

Ejemplo de plan nutricional

Es bien reconocido que la nutrición desempeña un papel fundamental en el desempeño en el rugby, y de que los requerimientos de un jugador son diferentes a los de los que no son jugadores de rugby. Un Plan de Nutrición es más que una simple optimización de los niveles de energía para el entrenamiento y la competición.

De un modo similar que el entrenamiento de fuerza o velocidad, el Plan de Nutrición se basa en objetivos específicos y se debe adecuar a resultados esperados específicos. Los temas a considerar en su Plan de Nutrición incluyen:

1. Energía

Los carbohidratos son la fuente de energía más rápidamente disponible para los jugadores de rugby y deberían constituirse en la base de su ingesta de calorías. Una guía de comidas previas al partido incluiría:

- comer una comida principal por lo menos 3 horas antes del comienzo del partido basada en alimentos ricos en carbohidratos con una base de proteínas pequeña.
- una pequeña merienda, como por ejemplo una manzana, 1 hora y media antes del comienzo del partido
- evitar comer alimentos con alto grado de proteínas y grasas
- beber muchos líquidos
- experimentar alimentos durante los entrenamientos para descubrir lo que mejor se adapta a usted

Poner el foco en alimentos con un índice glucémico medio antes de los entrenamientos y partidos, por ejemplo: guiso de avena, soja, arroz hinchado, trigo, o harina de maíz, y alimentos con un índice glucémico alto inmediatamente después del partido, como por ejemplo: bananas, sándwiches de miel.

2. Preparación

Por la naturaleza del rugby de deporte de contacto y sus grandes requerimientos de fuerza y potencia, los jugadores necesitan una mayor ingesta de proteínas comparado con los no jugadores. El incremento de la masa muscular depende del alto nivel de ingesta de proteínas pero también requiere energía de otros nutrientes (grasa y carbohidratos) para facilitar un equilibrio positivo de energía.

¿Demasiado nervioso para comer?

Algunos jugadores tienen dificultades para comer normalmente antes de un partido. Estos jugadores deben poner el foco en alimentos que les gusten y tal vez tomar un desayuno más abundante si saben que cuando se aproxime el partido les costará trabajo comer. Un batido energizante puede ser una opción válida para esos jugadores.

3. Reposición

Después de 30-40 minutos de finalizado el partido usted debería reponer las pérdidas de carbohidratos, fluidos y electrolitos (ver abajo ejemplos de meriendas de reposición). También se deberá incluir una pequeña cantidad de proteínas.

Ejemplos de meriendas de reposición después del ejercicio.

Elija 1-2 opciones de la lista siguiente. Cada una de estas meriendas de “recuperación” para después del ejercicio proporciona alrededor de 50g de carbohidratos y 10g de proteínas:

- 250-350 ml de carbohidratos con una bebida energizante + 250 ml de suplemento alimentario líquido
- 200-300 ml de un batido de frutas o leche
- 250 ml con un yogur de frutas de bajas calorías o 1 yogur bebible (350 ml)
- 200 ml (1 taza) de yogur bebible + una barra energizante de bajas calorías
- Un sándwich de queso de bajas calorías/carne magra/pollo + 1 fruta
- Un tazón de cereal con leche de bajas calorías
- 2 Pretzels + 250 ml de yogur de bajas calorías