

---

# NUTRICIÓN PRECOMPETITIVO PARA JUGADORES DE BALONMANO

---



## **Directrices Bosquet Nutrición, para jugadores de Balonmano**

### **Objetivos de la nutrición en el deporte.**

- Aumento del rendimiento deportivo.
- Mejora de las condiciones digestivas los días de competición.
- 
- Permite mejorar la composición corporal.
- Ayuda a la recuperación eficiente.
- Prevención de patologías y lesiones.

*Tener en cuenta que como en cualquier deporte, lo necesario será, “que la pelotita entre”*

### **Bases para un asesoramiento nutricional acertado.**

**En el deporte sea cual sea su modalidad, será muy importante elegir de forma correcta los alimentos que vamos a ingerir antes de un evento deportivo. Además de decidirnos siempre por las mejores opciones previas a la competición tendremos que tener en cuenta el momento de las tomas, ya que este será de vital importancia.**

En primer lugar, el deportista debe de estar atentos a la estrategia dietética que elegirá para la semana previa a la competición, ya que estas variarán según el objetivo deportivo, por un lado, se pueden llevar a cabo para mejorar el rendimiento deportivo en el día de la competición, o por otro lado con el objetivo de mejorar la composición corporal del jugador/a. También existirán otras que busquen adaptaciones metabólicas, que mejoren el rendimiento deportivo en un futuro.

Para decantarnos por una u otra, tendremos que valorar que prioridad tiene el próximo partido o competición.

Por ello, también será interesante valorar el uso de suplementos para aumentar el rendimiento deportivo (Ayudas Ergonutricionales), siempre que la competición tenga la prioridad necesaria. Ya que, tanto **las estrategias dietéticas como algunos suplementos**

# Nutrición para jugadores de Balonmano

**pueden aumentar el riesgo de lesión, deteriorar el rendimiento en partidos posteriores e incluso empeorar la recuperación entre partido y partido.**

De este modo para preparar cualquier partido, tendremos que planificar de forma correcta nuestra temporada, **eligiendo los momentos en los que podemos asumir mayores riesgos y los momentos en los que debemos minimizar estos riesgos.** Una vez hemos planificado nuestra temporada, tendremos que seguir paso a paso la siguiente pirámide:



## Principales sustratos energéticos.

*Lo principales sustratos energéticos son:*

### Ácidos Grasos Libres.

Aunque la fama se la suele llevar la glucosa, **los ácidos grasos son el otro sustrato energético por naturaleza, para llevar a cabo la contracción muscular.** No obstante, la reserva lipídica del cuerpo son los TG, los cuales deben de separarse, en tres ácidos grasos libres, más una molécula de glicerol, para poder oxidarse en forma de energía. Lo que retarda su proceso oxidativo, para la obtención de energía, haciendo esta oxidación (obtención de energía) más lenta que el proceso de obtención de energía a través de los azúcares.

Para hacernos conscientes de la utilización de ácidos grasos libres durante la contracción muscular, solo hay que valorar la **concentración de estos en reposo, 0.2 mM, la cual se multiplica por 10, llegando a 2 mM (Concentración bastante alta), en ejercicios como los realizados durante un partido de balonmano.**

# Nutrición para jugadores de Balonmano

Nutrición basada en la evidencia

Gabriel Bosquet Lucas y Pablo Vallejo Hernández

Hacer una **especial mención** a la caza de brujas que se ha realizado sobre las grasas en los últimos años, habiendo calado este mensaje en deportistas de elite, los cuales llegan a ser “lipofóbicos” (Miedo a comer grasas), en contrapuesta, resaltar en este documento no solo la importancia como sustrato energético, si no como precursores hormonales, por la contribución al mantenimiento de la disponibilidad energética (energía mínima que necesita una deportista para rendir deportivamente) del deportista, **[Nunca menos de 30 kcal /kg de peso]**, prevención de un ambiente pro – inflamatorio, evitando posibles lesiones, etc.

Evidentemente cuando hablamos de ingerir grasa, **hablamos de aquellas fuentes lipídicas de calidad**, alejándonos de los productos ultraprocesados con grasas transaturadas adicionadas. Grasas provenientes de animales y vegetales, como pueden ser, los **pescados azules, el AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra), el aceite de coco, los frutos secos, las semillas, etc**

Tener en cuenta que a nivel digestivo, estas grasas van a ser mucho más difíciles de digerir que los azúcares simples, por ello estas se verán desplazadas en comidas previas a las competiciones, **debiéndose elegir en días anteriores como base de nuestros platos o en comidas intermedias como la merienda, media mañana, desayunos, etc.**

## Glucosa.

Se ha observado que en deportistas de elite el glucógeno muscular (Reserva de azúcar del musculo), es un valor limitante a la hora del rendimiento en cualquier deporte (incluido el balonmano), ya que se correlaciona positivamente la cantidad de glucógeno, con el número de sprint, así como de acciones técnicas, a lo largo de un partido (**Cuanto más glucógeno, más número de acciones técnicas**).

