

PRE Y POST PARTIDO: QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA.

NUTRICIÓN

Alexandra Galván Aparicio

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. NUTRICIÓN EN EL “PRE”**
- 3. SUPLEMENTACIÓN EN EL “PRE” Y EL “POST”**
 - 3.1 Cafeína**
 - 3.2 Creatina**
- 4. NUTRICIÓN EN EL “POST”**
- 5. BIBLIOGRAFIA**

1. INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte de equipo, intenso, y que requiere mucha energía la cual, no debe disminuir hasta encontrarse con la sensación de fatiga extrema, para ello, hay que tener en cuenta una buena alimentación, hidratación, buenas pautas de sueño y control del estrés.

Bien es cierto que hay muchas modalidades y perfiles, por lo tanto las necesidades serán diferentes, así que, siempre mejor si todo es personalizado, por lo que si tienes dudas personales ponte en contacto con un profesional.

Los datos que se dan aquí son generales para deportistas sanos sin patologías.

Vamos a hablar de la recuperación a través de la nutrición, realizando una búsqueda en los últimos 15 años en las principales revistas científicas, y sobre todo en relación a baloncesto y nutrición en estos últimos años, los resultados y conclusiones que se han extraído nos orientan a que cada vez existe un mayor interés por el tipo de nutrientes y suplementos alimenticios esenciales que se consumen para una recuperación más rápida, además de su tiempo y dosis. Al mismo tiempo, las principales conclusiones en relación al baloncesto y deporte en términos generales, parece estar orientándose hacia la importancia de la nutrición antes, durante y después de un partido o una sesión de entrenamiento de alta intensidad, jugando un papel fundamental en la recuperación del jugador de baloncesto.

La alimentación antes del partido tiene que ser suficiente para entrar al campo con energía, sin tener problemas gastrointestinales, para ello, una regla primordial, es que no se prueba nada nuevo antes de una competición, da igual que a tu compañero le vaya genial o que te lo recomiende alguien de confianza, tanto los cambios como las nuevas incorporaciones de alimentos o preparados, déjalos para días de entrenamiento que sean del tipo del día del partido y puedas valorar resultados.

2. NUTRICIÓN EN EL “PRE”

Al ser un deporte intermitente de alta intensidad que requiere mucha energía, nuestra fuente serán los hidratos de carbono, necesitamos tener glucógeno muscular y glucosa para utilizar durante el partido, por lo que la comida del pre partido debe

ser rica en hidratos de carbono simples, de esos blancos y refinados para que nos entendamos, evitar legumbres, verduras y hortalizas, si el partido es por la mañana nos servirá la carga de hidratos que hayamos hecho el día anterior, lo recomendado será entre 7gr /kg/ día pudiendo llegar hasta 10 gr HC/ kg/día, repartiéndolos en 3 o 4 comidas principales y aportando alimentos ricos en este macronutriente (patatas, pasta, arroz, vegetales), también, se recomienda, acompañar los alimentos con suplementos ricos en hidratos de carbono (geles, barritas, batidos) cuando se deban ingerir estas elevadas cantidades de carbohidratos. Si el partido es por la tarde, haremos una buena carga a la hora de comer, entre 1-4gr/ kg de peso, siempre respetando que desde que se coma pasen de 2-4 horas, para llegar con el estómago bien.

La ingestión de proteínas será moderada, con aminoácidos (AA) ramificados para una fácil digestión.

Buena hidratación: antes, entre y después (este es un tema más extenso que podemos hablar en otro artículo), pero quiero puntualizar que para evitar la fatiga, se tiene que beber agua en los tres momentos y cuando acabe el partido recuperar el líquido perdido, por cada litro perdido beber 1,5 litros de agua.

Baja en grasa y fibra porque disminuiríamos el vaciado gástrico y tendremos una mejor digestión.

3. SUPLEMENTACIÓN EN EL “PRE” Y “POST”

También tendremos en cuenta la suplementación, no hablaré de toda la suplementación que puede tomar un jugador/a, me ceñiré al pre y al post en este artículo, si que diré que hay buena evidencia de beneficios en cafeína, la creatina, bicarbonato de sodio, beta-alanina y nitrato (NO_3^-). Mientras que estudios previos en baloncesto han probado los efectos ergogénicos de la cafeína, la creatina y bicarbonato de sodio, la eficacia de NO_3^- como suplementación positiva en términos fisiológicos todavía no se ha comprado su impacto y el rendimiento es aún desconocido, dejo en la bibliografía un estudio interesante de Enero de este 2020 que habla del famoso zumo de remolacha para los más curiosos (López-Samanes Á, Gómez Parra A, Moreno-Pérez V, Courel-Ibáñez J., 2020).

