



Rendimiento en el campo de juego: ¿qué comen las futbolistas de la Universidad de Guadalajara?

Sergio Alejandro Copado Águila
Linda de los Ángeles Almeida Vázquez

El fútbol es un deporte que se ha jugado desde hace mucho tiempo, iniciando en Mesoamérica, donde las culturas prehispánicas practicaban el “Ulama”, un deporte que también se conocía como “Tlachli”, y que tenía un profundo significado religioso y político [1]. Hoy en día, es uno de los deportes más populares en todo el mundo, jugado tanto por hombres como mujeres. El fútbol femenino ha ganado relevancia a nivel profesional y universitario en los últimos años, pero sigue existiendo una falta de estudios específicos sobre la salud, dieta y composición corporal de las futbolistas. A partir de esta investigación realizada en jugadoras universitarias mexicanas, se pueden destacar algunas recomendaciones clave para mejorar el rendimiento y la salud de las futbolistas, tanto a corto como a largo plazo.

Alimentación balanceada y adaptada a la posición de juego

La alimentación es crucial para el rendimiento de una futbolista y debe ajustarse según la posición de juego; es decir, las porteras y defensas, por ejemplo, suelen tener un mayor peso corporal, lo que les permite ser más fuertes y resistentes en sus posiciones; por otro lado, las mediocampistas y delanteras, que requieren mayor velocidad y agilidad, tienden a ser más delgadas y con más masa muscular.

Por lo tanto, es importante adaptar la dieta de las jugadoras, no solo para mantener un peso y textura física adecuadas, sino también para optimizar su rendimiento deportivo. Las posiciones defensivas (portera y defensa) necesitan consumir más carbohidratos y proteínas para soportar la intensidad del juego, mientras que las posiciones ofensivas (mediocampistas y delanteras) deben centrarse en una alimentación que favorezca la agilidad y la resistencia. Sin embargo, un hallazgo importante en la tesis: “Perfil dietético y antropométrico en futbolistas femeninas universitarias mexicanas”, es que, en general, las jugadoras no estaban consumiendo suficientes carbohidratos y proteínas antes, durante ni después de los entrenamientos; así como un consumo de energía por debajo de las recomendaciones generales para mujeres atletas, lo que potencialmente puede afectar negativamente su recuperación, el rendimiento deportivo, e incluso en futuros trastornos del ciclo menstrual y una pobre salud de huesos; es por ello que se recomienda aumentar la ingestión de energía en la dieta, de acuerdo con las necesidades de cada jugadora y su posición de juego y asegurar un adecuado consumo de proteínas y carbohidratos antes, durante y después de los entrenamientos. Estas adecuaciones de la dieta deben llevarse a cabo por la/el nutriólogo.

Además de la alimentación, otro componente clave para el rendimiento deportivo es la hidratación. En este estudio se observó que las mediocampistas y delanteras, quienes tienden a correr más durante los entrenamientos/partidos, consumieron más líquidos que las defensas.

Sin embargo, es importante que todas las jugadoras independientemente de su posición mantengan un nivel óptimo de hidratación durante el día y especialmente antes, durante y después de los entrenamientos y partidos. La deshidratación no solo afecta el rendimiento físico sino también puede aumentar el riesgo de lesiones. Se recomienda que las jugadoras tengan una adecuada y suficiente ingestión de líquidos, ajustando el consumo según las condiciones climáticas y la intensidad de sus entrenamientos/partidos [2].

El estudio sugiere que la evaluación y monitoreo de la alimentación, hidratación y composición corporal de las jugadoras es crucial para prevenir lesiones y enfermedades, así como para optimizar su rendimiento. Es importante analizar regularmente la ingestión de energía y la distribución de carbohidratos, proteínas y grasas, así como otros factores como la masa muscular e indicadores como el índice de masa corporal.

Por ejemplo, las defensivas tuvieron más grasa corporal que las ofensivas, lo que puede ser una ventaja en términos de resistencia y fuerza; no obstante, es esencial que estas jugadoras mantengan un equilibrio adecuado entre masa muscular y grasa para evitar problemas de salud cardiovasculares. Implementar programas de evaluación dietética y de la composición corporal periódicos permiten ajustar los planes de entrenamiento y alimentación de las jugadoras según sus necesidades individuales.

