

LO QUE SE HACE MAL EN EL FÚTBOL Y NADIE TE HABÍA CONTADO

Errores de nutrición que afectan a
árbitros y futbolistas y te hacen
llegar justo al partido

INTRODUCCIÓN

Haces trabajo físico entre semana, gimnasio, campo, partido el fin de semana... y aun así hay días en los que:

- Llegas justo al minuto 70
- Las piernas pesan mas de lo normal
- Te cuesta repetir sprints
- La cabeza va más lenta para decidir

Esto no le pasa solo a quien entrena poco. Le pasa a árbitros y futbolistas comprometidos.

La mayoría piensa:

“Tengo que entrenar más”

Pero en muchos casos el problema no está en el físico, sino en cómo estás alimentando ese físico.

No es mala nutrición. Es nutrición mal ajustada al fútbol.

¿PARA QUÉ?

En el fútbol se repiten muchos hábitos que parecen normales:

- Comer poco entre semana
- Arreglarlo todo el día del partido
- Copiar lo que hace el compañero

Y esos hábitos, mantenidos durante meses o años acaban pasando factura.

Este ebook no es una dieta. No es un menú cerrado.

Es una guía para ayudarte a detectar qué estás haciendo mal sin darte cuenta y qué puedes empezar a mejorar desde ya para rendir más en el campo.

Llegar sin hambre

Muchos árbitros y futbolistas llegan al día de partido sin hambre y lo interpretan como algo positivo:

🧠 Lo que nadie suele explicar

El hambre no es un enemigo. Es una señal.

Cuando llegas sin hambre puede significar:

- Que llevas días comiendo por debajo de lo que gastas
- Que tu cuerpo se ha acostumbrado a recibir poca energía
- Que llegas con déficit energético acumulado

Llegar sin hambre

⚠️ CÓMO AFECTA AL RENDIMIENTO

- Menor capacidad para mantener intensidad
- Bajón claro en la segunda parte
- Sensación de vacío, mareo o desconexión

Esto en un árbitro se traduce en peor colocación y mas fallos. En un futbolista, en menos participación y precisión.

✅ QUÉ PUEDES HACER DESDE YA

- Asegura comidas regulares durante la semana
- No elimines la comida previa al partido aunque no tengas hambre
- Prioriza hidratos fáciles de digerir + algo de proteína

Llegar sin hambre no es rendir mejor. Llegar con energía sí.

Comer bien el día de partido

SI, UNO DE LOS ERRORES MAS TIPICOS ES COMER BIEN EL DIA DEL PARTIDO

Lo que suele pasar es que durante la semana se come "normal" y el día del partido se intenta hacer todo perfecto.

Lo que nadie te cuenta

- El cuerpo no funciona como una batería que se carga en una sola comida.
- Los depósitos de energía se llenan día a día, no en una o dos comidas

Comer bien el día de partido

⚠️ CÓMO AFECTA AL RENDIMIENTO

- Sensación de cansancio antes de lo esperado
- Dificultad para repetir esfuerzos
- Recuperación deficiente para el siguiente entreno o partido

En árbitros esto suele verse como fatiga acumulada. En futbolistas, como irregularidad durante el partido.

✅ QUÉ PUEDES HACER DESDE YA

- Cuida especialmente las comidas post-entreno
- Mantén desayunos consistentes
- No llegues al fin de semana arrastrando déficit

El partido empieza el lunes.

El plato de pasta

Te comes ese plato enorme de pasta el día antes o justo antes del partido, sin tener en cuenta el resto de la semana.

🧠 Lo que nadie explica bien

- Los hidratos son necesarios, pero:
 - No todos los días necesitas lo mismo
 - No todo se soluciona con pasta

**Recuerda: los únicos hidratos que hacen milagros son...
¡las ostias en misa!**

El plato de pasta

⚠️ CÓMO AFECTA AL RENDIMIENTO

- Digestiones pesadas
- Sensación de lentitud
- Bajadas de energía en lo últimos minutos

✅ QUÉ HACER DESDE YA

- Ajusta la cantidad de hidratos a la carga real
- Distribúyelos a lo largo del día
- Prioriza calidad y combinación

Comer hidratos es clave. Comerlos mal es un problema.

Beber con sed

DURANTE LA SEMANA SE BEBE POCO Y EL DÍA DEL PARTIDO SE INTENTA COMPENSAR.

🧠 Lo que no se suele decir

Cuando tienes sed, el rendimiento ya empieza ha caído al menos un 2%.