Es necesario destacar que en función de la edad, será recomendable un tipo de suplementación u

otra y que a través de este artículo, nos centramos en categorías cadete en adelante, ya que como hemos avanzado al inicio, cada jugador/a requerirá un tipo de seguimiento nutricional u otro.

3.1. Cafeína

Estaría recomendado consumir 45 minutos antes del partido, disminuye la sensación de cansancio y aumenta la concentración, esto es muy personalizado, una cifra aproximada serían de 3-6 mg /kg de peso, se debe empezar con dosis bajas e ir probando. Si elegimos tomar café hay que mirar las dosis por que varían por tipo de café y forma de hacerlo.

Un reciente estudio en jugadores de baloncesto Puente C, Abián-Vicén J, Salinero JJ, Lara B, Areces F, Del Coso, J. (2017) administran a dos grupos (uno control con un placebo y un grupo experimental con cafeína como suplementación) todo ello en jugadores experimentados. Donde, después de 60 minutos, los participantes realizaban 10 repeticiones de la siguiente secuencia: salto de Abalakov (prueba de salto), prueba de cambio de dirección y aceleración (CODAT) y dos tiros libres. Más tarde, se registraba la frecuencia cardíaca, los impactos corporales y las estadísticas durante un partido simulado de 20 minutos. Y se obtuvo un incremento en la altura del salto sin alterar la prueba Abalakov ni los tiros libres. Además, durante el partido simulado, la cafeína aumentó la cantidad de impactos corporales in modificar la frecuencia cardíaca media o máxima, aumentándose también el rendimiento. No obstante, es cierto que estos jugadores mostraron una mayor prevalencia de insomnio tras el partido.

Por tanto, y teniendo en cuenta las investigaciones más recientes, podemos decir que 3 mg de cafeína por kg de masa corporal podrían ser una sustancia ergogénica eficaz para aumentar el rendimiento físico y el éxito general en jugadores de baloncesto con experiencia.

3.2. Creatina

La suplementación con monohidrato de creatina es una estrategia muy popular por su efecto de mejora del rendimiento físico cuando se trata de realizar esprints repetidos, aumentando además la masa libre de grasa, la fuerza y la potencia muscular, lo que ayuda a soportar mayor carga de

entrenamiento, mejorando el rendimiento físico en la competición.

En nuestro organismo, más del 90 % de la creatina y la fosfocreatina se encuentran en el músculo esquelético; sin embargo, estas reservas no son ilimitadas ya que cada día se produce una pérdida espontánea por la orina de aproximadamente el 1.7 % del total de creatina y fosfocreatina, lo que hace que su reposición deba ser continua.

Se estima que las necesidades diarias de creatina son de unos 2 g. En este sentido, la creatina se sintetiza en el hígado, el páncreas y el riñón a partir de los aminoácidos arginina, glicina y metionina (síntesis endógena: 1-1,7 g/d). Además, el pescado y la carne contienen 3-5 g de creatina/kg crudo (aporte exógeno).

La recomendación generalizada en el sector de la nutrición estaría orientada hacia un consumo de este nutrientes post partido o entrenamiento ya que favorecerá la recuperación de glucógeno y por tanto la reposición nutricional.

4. NUTRICIÓN EN EL “POST”



Los principales mecanismos de la fatiga estarían ligados a una depleción de sustratos energéticos (glucógeno) o, también, a la acumulación de diferentes productos de desecho (lactato). Por tanto, es importante tener en cuenta que según la literatura, la principal recomendación sería que nada más terminar el partido o la sesión de entrenamiento deberíamos consumir hidratos en una proporción de unos 100 gr (1gr/kg). Si fuera posible, de forma líquida en los primeros 30 minutos después del partido (esto ayudará a la resíntesis de glucógeno). Por tanto, aprovechar este momento óptimo para la recuperación, priorizando el reabastecimiento de los depósitos de

glucógeno hepático y muscular, representa uno de los puntos clave de toda estrategia de alimentación para el jugador de baloncesto, de manera que se le debe alentar a tomar bebidas y alimentos de fácil consumo, ajustados a sus preferencias individuales y culturales, tan pronto como sea posible y aprovechando los momentos propicios para ello (pista, vestuario...). En caso de que el jugador, manifestase cierta inapetencia o experimente síntomas de malestar gastrointestinal asociado al elevado consumo de hidratos de carbono, se recomendaría aportar cantidades sub-máximas de hidratos de carbono (< 1,2 g/kg) junto a aproximadamente 20 gramos de proteína de alto valor biológico (0,2-0,5 g/kg) ya que supondría una mejor estrategia de recuperación que tomarlos de forma aislada.