Prevenir un déficit de glucógeno muscular durante un partido o competición, debe de ser el objetivo principal de cualquier Dietista – Nutricionista, para ello **habrá que asegurar una correcta ingesta de azúcares, en los días previos al partido, e incluso durante la realización de la misma.**

Siendo, por tanto, el principal objetivo de todas las estrategias nutricionales para deportistas, garantizar **dichos sustratos, durante la total duración de la competición.**

## Elección de los alimentos para el día del partido.

Como ha sido hablado previamente, con la elección de los alimentos previos a la competición, tendremos que conseguir que nuestro deportista, inicie el partido con las reservas de glucógeno al máximo. **Para ello, tendremos que priorizar aquellos**

# Nutrición para jugadores de Balonmano

Nutrición basada en la evidencia

Gabriel Bosquet Lucas y Pablo Vallejo Hernández

**alimentos con mayor índice glucémico (Mayor cantidad de azúcar libre), para conseguir que el azúcar llegue en el menor tiempo posible a la sangre.**

## **Desayunos / Meriendas**

Elegiremos opciones como Pan Bimbo, Pan Blanco, Croissant de Mantequilla (de buena calidad \*), Zumos de fruta (natural), mermeladas, miel, pan de higo, frutas desecadas, ensaladas de frutas asadas sin piel \*, galletas simples, frutos rojos, bebidas isotónicas, café solo \*.

## **Almuerzos**

*Para los partidos vespertinos (en las últimas horas de la tarde), la carga de azúcares simples la tendremos que realizar en el almuerzo.*

Elegiremos opciones como, arroz blanco, pasta Blanca, patata Cocida sin piel, frutas sin piel, pescados Blancos, carnes Blancas, verduras siempre cocidas y sin piel \*.

Para los postres podremos elegir opciones semejantes a las del desayuno: Ensaladas de frutas asadas, frutas sin piel, frutos rojos, frutos desecados, postres lácteos sin lactosa azucarados \*, etc.

En cuanto a la confección tendremos que elegir opciones simples, sin adición de grasas\*, ni salsas casi de ningún tipo\*, tendremos predisposición por los pescados si los comparamos con las carnes.

Buenas opciones de confección serán: Cocidos, asados, plancha, salteados con poco AOVE, etc.

***Adicionaremos mayor cantidad de sal a las comidas previas a la competición, con el objetivo de mejorar el estado electrolítico de nuestro cuerpo.***

## **Cenas**

***Normalmente es la cena, el momento donde ingerimos aquellos nutrientes con el objetivo de recuperarnos de la actividad deportiva, no obstante, según el***

# Nutrición para jugadores de Balonmano

***momento del partido, estas recomendaciones se podrán llevar al almuerzo, si el partido es matutino.***

En este caso elegiremos opciones semejantes a las del almuerzo, pero con mayor carga proteica, para favorecer la reposición muscular tras el deporte, como pescados, carnes, huevos, fuentes vegetales con alta cantidad de proteína (soja, tofu, guisantes, seitán, etc.). Esta tendrá que ser la parte principal de mi plato.

No nos olvidaremos no obstante de los carbohidratos, los cuales también deben de estar representados en nuestro plato en alta cantidad, eligiendo opciones semejantes a aquellas elegidas para la pre- partido, como arroz, pasta, patata, frutas. Aunque en este caso no habrá que prestar tanta atención a la fibra.

La ingesta de azúcar libre también será importante como posteriormente veremos, por lo que el postre debe de ser una opción azucarada, siendo una muy buena opción el arroz con leche casero ***(el cual nos aportará proteína, carbohidratos complejos y azúcares simples)***

En cuanto a las confecciones, evitaremos aquellas muy grasas, aunque si sería recomendable elegir algunas con un atractivo organoléptico importante (olor, color y sabor), ya que este refuerzo positivo al cerebro hará que nos sintamos mejor. **Evitar el exceso de grasa, también en este momento del día.**

**Algunas ideas pueden ser:** pizzas artesanales, hamburguesas de calidad, Burritos artesanales, pasta con buena elección de los ingredientes, arroces apetecibles, platos combinados de calidad, etc.

