

Come **COMO** *Un* **FUTBOLISTA**



Guillermo Fernández



Hablemos claro

Si estás leyendo esto, es porque sabes que **la alimentación importa**.

Y no solo para “estar bien”, sino para **rendir mejor en el campo, recuperarte más rápido y sentirte al 100% cada vez que entrenas o juegas un partido**.

Esto no va de contar calorías ni de decirte qué alimentos están “prohibidos”. Va de **entender qué puedes comer en cada momento del día para entrenar más fuerte, jugar sin fatiga y estar preparado para aprovechar nuevas oportunidades como futbolista**.

Después de trabajar con futbolistas de distintos niveles, he visto algo que se repite siempre: Muchos **entrenan duro, pero están perdidos con la alimentación**. Saltarse comidas, no saber qué tomar antes de un partido, o tirar de cualquier cosa después de entrenar, son errores demasiado comunes... y totalmente evitables.

Por eso he creado esta guía. Porque las típicas comidas de pasta blanca con atún antes de un partido están totalmente desfasadas.

Aquí encontrarás **lo esencial que debes saber para comer bien antes, durante y después de tus entrenamientos y partidos de fútbol**. Siguiendo el mismo enfoque que está teniendo tan buenos resultados con mis asesorados.

Nada de teorías complicadas: **solo lo que puede marcar la diferencia en tu salud y rendimiento**.

Prepara el terreno

La comida previa a un entrenamiento o un partido es como **el pase clave antes del gol**.

Pero si no has construido bien toda la jugada (es decir, **una alimentación buena cada día, un descanso reparador y buenos hábitos de recuperación**), ese pase no llegará muy lejos.

Si sientes que todavía no tienes esa base consolidada, **no pasa nada**: este es el momento de empezar. Combina las recomendaciones de esta guía con una rutina sólida de hábitos y te prometo que **vas a notar una mejora brutal** en tu rendimiento físico a corto... y aún más a largo plazo.

Dicho esto, vamos a por ello. 🚀

Alimentación Pre-entrenamiento

“¿Qué como antes de entrenar para tener energía y no sentirme pesado?”

Primero, vamos a dejar claro lo que buscamos en esta comida:

- Aportar **energía suficiente**.
- Evitar molestias digestivas durante el entreno o partido.
- **Aportarle a tu cuerpo los nutrientes necesarios.**

Entonces...

¿Qué debe llevar esta comida para que cumpla estos objetivos?

Lo primero es saber si la necesitas.

Si el entrenamiento es 40/60 min después de levantarte tienes que valorar que puede ser mejor realizarla en ayunas, esto te va a permitir tener la energía y sangre concentrada en los músculos y no en el estómago haciendo la digestión, además evitamos cualquier posible sensación de pesadez y pérdida de energía.

Entrenar en ayunas requiere una adaptación progresiva, por lo que no es recomendable eliminar el desayuno de forma repentina.

Comienza introduciendo pequeños periodos de ayuno en días en los que no entrenes, hasta que te sientas cómodo con la sensación. Si notas ligereza y buena energía pese a no haber comido, puedes empezar a entrenar en ayunas con sesiones de baja o moderada intensidad.

A medida que tu cuerpo se adapte, podrás aumentar gradualmente la intensidad sin comprometer el rendimiento ni aumentar el riesgo de fatiga.

En este caso nuestro foco va a estar en incluir una carga de carbohidrato en la noche anterior para ir al entrenamiento con los depósitos de glucógeno lleno, del que se dispone de unas 14-16 horas para ser utilizado. Con esto será suficiente para afrontar la actividad sin perjudicar al rendimiento.

De hecho si tu adaptación es buena, mejorará.

Ejemplo de cena en la noche antes:

Arroz vaporizado con salmón, queso parmesano, champiñones y verdura al gusto. De postre una fruta (**hace que se absorba mucho mejor el carbohidrato, del arroz en este caso**) con kéfir.

Esta combinación te ayudará a **llenar los depósitos de glucógeno** para que a la mañana siguiente sea utilizado y puedas **rendir al máximo nivel**, incluso si decides saltarte el desayuno.

