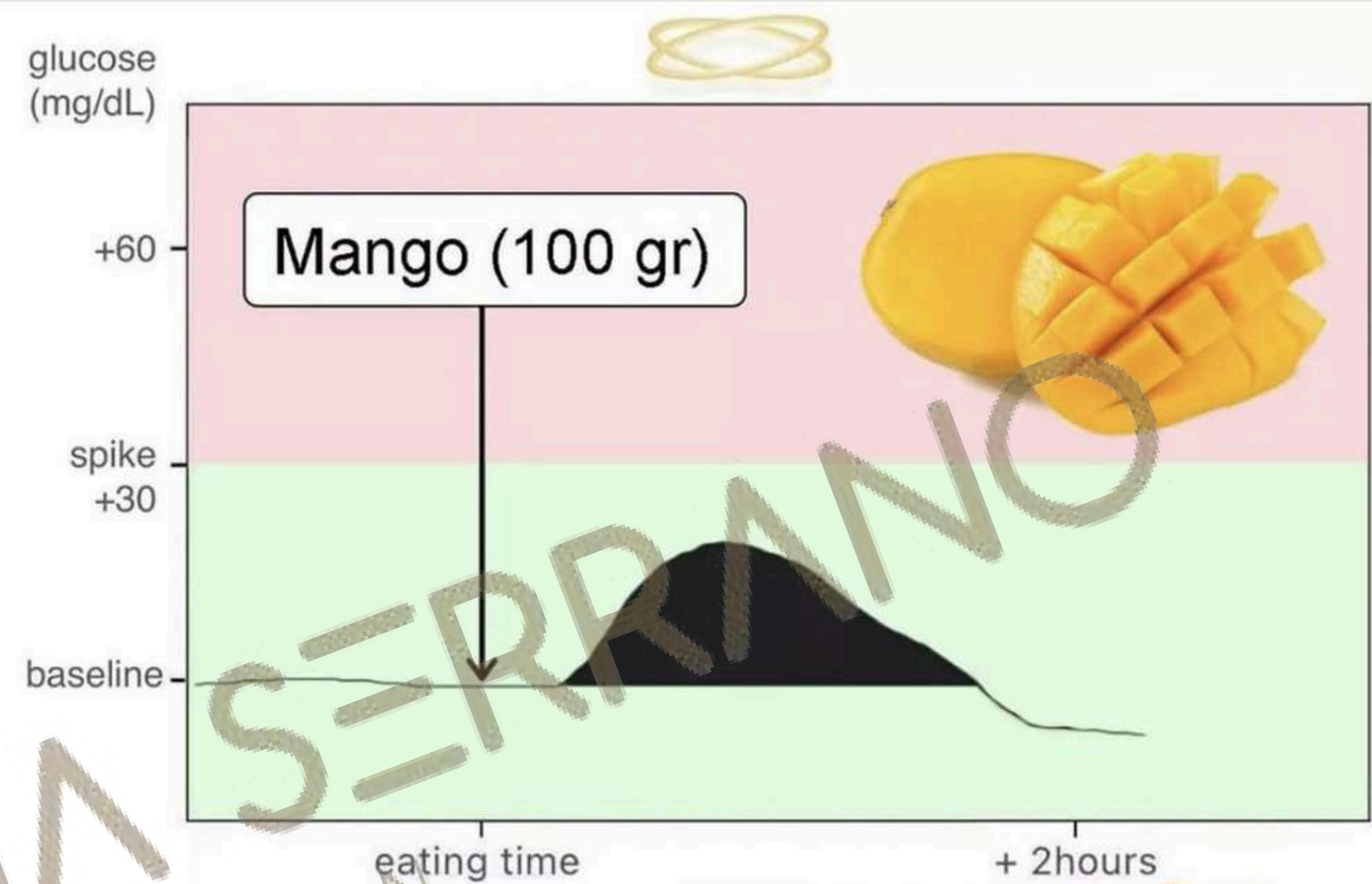
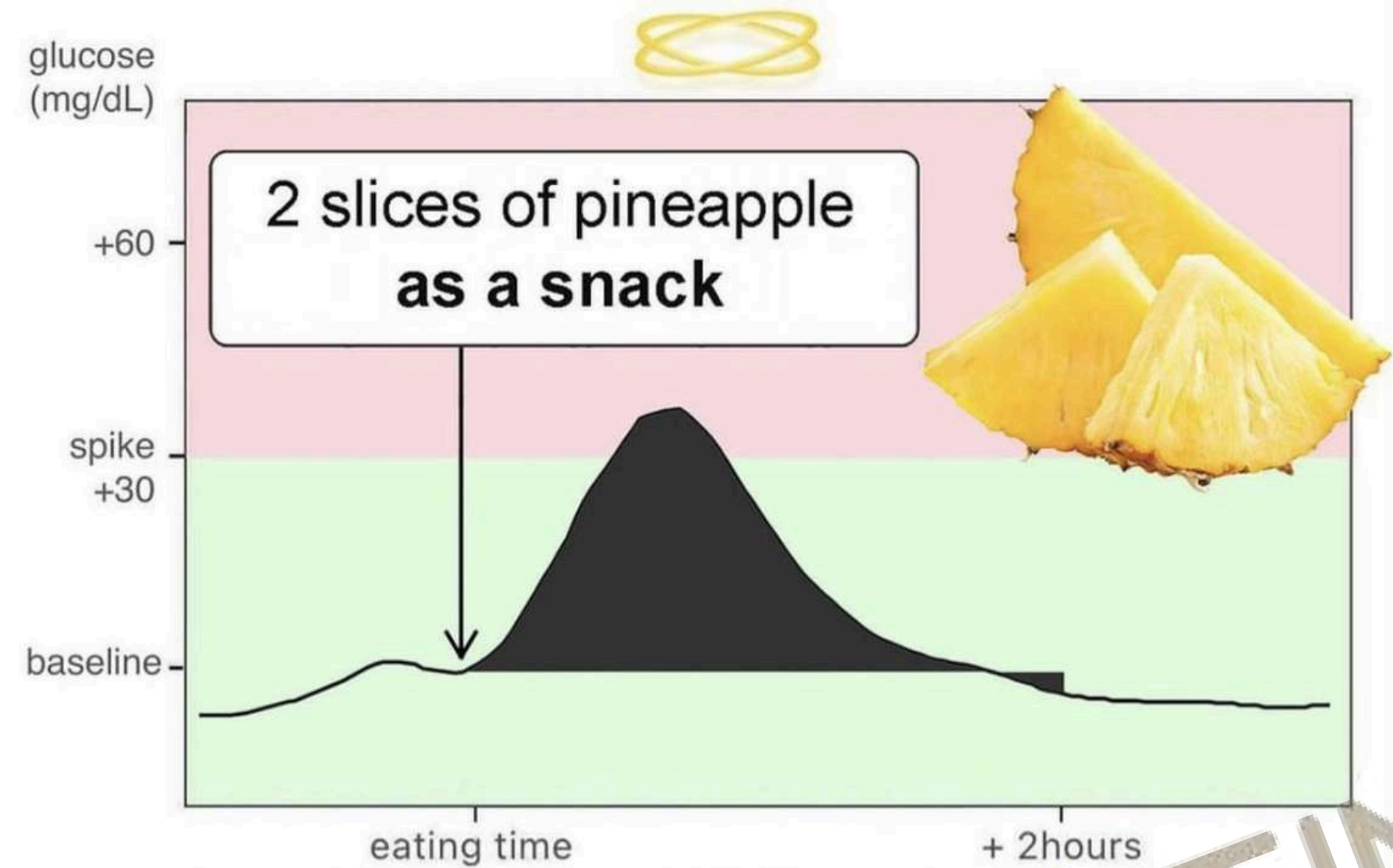
Aportar hidratos de carbono de medio-alto IG. Evitar aporte de grasa, proteína, fibra y lactosa.