A continuación, te muestro una tabla por si te ayuda a identificar aquellas posibles sustancias recomendadas:

Tabla I. Alimentos de consumo habitual para la recuperación del jugador de baloncesto

Alimentos ricos en hidratos de carbono	
Opciones que aportan 10 g: - 1/2 barra de cereales (15 g) - 1 yogur bebible pequeño (100 ml) - 1 manzana pequeña (120 g) - 1 mandarina pequeña (5,5 cm diámetro) - Frutos secos: anacardos (30 g), nueces (60 g) - Uvas pasas (15 g) - Pan blanco (30 g) - 2 tortitas de arroz (16 g)	Opciones que aportan 50 g: - Batido de leche o de frutas (250-350 ml) - 2 barras de cereales (30 g cada una) - 2 plátanos medianos (18-20 cm) - Gel deportivo (75 ml) - Pasta cocida (150 g) - Patatas cocidas (3 grandes) - 2 rebanadas de pan de molde con mermelada
Alimentos con proteína de alto valor biológico	
Opciones que aportan 10 g - 2 huevos medianos de gallina - 1 lata de atún pequeña (40 g) - 40 g de carne cocinada (pollo, ternera, cerdo) - 50 g de pescado (salmón, atún) - Yogur de tipo griego (200 g) - 1 vaso grande de leche (300 ml) - 1 barra de alto contenido en proteína (30 g)	Opciones que aportan = 3 g de leucina: - 140 g de carne cocinada (pollo, ternera) - 170 g de pescado cocinado (merluza, atún) - 3 claras de huevo de gallina (tamaño pequeño) Opciones que aportan = 6 g de caseína: - 1 vaso de leche de vaca desnatada (250 ml) - 2 yogures naturales bajos en grasa (125 ml cada uno)

Entre las 2-4 horas siguientes se deben aportar unos 150 gr de HdC (1-1,5 g/kg de peso) mediante la combinación de sólidos y líquidos cada 30 minutos, esta pauta ha dado mejores resultados en la re-síntesis de glucógeno, muchas veces si se juega muy tarde, luego cuesta conciliar el sueño, por lo que se puede aprovechar para esto y hacer reposición de líquidos.

Después de las 4 horas y hasta completar las 48 horas el ritmo de reposición de hidratos de carbono oscilaría entre 500 gr (5 gr/kg peso/día), cuando el siguiente evento está previsto 5-7 días después, y 1000 gr (10 gr/kg peso/día), cuando está previsto en las 40-72 horas posteriores. Estas elevadas cantidades deberán repartirse en 3-4 comidas principales, aportando además suplementos que contengan carbohidratos que faciliten la ingestión de esa cantidad sin aumentar el contenido de fibra y grasa.

El momentos en el que reponemos las proteínas también es importante en el proceso de recuperación para minimizar el catabolismo proteico, promover la síntesis y reparación del tejido muscular, aunque hay alguna controversia se ha visto que tomar entre 20 y 25 gr de proteína de alto valor biológico al acabar promueve lo indicado antes, en días posteriores el aporte puede ser entre 1,4 gr hasta 1,7 gr/kg peso/día pudiendo subir hasta 2,2 gr/kg peso/día, esto es aproximadamente unas 3-4 ingestas de 20-30 gramos.

Como verás, la nutrición es un espacio de gran impacto en el desarrollo en la preparación y recuperación de un jugador/a en la fase “pre” y “post”.

Es posible que el tecnicismo de este artículo pueda echarte atrás en su lectura, sin embargo, te animo a que reflexiones en términos globales y no tanto en las proporciones. Al final, tener presente la importancia de qué consumir previo a la actividad deportiva, durante (si así se requiere) y tras la actividad deportiva, será fundamental para conseguir una mayor y mejor recuperación de tus deportistas. No olvides, que la propuesta está basada en aspectos generales y que todo el proceso nutricional requerirá de una adaptación individualizada.

5. BIBLIOGRAFIA

Escribano, I. e Ibáñez Santos, J. (2020). Papel de la nutrición en la recuperación del jugador de baloncesto [The role of nutrition in the recovery of a basketball player]. *Nutr Hosp.*, 37(1),160-168. doi:10.20960/nh.02577

López-Samanes, Á., Gómez Parra A., Moreno-Pérez V., y Courel-Ibáñez J. (2020). ¿La suplementación con jugo de remolacha aguda mejora el rendimiento neuromuscular y la actividad de los partidos en jóvenes jugadores de baloncesto? Un estudio aleatorizado, controlado con placebo. *Nutrientes*, 12, (1),188. doi: 10.3390/nu12010188

Puente, C., Abián-Vicén J., Salinero, J. , Lara B., Areces F., y Del Coso J. (2017). Caffeine Improves Basketball Performance in Experienced Basketball Players. *Nutrients*. 9,(9). Doi:10.3390/nu9091033