Bien, ahora vamos a suponer que entre la ingesta y el entrenamiento hay más de 3 horas.
 Vamos a ver los tipos de ingestas según el tiempo entre comida-entrenamiento y 2 variables comunes en futbolistas:

Variables	Composición de la comida (mínimo 3 horas antes)	Ejemplo
Perder grasa sin afectar al rendimiento	Solo inclusión de <i>Proteína y Grasa</i> a modo de vaciar los depósitos de glucógeno durante el entrenamiento y utilizar la grasa almacenada para generar energía. (es importante que al principio, el entrenamiento no sea demasiado intenso. Si no estas adaptado a entrenar sin incluir Carbohidrato no lo elimines de golpe, mejor vete reduciéndolo poco a poco)	Cena como la del ejemplo de arriba Comida Pre: Tortilla de huevos con espinacas, aguacate y frutos rojos 
Rendimiento máximo	Incluir Carbohidratos de media carga glucémica (mejor que alta para evitar que nos de sueño), Proteína y pequeña porción de grasa. Ya que si tenemos una buena flexibilidad metabólica, nuestro cuerpo sabrá utilizar en los momentos de menos intensidad la grasa incorporada como sustrato energético mientras que reservará la glucosa para utilizarla en los momentos de mayor intensidad.	Tostadas de centeno con un revuelto de huevos y aguacate y un plátano 

Si no haces ayuno y entre la comida y el entrenamiento hay entre 1 y 2h

Aquí lo ideal sería realizar una comida líquida, en forma de batido, que contenga:
 Aislado de proteína, crema de frutos secos o yogur griego, crema de arroz o miel + fruta como plátano o dátiles.
 La comida en forma liquida o papilla facilita mucho la digestión, y esto nos va a permitir ir con el estómago más vacío al entrenamiento, y que la energía y la sangre se centre en favorecer al músculo y no a procesar los alimentos.

Suplementación opcional

- **Aminoácidos esenciales (EAAs):** ideal para personas que entrenen en ayunas, quieran perder grasa (así no metes las calorías de la proteína en polvo). 5-10g
- **Magnesio:** clave en deportistas para la recuperación del sistema nervioso y muscular. 400mg pre-entrenamiento y 400mg antes de dormir
- **Creatina:** ayuda a generar energía extra en esfuerzos y a hidratar al músculo, también tiene beneficios a nivel cognitivo y es el suplemento más respaldado científicamente. Su efecto aparece por acumulación, así que es importante que no te saltes las tomas. No más de 0,1g x Kg de peso

Nutrición Durante el Entrenamiento

Lo que comes (o no) durante el entrenamiento depende de varios factores.

Por lo que vamos a estructurar qué hacer según 2 situaciones en las que te puedes encontrar:

Entrenamiento en ayunas

Si estas empezando a entrenar en ayunas, lo mejor sería hacerlo solo para sesiones suaves o de baja intensidad (por ejemplo, sesión regenerativa, táctica o técnica, sesión ligera de fuerza...)

Objetivo: Favorecer muchas adaptaciones metabólicas (uso de grasas como fuente de energía entre ellas).

- **¿Qué incluir?**

- Agua con sal / agua de mar / electrolitos. **Es primordial mantener una correcta mineralización durante el entrenamiento en ayunas** (en general también). Durante el ayuno aumenta el numero de micciones por la disminución de insulina, lo que hace que los riñones excreten más agua y sales por lo que el riesgo de desmineralización es más alto. Y no, no vale solo con agua. Necesitas **minerales**
- Café solo o té (opcional) a modo pre-entrenamiento.

- **Ten en cuenta** que no es recomendable para sesiones largas o muy intensas (a menos que estes ya muy adaptado y tengas una buena flexibilidad metabólica) porque podría haber una alta pérdida del rendimiento.

Si vas a jugar un partido

En esta situación, la inclusión de algún tipo de comida variará en función del estado metabólico y contexto que tengas como futbolista.