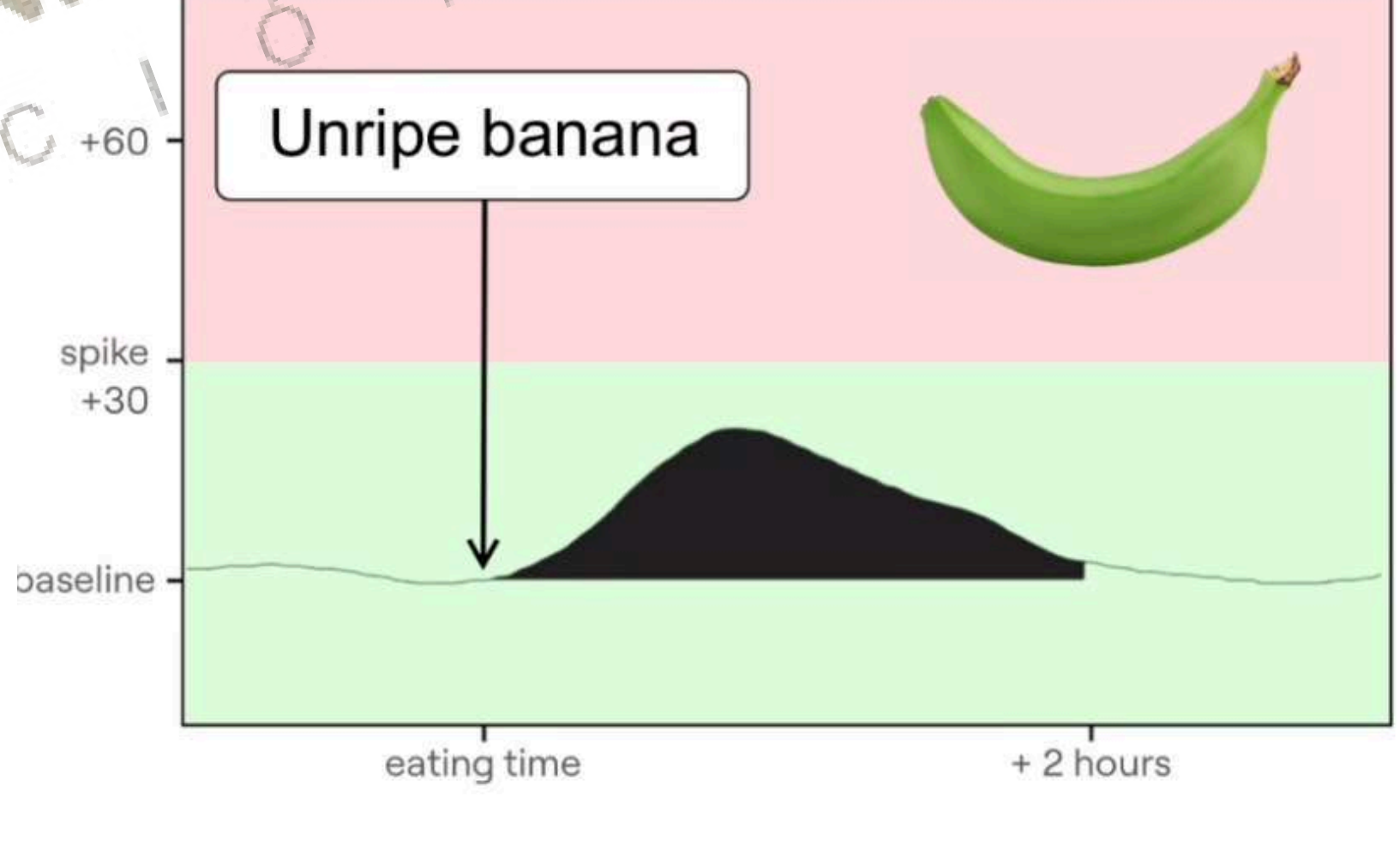
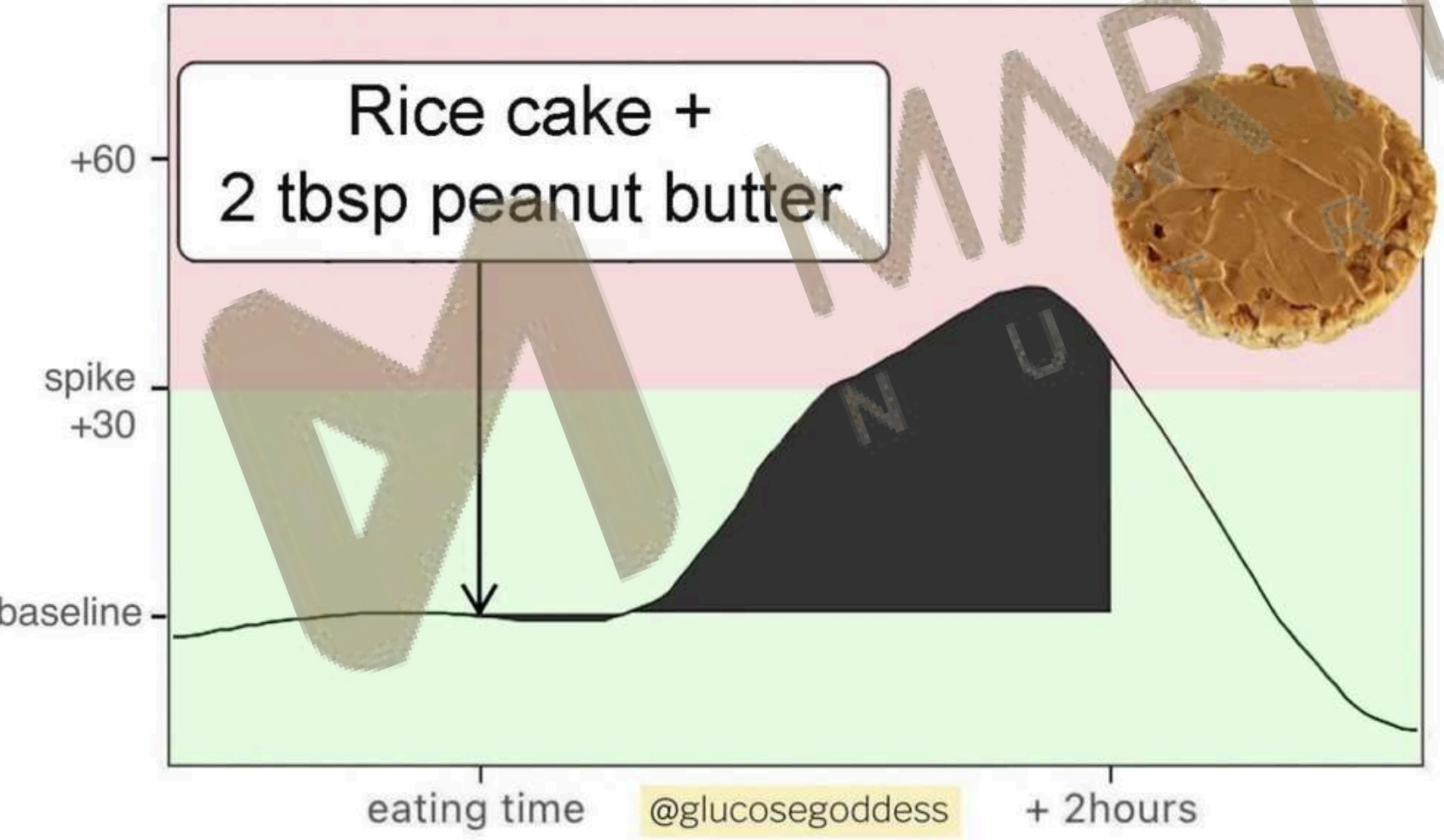