✚ *Habrá que tener especial cuidado con aquellos productos marcados con un asterisco, ya que nos pueden llevar al error y consumir algunos de los nutrientes resaltados en el siguiente apartado, los cuales no se deben de ingerir.*

## **ALIMENTOS / NUTRIENTES A EVITAR.**

Debido a que este apartado está dedicado a la elección de los alimentos durante el mismo día del partido, **será necesario evitar** todos aquellos nutrientes que bien **retrasen** el vaciado gástrico (**la salida de la comida del estómago para absorberse en los intestinos**), así como aquellos nutrientes con elevada termogénesis (**aquellos que**

# Nutrición para jugadores de Balonmano

**tardan más en digerirse debido a su compleja fórmula molecular),** ya que estos nos provocarían una sensación de pesadez no apta para la realización de cualquier actividad física:

- **Fibra** → Evitar alimentos integrales, frutas con cascara, frutos secos.
- **Lactosa** → Evitar comidas con salsas (Nata), ensaladas con lácteos (Queso o yogur), bebidas a base de lácteos (Batidos con leche), comidas ultraprocesadas que puedan contener lactosa en su composición (Pechuga de pavo de mala calidad).
- **Grasas** → Alimentos con un alto contenido en grasa, harán que la digestión sea mas pesada, retardando el vaciado gástrico y pudiendo generar malestar gástrico durante el partido

## Timing de la nutrición.

### *PRE – PARTIDO.*

El objetivo de esta toma debe de ser, proporcionar la mayor cantidad de glucosa a nuestros tejidos, con el objetivo de iniciar el partido con las reservas de glucógeno cargadas. Habrá que tener en cuenta que no todo vale, ya que alimentos que a priori se entiende con una alta cantidad de azúcar (Ej. Bombón), pueden contener además una alta cantidad de grasas adicionadas, que dificultarán su digestión.

En esta comida tendremos que priorizar la ingesta de sodio, con el objetivo de crear un buen balance electrolítico al inicio del partido, para lo que se hace indispensable además la ingesta de líquidos, controlando el color de la orina, según la siguiente tabla, para evaluar nuestro grado de deshidratación, pudiéndolo modificar antes de comenzar el partido, la carrera o el entrenamiento.

# Nutrición para jugadores de Balonmano

| UTILIZANDO SU ORINA COMO GUÍA DE AUTO-HIDRATACIÓN                                  |  |
|--|--|
|   | AMARILLO OSCURO – NARANJA<br>NIVEL DE HIDRATACION PELIGROSAMENTE BAJO.<br>BEBE AL MENOS 1 LITRO URGENTE. |
|   | AMARILLO OSCURO<br>NIVEL DE HIDRATACION MUY BAJO.<br>BEBE 1 LITRO DENTRO DE LOS PROXIMOS 15 MINUTOS      |
|   | AMARILLO<br>NIVEL DE HIDRATACION BAJO.<br>BEBE 1 LITRO DENTRO DE LOS PROXIMOS 30 MINUTOS                 |
|   | AMARILLO CLARO<br>NIVEL ADECUADO DE HIDRATACION.<br>BEBE 1 LITRO DENTRO DE 1 HORA                        |
|  | CLARO/CRISTALINO<br>BUEN NIVEL DE HIDRATACION.<br>BEBE 1 LITRO DENTRO DE LAS PROXIMAS 2 HORAS            |

## EJEMPLO DE INGESTA PRE – PARTIDO

**Bebida:** Café solo largo + Zumo de frutas recién exprimido.

**Comida:** Pan bimbo blanco con mermelada de frutas + Plátano Maduro + Puñado grande de frutos rojos al natural.

### *PERI – PARTIDO*

Seguramente en la mayoría de los casos se le da mas importancia a esta ingesta de la que realmente tiene, ya que esta depende de las condiciones del partido, mientras que sin embargo demasiados deportistas, siguiendo la ley “Cuanto más mejor”, muy posiblemente influenciados por el marketing alimentario, marcas famosas de suplementos y profesionales con conflictos de interés varios.

Por ello, en primer lugar, para planificar la ingesta de alimentos durante mi competición deportiva, tengo que valorar que duración va a tener esta y cuales serán mis necesidades (**recomiendo acudir a un Dietista – Nutricionista profesional, para que nos ayude a preparar nuestra competición**), ya que estas van a variar, según mi nivel como deportista, según la intensidad del partido, tipo de deporte que vaya a realizar, condiciones climatológicas y condiciones meteorológicas.

No obstante, **el objetivo de esta toma debe de ser la reposición de líquidos, para evitar la deshidratación, la reposición de electrolitos (Sales minerales) y la reposición de azúcares (evitar el agotamiento de las reservas de glucógeno).**



# Nutrición para jugadores de Balonmano

**En deportes con duración menor a una hora (balonmano), en la mayoría de los casos con una buena ingesta pre – partido será suficiente, no siendo necesario ingerir nada durante el partido.**

Además de todos los aspectos anteriormente citados, habrá que tener en cuenta la capacidad que tenemos como deportistas de absorber nutrientes durante la realización de actividad física, de aquí que haya surgido un nuevo termino, denominado **“Gut Performance”**, que consiste precisamente en el entrenamiento de los intestinos para mejorar la absorción de nutrientes bajo la influencia del estrés que supone realizar alguna actividad física.