Es decir, si estás adaptado a entrenar en ayunas sin perder energía, tienes buena flexibilidad metabólica y no dependes del hidrato de carbono para tener energía, con mantener durante el partido una buena **hidratación con minerales (500 a 1L de agua con 60-80 ml de agua de mar o 2-4 gr de sal) y haber hecho un protocolo pre-partido estratégico, será suficiente.**

No obstante siempre puede ser interesante la inclusión de algún suplemento como la glutamina, creatina o aminoácidos esenciales EAAs.

En cambio, si (**aún** 🙄) no tienes ese nivel de adaptación y quieres opciones prácticas para que tu energía no caiga a partir del descanso,

Tienes distintas opciones:

Puedes ingerir 1 gel de glucosa o en forma de bebida, 20-25g de ciclodextrina o similar, 1-2 dátiles con miel (ojo si no toleras bien alimentos sólidos durante una actividad), todo esto siempre manteniendo una buena hidratación con minerales.

Con eso sería suficiente para acabar con fuerza el partido.

Esto es de manera general, habría que modificar dosis y el momento de introducirlos de manera mas individual, así que nunca improvises en el partido, siempre prueba cómo te funciona todo en los entrenamientos.

Recuperación y Alimentación Post-Entrenamiento

El entrenamiento **estimula**, pero es en la recuperación donde el cuerpo **mejora**: se repara el músculo, se reponen reservas energéticas y se adaptan tejidos y sistemas.

Después de cada sesión, el cuerpo necesita recuperar lo que ha gastado. Por eso, es importante devolverle esta energía y nutrientes a través de una buena comida.

¿Cuándo comer?

La famosa ventana anabólica no se termina tan rápido como pensábamos. Se ha visto en diferentes estudios que puede durar **hasta 8 horas después del entrenamiento**, así que no hace falta ir corriendo a comer justo al acabar. **Lo importante es adaptarlo al ritmo de vida y contexto de cada uno.**

¿Qué debe incluir la comida post-entreno?

Variables	Composición de la comida	Ejemplo
Perder grasa	Hacer una comida alta en Grasa, Proteína y Verdura baja en HC manteniendo los depósitos de glucógeno vacíos, y así, obligar al organismo a utilizar la grasa almacenada para generar energía. Mi recomendación es no realizar todos los días de la semana una alimentación cetogénica, si no que al menos 2 días hagas una recarga con Hidrato de carbono (a menos que lo introduzcas en las cenas), reduciendo la grasa para generar una super compensación que te hará: adaptarte mejor, no empeorar el rendimiento, estabilizar los niveles de estrés, descansar mejor y no ralentizar tu metabolismo ni alterar tu sistema hormonal.	Pescado blanco con setas o champiñones, jamón serrano con tomate picado, aguacate y aceitunas, frutos rojos y 2 oz de chocolate >95% 
Rendimiento máximo	Verdura al gusto, Carbohidratos de media carga glucémica (mejor que alta para evitar que nos de sueño), Proteína y pequeña porción de grasa.	Una buena porción de boniato o patata con salmón, verduras salteadas aliñadas con Aceite de oliva, kéfir con frutos rojos 

Suplementación opcional

Omega 3 (DHA y EPA), Vit D + K2, Vit C, cúrcuma etc.
Todo esto se debería individualizar según las necesidades de cada futbolista.

Esto solo es el principio

Has llegado al final de esta guía, pero si la has leído completa, ya estás un paso por delante.

Ahora tienes herramientas prácticas y sencillas para rendir más y comer mejor como un auténtico atleta.

Recuerda: entrenar es solo una parte del proceso. Nutrirse bien es lo que convierte ese esfuerzo en progreso real.

¿Listo para dar el salto?

La diferencia real la marca quien actúa.

Me gusta trabajar de manera muy individualizada: dando el mejor servicio, feedback y acompañamiento posible.

 ***Estoy seleccionando a unos pocos futbolistas comprometidos para trabajar conmigo de forma más cercana.***

Plazas limitadas. Solo si de verdad quieres llevar tu rendimiento al siguiente nivel.

 Escíbeme a **contacto@guillermofernandezg.com** antes de que se cierre el cupo.



Guillermo Fernández