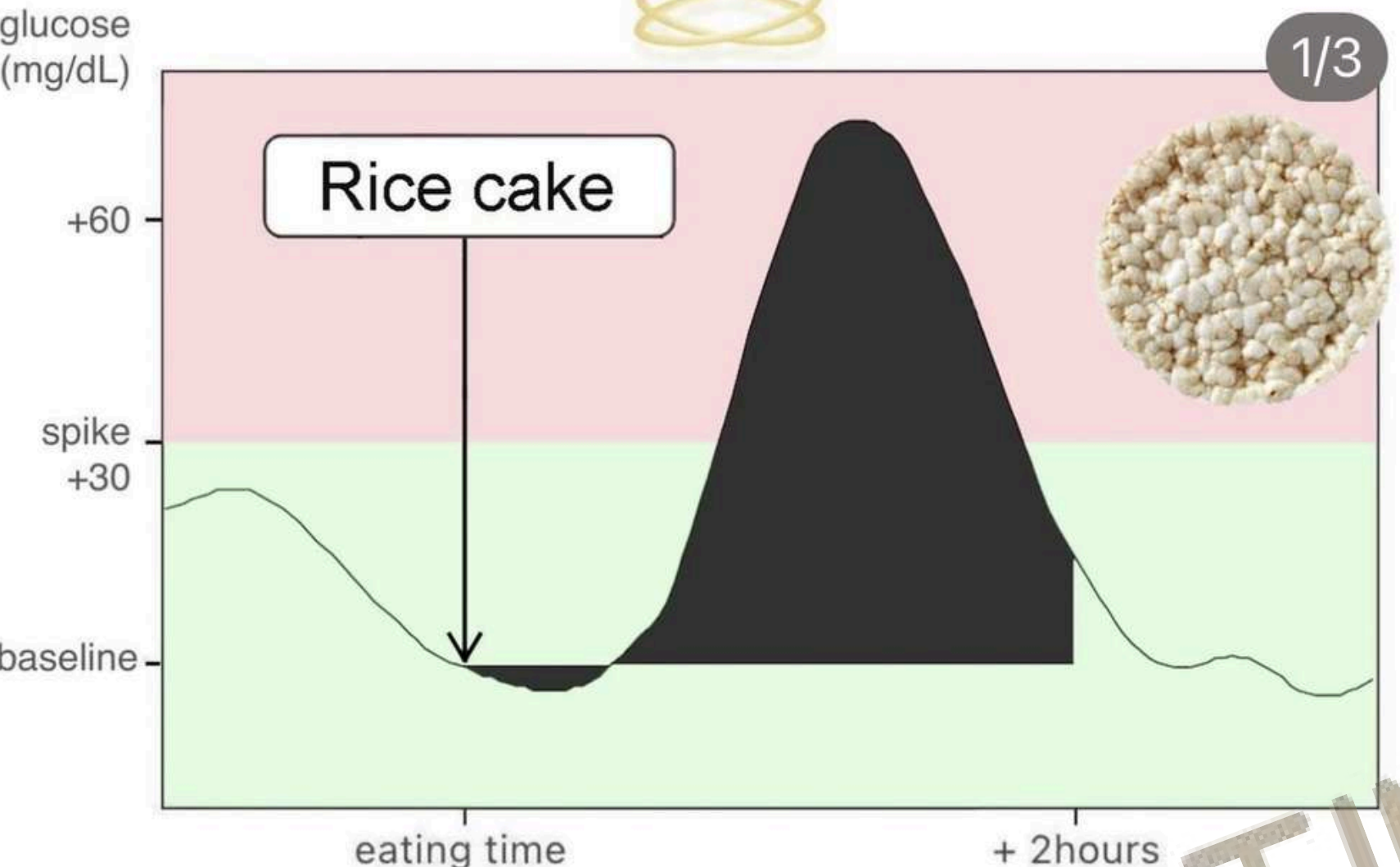
ANTES