Suplementación y consumo de vitaminas y minerales

Una necesidad específica de las futbolistas es asegurar un adecuado consumo de hierro, calcio y vitamina D. El hierro es fundamental para prevenir la fatiga, especialmente en mujeres, que pueden perder grandes cantidades durante la menstruación. El calcio y la vitamina D, por su parte, son esenciales para mantener huesos fuertes y prevenir lesiones [3].

► **Recomendación:** incorporar suplementos, si es necesario, para asegurar que las jugadoras cubran sus necesidades de estos nutrimentos, en especial aquellas con mayor desgaste físico. Siempre es importante consultar con un profesional de la salud antes de que se modifiquen sustancialmente los hábitos actuales.

Colaboración entre profesionales de la salud

El fútbol moderno es más exigente que nunca y el éxito de un equipo no depende solo de las habilidades individuales de las jugadoras sino también del trabajo de un equipo de



diferentes profesionales de la salud: nutriólogos, médicos, entrenadores y fisioterapeutas deben trabajar juntos para asegurarse de que las jugadoras reciban el apoyo adecuado en términos de salud, alimentación y prevención de lesiones, debido a que a lo largo de los años el fútbol ha cambiado, volviéndose más rápido y demandante para las jugadoras [4].

Importancia de estudios continuos en futbolistas femeninas

El estudio realizado por Linda Almeida y Sergio Copado que fue tomado como referencia para estas recomendaciones es probablemente pionero en el análisis del perfil de la dieta y de la composición corporal de futbolistas universitarias mexicanas, y aunque no se encontraron diferencias significativas entre las posiciones de juego, resalta la necesidad de seguir investigando sobre la nutrición y las características físicas de las jugadoras, debido a que solo el 6% de los estudios en nutrición deportiva han sido en mujeres, lo cual es un área de oportunidad para futuras investigaciones [5].

El conocimiento que se genere a partir de estudios como este permitirá desarrollar estrategias más efectivas para mejorar el rendimiento de las jugadoras, y, en consecuencia, su salud a largo plazo.

Conclusiones

Este estudio sobre futbolistas universitarias mexicanas proporciona una base para comprender mejor las necesidades dietéticas y de composición corporal de las jugadoras, pero también subraya la importancia de realizar evaluaciones más profundas y específicas. Optimizar la alimentación y el entrenamiento de acuerdo con la posición de juego y la condición física de cada futbolista puede marcar una gran diferencia en su rendimiento. Se recomienda que los entrenadores y profesionales del deporte consideren estos factores al planificar sus programas de entrenamiento y cuidado integral para el equipo.

Referencias

1. Mireles Cruz R, Mireles Cruz R. Tlachtemacatl y marcador de juego de pelota. San Bartolo, Acolman, Estado de México. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas* [Internet]. 2015 Jan 1 [cited 2024 Sep 16];2(13):467–73. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2631/263141553066.pdf>
2. Randell RK, Clifford T, Drust B, Moss SL, Unnithan VB, De Ste Croix MBA, *et al.* Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine* [Internet]. 2021 Apr 12;51(7):1377–99. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>
3. Dobrowolski H, Karczemna A, Włodarek D. Nutrition for Female Soccer Players—Recommendations. *Medicina* [Internet]. 2020 Jan 10;56(1):28. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/medicina56010028>
4. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilsborough J, Jeukendrup A, Morton JP, *et al.* UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British Journal of Sports Medicine* [Internet]. 2021 Oct 23;55(8):416. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101961>
5. Areta JL, Elliott-Sale KJ. Nutrition for Female athletes: What We know, What We Don't know, and Why. *European Journal of Sport Science* [Internet]. 2022 Mar 20;22(5):669–71. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2046176>

Sergio Alejandro Copado Águila Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio. Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Linda de los Ángeles Almeida Vázquez Egresada de la Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: sergio.copado@academicos.udg.mx