## *POST – PARTIDO.*

Quizás con esta ingesta ocurre todo lo contrario que con la anterior, ya que parece perder importancia el día de partido, sin embargo, es la más importante, en los entrenamientos por aquello de la tan conocida: **“Ventana Anabólica”**. A nivel nutricional puede ser una de la ingesta más importante, ya que va a ser imprescindible para recuperarnos del esfuerzo anterior, prepararnos para el siguiente entrenamiento o incluso para el siguiente partido.

Comentar la importancia de otra ventana, aunque quizás no tan conocida, como es la **“Ventana inmunológica”**, la cual utilizada de forma correcta evita problemas de salud propios de ejercicio con una alta intensidad, que merman las defensas inmunitarias de nuestro organismo, este déficit inmunitario se corrige con la ingesta inmediata de CHO y antioxidantes, tras la realización de cualquier actividad.

Además, el papel de la proteína y más concretamente de algunos aminoácidos, como la leucina, van a mejorar la recuperación muscular post – partido, **aunque para esta ingesta no es necesario ser tan inmediatos.**

La reposición de líquidos también será importante, debiendo de ingerir líquido hasta recuperar aproximadamente el peso que teníamos al inicio del partido.

La ingesta de potentes antioxidantes (Ej. Zumo de Cereza ácida) tras el partido, mejorará el estado fisiológico y bioquímico, contribuyendo a una mejor recuperación.

Sintiéndolo mucho por algunos deportistas que, tras un partido, ingieren una buena pizza, hamburguesa u otra comida rápida. Esta no sería la mejor práctica, ya que una **ingesta elevada de grasa**, puede **retrasar la recuperación** e incluso influenciar los procesos pro–inflamatorios propios de la contracción muscular, **aumentando el riesgo de lesión en futuras partidos o entrenamientos.**

# Nutrición para jugadores de Balonmano

## EJEMPLO DE INGESTA POST – PARTIDO.

**Para beber:** Zumo de frutos rojos de buena calidad. → *Cuanto antes se haga esta toma mejor.*

Agua a disposición + Alguna ingesta de bebida para deportistas (**Asegurarnos que estamos ingiriendo una bebida para deportistas y no un refresco**)

**Para Comer:** Pizza artesanal (masa de calidad) + pimiento rojo + pimiento verde + champiñones + gambas (alta cantidad) + jamón serrano (alta Cantidad) + pechuga de pollo desmenuzada (alta cantidad) + base de tomate de calidad (con AOVE). **Sin queso.**

**Postre:** Batido de Chocolate con leche.

## Factores limitantes del rendimiento deportivo.

Algunos factores limitantes de la práctica deportiva, relacionados con la alimentación son:

- Alimentación deficiente, menos de 30 kcal / kg de peso.
- Estrategias de suplementación improvisadas o influenciadas por el marketing alimentario.
- Composición corporal, deportistas con exceso de peso / exceso de grasa, debido a una mala elección de alimentos.
- Depleción de las reservas de glucógeno muscular, por ingestas pobres de azúcar en las ingestas pre – partidos.
- Deshidratación, por la relativa poca importancia que parece tener el agua o incluso influenciada por “pseudo-bebidas para deportistas”, que favorecen una mayor deshidratación al no presentar los valores correctos de electrolitos.
- Hipoglucemias reactivas (Pájaras), por un exceso de ingestas azucaradas peri – partidos, con una mala planificación previa.

## Cronobiología

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta para cualquier práctica deportiva, que conlleve una competición, es adecuarnos al momento en el que la realicemos.

Para ello será importante ensayar tanto la ingesta pre – partido, como la ingesta peri – partido varios días antes y a las mismas horas que se realizarán dicho día. Con el objetivo de preparar a nuestro organismo a nivel fisiológico y bioquímico, para proporcionarnos un mayor rendimiento.

De ahí, que sea muy importante la planificación de la intervención nutricional, de cualquier deportista.

## Conclusiones Bosquet Nutrición.

Desde el equipo de Bosquet Nutrición, consideramos imprescindible la formación de todos nuestros deportistas, de ahí que creamos guías prácticas como estas para educar de forma correcta a todos nuestros jugadores/as y que de este modo consigan decidir de forma acertada en las diferentes situaciones que se les planteen.

No obstante, será aun de mayor importancia, diferenciar las competencias de cada una de las partes, siendo imprescindible la labor de los profesionales de la alimentación para la preparación y personalización de las intervenciones nutricionales, dejando en la mano del deportista la consecución de la meta pautada.

La alimentación es uno de los aspectos más importante dentro del mundo del deporte, ayudándonos no solo a mejorar nuestras marcas, si no a garantizar la salud de nuestros deportistas.