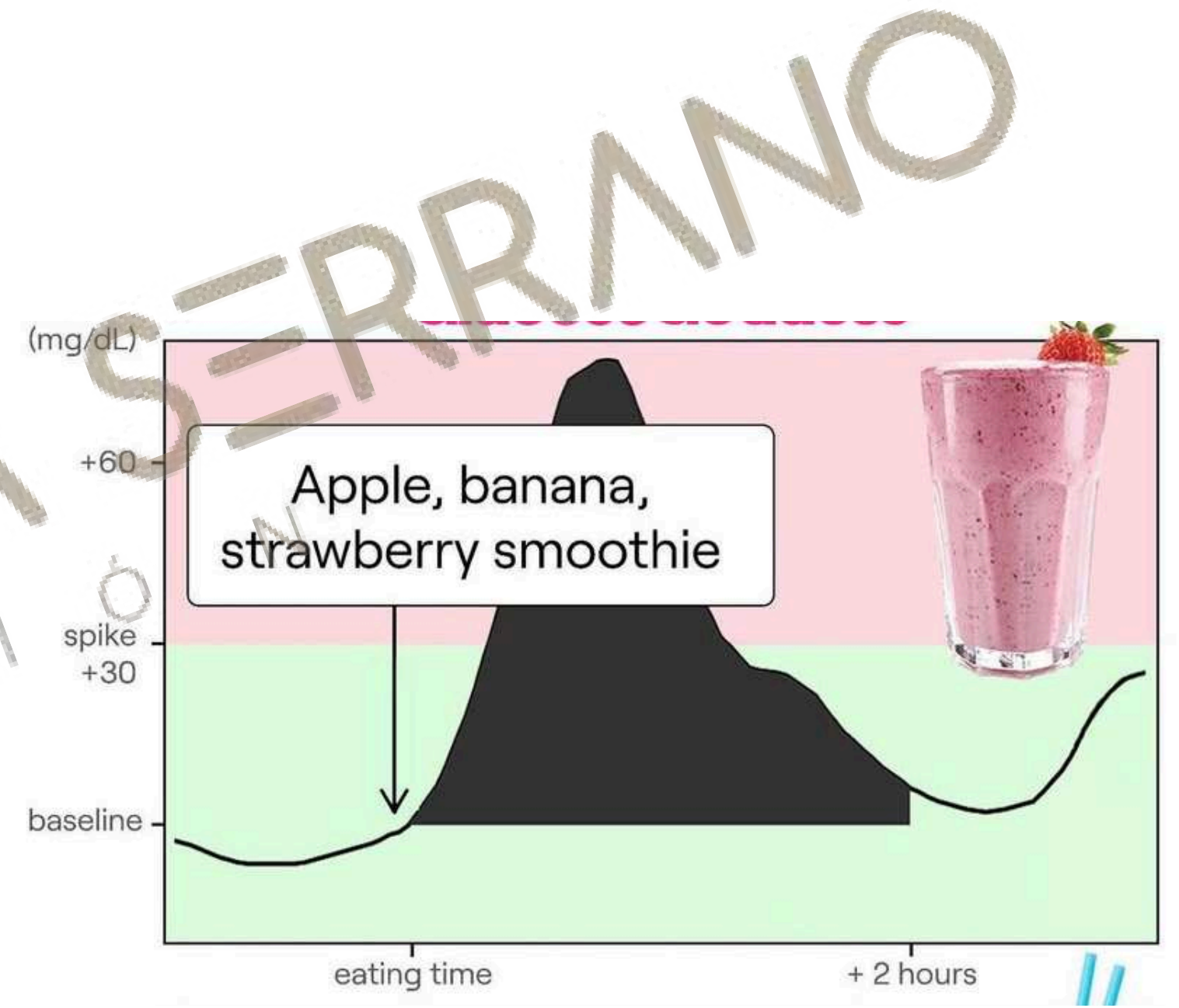
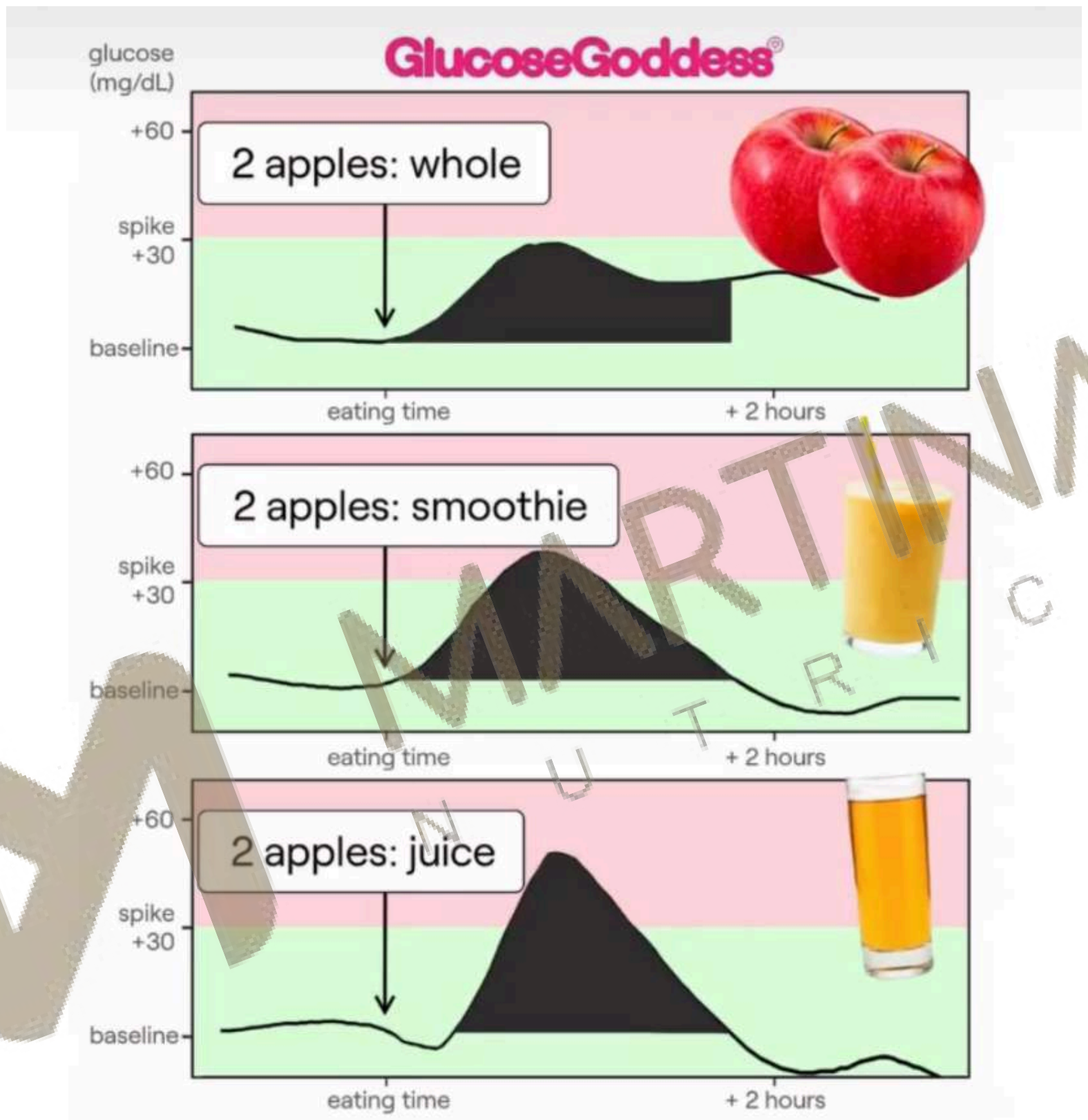