Una deshidratación leve ya afecta:

- La concentración
- La toma de decisiones
- La percepción del esfuerzo

Beber con sed

⚠️ CÓMO AFECTA AL RENDIMIENTO

- Calambres
- Sensación de fatiga temprana
- Peores decisiones

✅ QUÉ HACER DESDE YA

- Bebe agua a lo largo del día
- Llega al partido ya bien hidratado
- No dependas solo del descanso

La hidratación también se entrena.

Copiar lo que funciona

"Yo hago lo mismo que mi compañero y a él le va bien".

 La realidad

Cada persona tiene:

- Distinto gasto
- Distinta posición o rol
- Distinta tolerancia digestiva

CÓMO AFECTA AL RENDIMIENTO

- Molestias digestivas
- Falta o exceso de energía

QUÉ HACER DESDE YA

Usa referencias, pero ajusta a:

- Tu cuerpo
- Tu calendario
- Tu rol en el partido

Entrenar mas

Ante el estancamiento se piensa automáticamente en entrenar más.

LA REALIDAD

Muchas veces no falta forma física, falta energía disponible para expresar esa forma física.

CÓMO AFECTA AL RENDIMIENTO

- Estancamiento
- Sensación de no avanzar pese a entrenar
- Entrar en un bucle de entrenar mas-rendirmenos-entrenar mas...

¿Qué puedo hacer desde ya?

Antes de añadir carga, revisa si estás comiendo lo suficiente para soportarla.

CHECKLIST FINAL

Marca con cuáles te has sentido identificado:

- Llego al partido sin hambre
- Solo cuido la comida el día del partido
- Abuso de pasta antes de competir
- Bebo poco durante el día
- Entreno mucho y como poco
- Copio la alimentación de otros
- Creo que el problema es solo físico

Si has marcado 2 o más, no es falta de compromiso. Es falta de ajuste.

En las siguientes páginas te explico como solucionarlo

SEMANA TIPO DE ALIMENTACIÓN

Esta es una de las partes que menos se explica y más errores genera.

Ni árbitros ni futbolistas compiten solo el fin de semana. Se entrenan entre semana, se acumula fatiga y el cuerpo necesita coherencia, no improvisación.

DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Objetivo: rendir en el entreno y recuperar bien.

- Comer suficiente, aunque el entreno no sea largo
- Priorizar:
 - Desayunos completos
 - Comida post-entreno (no saltársela)
 - Proteína repartida durante el día
- Ajustar hidratos según la carga del día

Error común: comer poco “porque no hay partido”.

SEMANA TIPO DE ALIMENTACIÓN

DÍA PREVIO AL PARTIDO

Objetivo: Llegar con depósitos llenos, no con el estómago pesado.

- Comer normal, no en exceso
- Priorizar hidratos fáciles de digerir
- Mantener proteína
- Beber agua durante todo el día

DÍA DE PARTIDO

Objetivo: energía disponible + buena digestión.

- Desayuno siempre (aunque el partido sea pronto)
- Comida previa adaptada al horario
- Hidratación desde la mañana

CONSEJOS FINALES

SI ERES ÁRBITRO

- Evita llegar en déficit energético al fin de semana
- Mantén la hidratación trabajada durante la semana
- Ajusta tu alimentación al tipo de entrenamiento


SI ERES FÚTBOLISTA

- Ajusta las cantidades a tu posición y rol real
- No concentres todo en el día del partido
- Recupera bien entre sesiones

¿Necesitas ayuda?

RECUERDA: NO NECESITAS UNA DIETA PERFECTA. NECESITAS UNA NUTRICIÓN COHERENTE CON LO QUE LE PIDES A TU CUERPO EN EL CAMPO.

LA MAYORÍA MEJORA MUCHO SOLO AJUSTANDO: CANTIDADES, REPARTO Y MOMENTOS CLAVE

 **SI QUIERES, ESCRÍBEME "RENDIR" Y TE DIRÉ QUÉ CAMBIAR PRIMERO SEGÚN TU CASO PARA LLEGAR CON MAS ENERGÍA AL PARTIDO, SIN DIETAS EXTREMAS.**

-  **INSTAGRAM: @TANIAMARTINNUTRICION**
-  **TELÉFONO: 623 945 829**
-  **WEB: WWW.TANIAMARTINNUTRICION.ES**
-  **CORREO: CONTACTO@TANIAMARTINNUTRICION.ES**