***Aporte de hidrolizados de almidón (como maltodextrina) ya que poseen menor dulzor y menor osmolaridad (por lo tanto mejor tolerancia digestiva que monosacáridos como la fructosa). Bajo aporte proteico, bajo aporte de fibra y de grasas



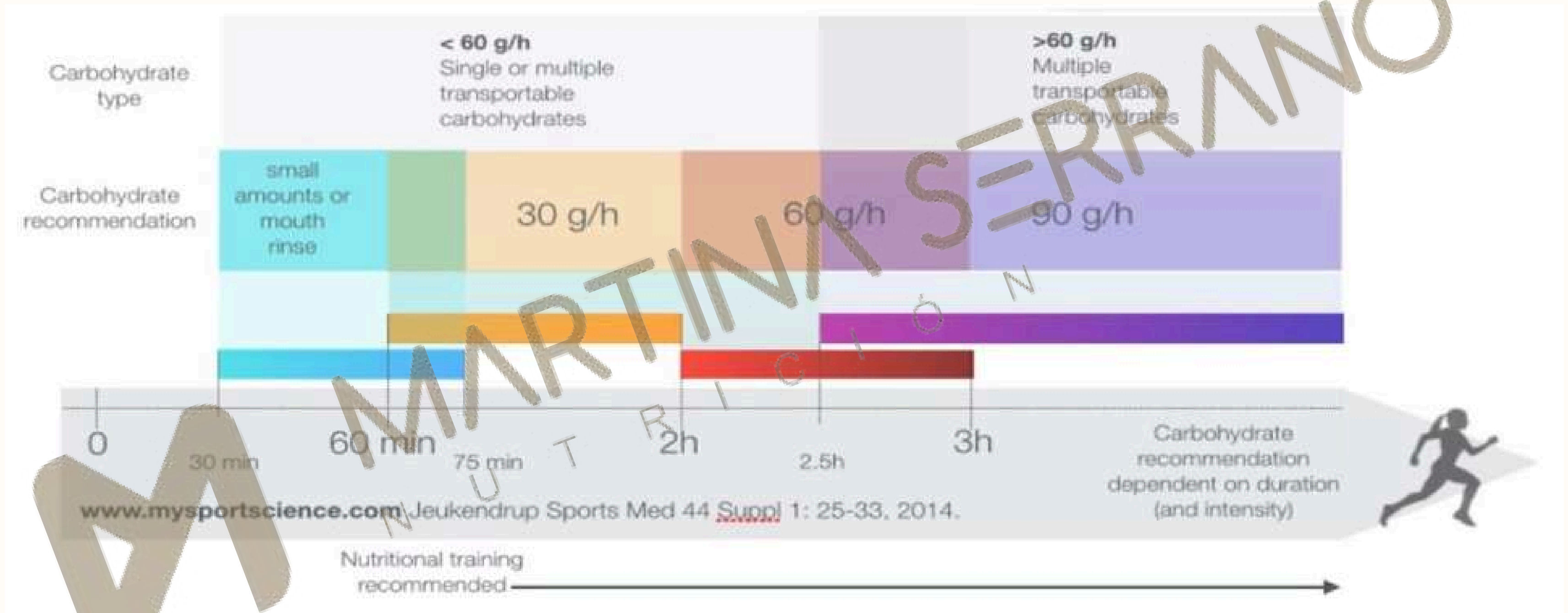






WALTER MARTINI SIERRANO

DURANTE



DESPUÉS

	HC	PROTE	GRASAS	HIDRATACIÓN
PARTIDO				
1 hora después	1 g/kg/h	0,2-0,4 g/kg	<0,5 g/Kg	Reponer fluidos
2 hora después	1 g/kg/h			
3 hora después	0,5 g/kg/h			
	NO FIBRA			

RECOVERY



1 : 1

2 : 1

3 : 1

HCO

0,2-0,4 g/kg

0,4-0,8 g/kg

0,8-1,6 g/kg

PROTEINA

0,2-0,4 g/kg

0,2-0,4 g/kg

0,2-0,4 g/kg



LA INGESTA DE PROTEÍNAS EN UNA FORMA FÁCIL DE DIGERIR, AYUDA A RECONSTRUIR TUS MÚSCULOS

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS: FRUTOS ROJOS, AÇAÍ, OMEGA 3, CÚRCUMA, TART CHERRY...

CALAMBRES

ORIGEN

- *Fatiga*
- *Estrés*
- *Exceso de trabajo muscular*
- *Dolor o lesión previa*
- *Mala aclimatación*
- *Suplementos o estimulantes: Cafeína*
- *Pérdida de electrolitos*
- *Dieta baja en carbohidratos*
- *Déficit de nutrientes*
- *Falta de hidratación*
- *Dormir poco*



CALAMBRES

POR FALTA DE HIDRATACIÓN O ELECTROLITOS

Mantener el equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo.

Beber durante el día: en ayunas, antes-después de las comidas y entre horas.

ANTES DEL EJERCICIO

1 hora antes de empezar unos **300ml de bebida hipotónica**

- *Bebidas durante el día: agua de coco, bebida hipotónica.*
- *También puedes beber batido de plátano + pizca de sal y miel.*
- *Tomar frutos secos con sal marina.*
- *Añadir un poquito más de sal marina en tus platos.*

Alimentos ricos en sodio, potasio y magnesio:

- **Sodio:** *Un puñado de frutos secos con sal entre horas.*
- **Potasio:** *plátano, patatas, espinacas y verduras de hoja verde, naranjas, aguacates, albaricoques*
- **Magnesio:** *frutos secos, semillas, cereales integrales (avena y quinoa), legumbres, chocolate negro.*



LESIONES Y OPERACIONES

PREVENCIÓN

FASE INFLAMATORIA

REGENERACIÓN/
REMODELACIÓN

VUELTA AL
CAMPO/NORMALIDAD



¿CÓMO PUEDO APLICARLO?

APLICACIONES
PRÁCTICAS



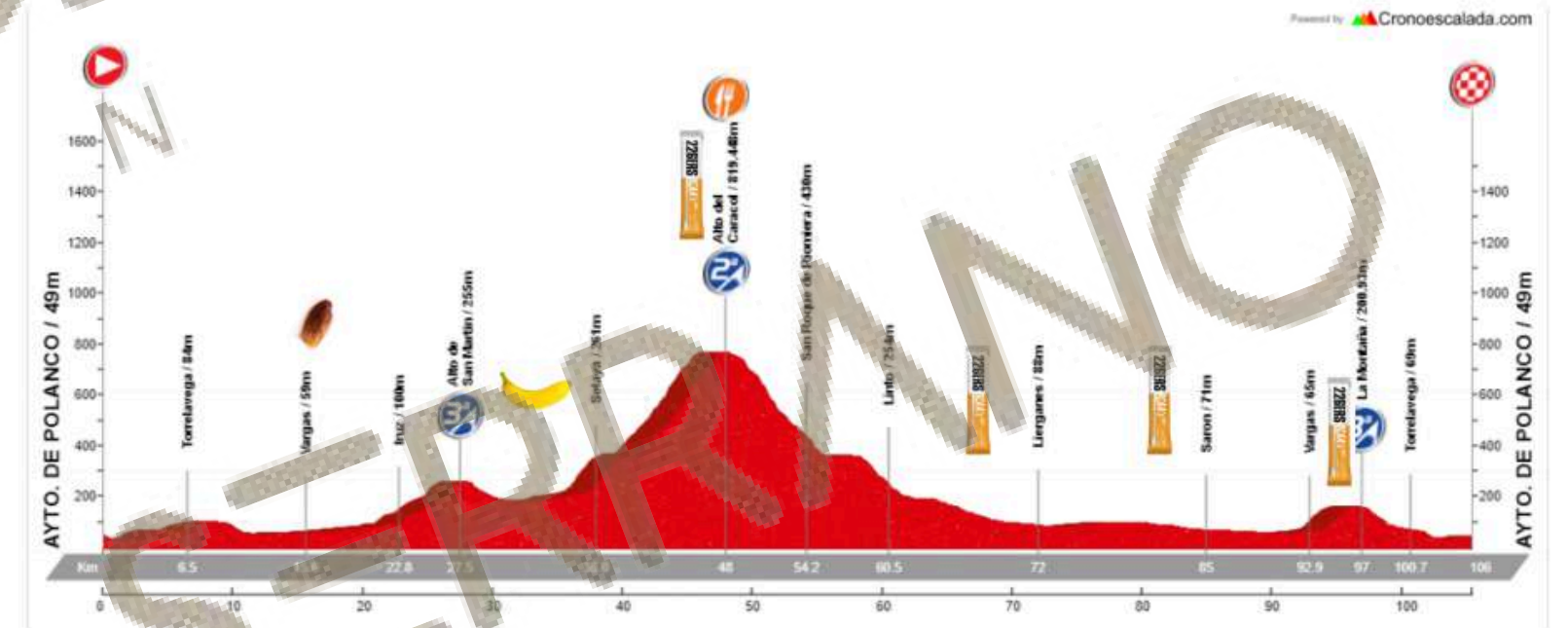
MARTIN SERRANO
NUTRICIONISTA



PLANNING

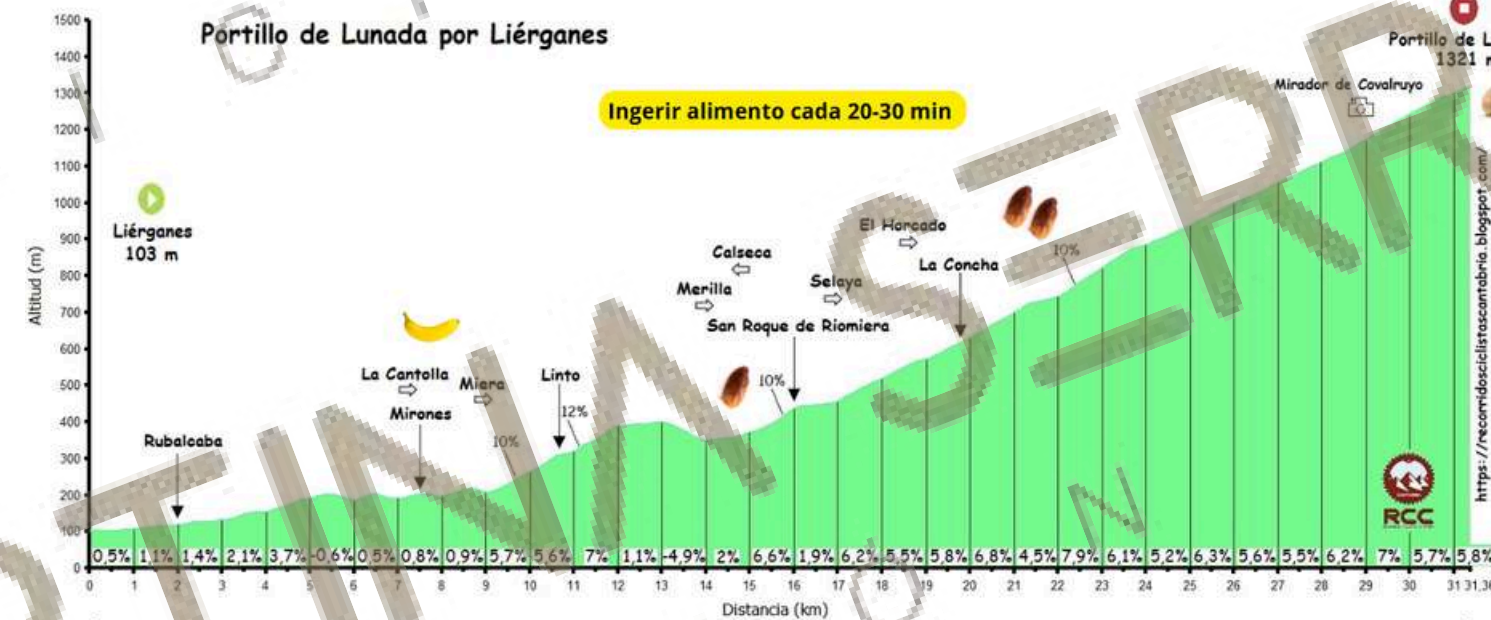
	8:00-9:00	9:00-9:30	11:15	11:30	11:45	12:30-13:30
OPEN GETXO	DESAYUNO	PESAJE	MEDIA MAÑANA	COMBATE 1	COMBATE 2	COMBATE 3
			Tostadas (2 rebanadas de pan bimbo) con mermelada/membrillo + 1 plátano maduro + 1 zumo de naranja	Descanso Isotónico (250 mL)	Descanso Isotónico (250 mL) + opcional (2 orejones o barrita de frutas)	Descanso Isotónico (250 mL) + opcional (2 orejones o barrita de frutas)
						COMIDA Bocadillo (100 g pan normal) de pavo (50 g) + piña/melón + 1 zumo de naranja/compota manzana/potito de frutas

15:00	15:15	15:30				
COMBATE 6	COMBATE 5	COMBATE 5	COMIDA 2	MERIENDA	RECENA	
Descanso Isotónico (250 mL) + opcional (2 orejones o barrita de frutas o gominolas)	Descanso Isotónico (250 mL) + opcional (2 orejones o barrita de frutas o gominolas)	COMIDA 2 Pasta/Arroz con Carne/pescado + yogur/fruta	MERIENDA Batido de frutas (al poder ser añadir 5 g de creatina y un puñado de frutos rojos) + bocadillo de jamón	RECENA Leche con caseína		

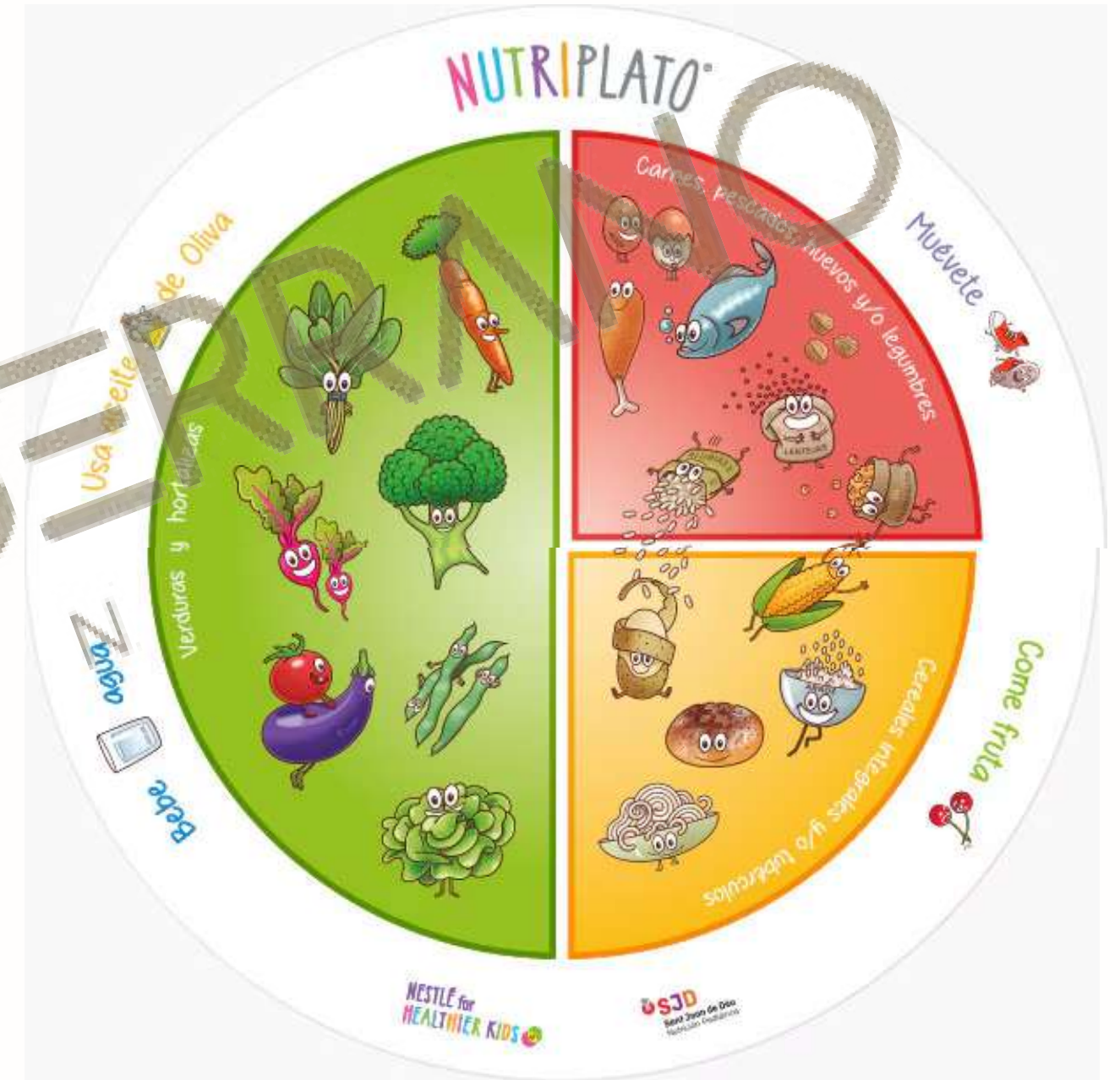


CHO Feeding Schedule

Training Session	Pre-Training Meal	During Training	Post-Training Meal	Evening Meal
Day 1: 4-6 hours high-intensity session consisting of multiple intervals > lactate threshold	HIGH	HIGH	HIGH	LOW
Day 2: 3-5 hours low-intensity steady state session at intensity < lactate threshold	LOW	LOW	HIGH	HIGH
Day 3: 3 hours high-intensity session consisting of multiple intervals > lactate threshold	HIGH	MEDIUM	HIGH	MEDIUM
Day 4: < 1 hour recovery session at intensity < lactate threshold	LOW	LOW	HIGH	HIGH



EDUCACIÓN NUTRICIONAL *casa*



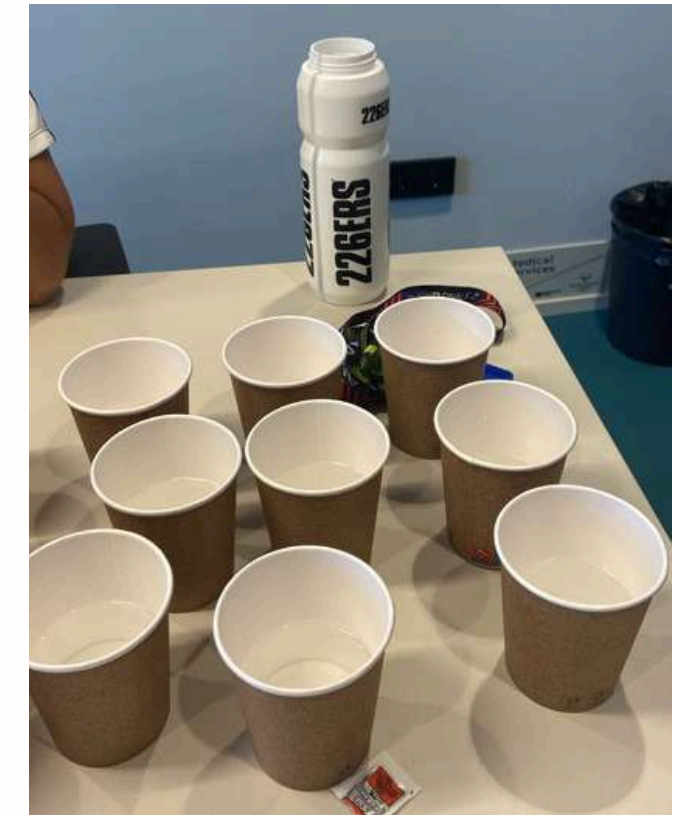
EDUCACIÓN NUTRICIONAL *equipos*



EDUCACIÓN NUTRICIONAL



TEST HIDRATACIÓN





Instagram (@martinaserranonutricion)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/martinaserranonutricion)



Instagram (@olympicsantander)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/olympicsantander)



¿DUDAS?

CONTÁCTANOS



+34 672 858712

info@olympicsantander.es

Av. del Stadium, 17, 39005 Santander,
Cantabria

GRACIAS

