

NUTRICION

JAVIER PARDO

NUTRICIÓN en Boxeo

AOB Elite Men
3 ROUNDS
11 MIN



APB
Hasta12 ROUNDS
47 MIN



FINAL OLÍMPICA 10.000M

26 MIN 46 sec



FÚTBOL
45 MIN CADA PARTE



CHAMPIONS 20|13

20 TIMES CHAMPIONS OF ENGLAND. 13 PREMIER LEAGUE TITLES.

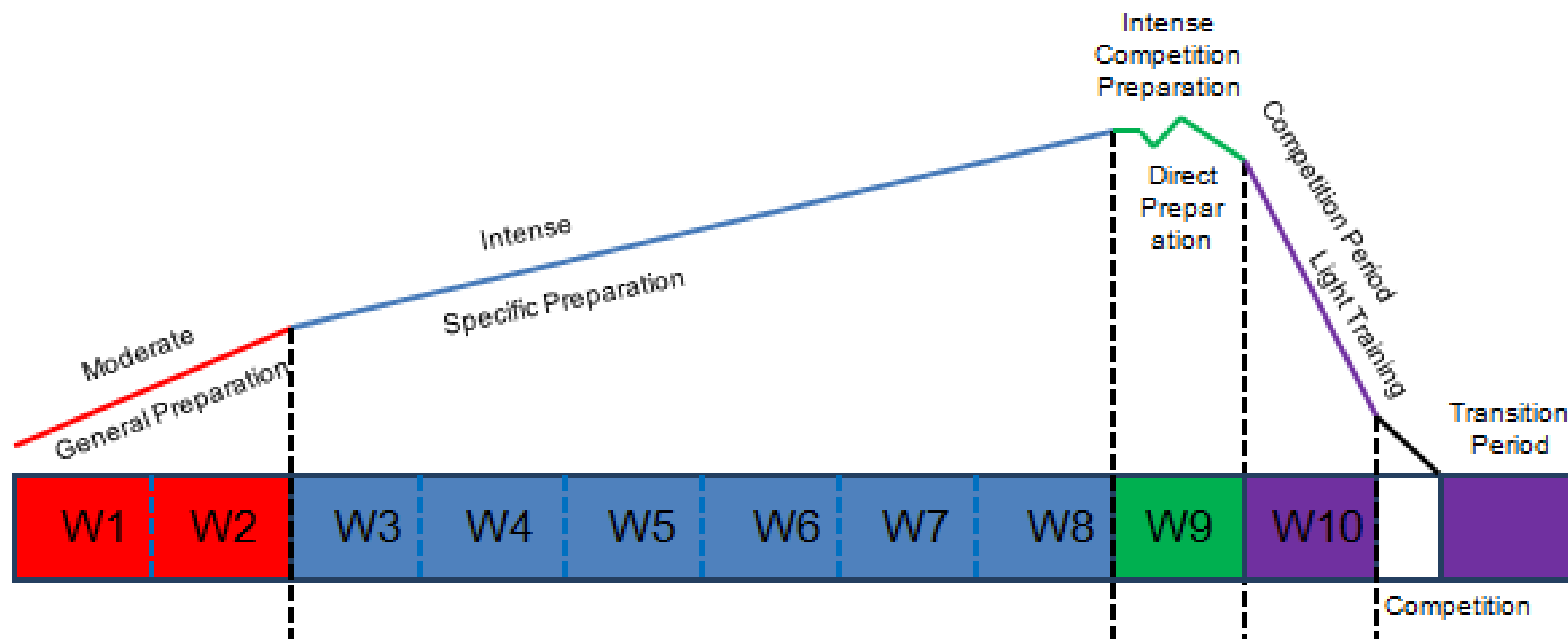
MANUTD.COM/CHAMPIONS2013

CONSEJOS ADICIONALES

Plan de Entrenamiento

Preparación para el Combate: 12 Round

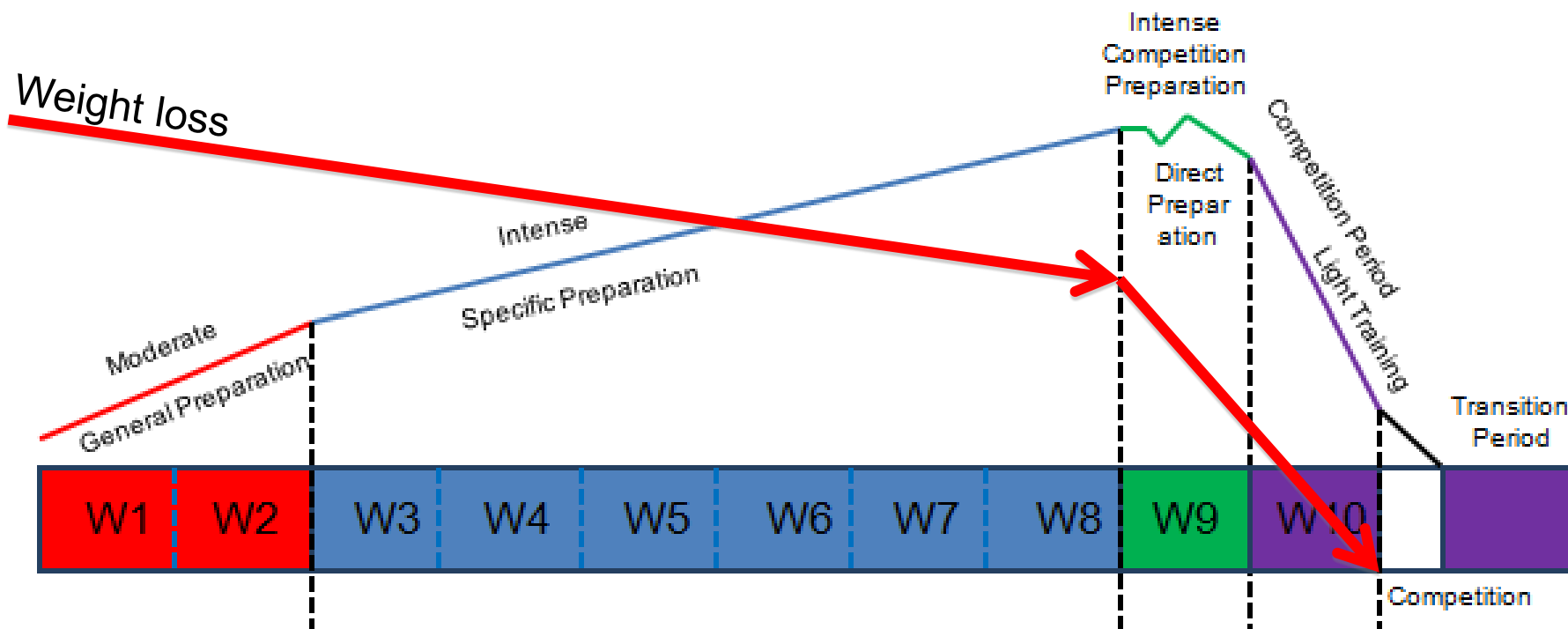
Total -10 Semanas (2 – 6 – 1- 1)



Plan de Entrenamiento

Preparación para el Combate: 12 Round

Total -10 Semanas (2 – 6 – 1- 1)



Ejemplo 60kg BOXEADOR

El entrenamiento 2-3 veces por día

Pesa 10% (6kg) sobre los límites de la categoría de media.

PIERDE comidas para hacer el peso.

La hidratación es pobre casi todos los días.

Bajar de peso rápidamente en las últimas 2 semanas.

Mayoría de los alimentos consumidos es de alta energía, alta en grasa y azúcar y bajo en nutrientes.

IMPACTO EN EL RENDIMIENTO

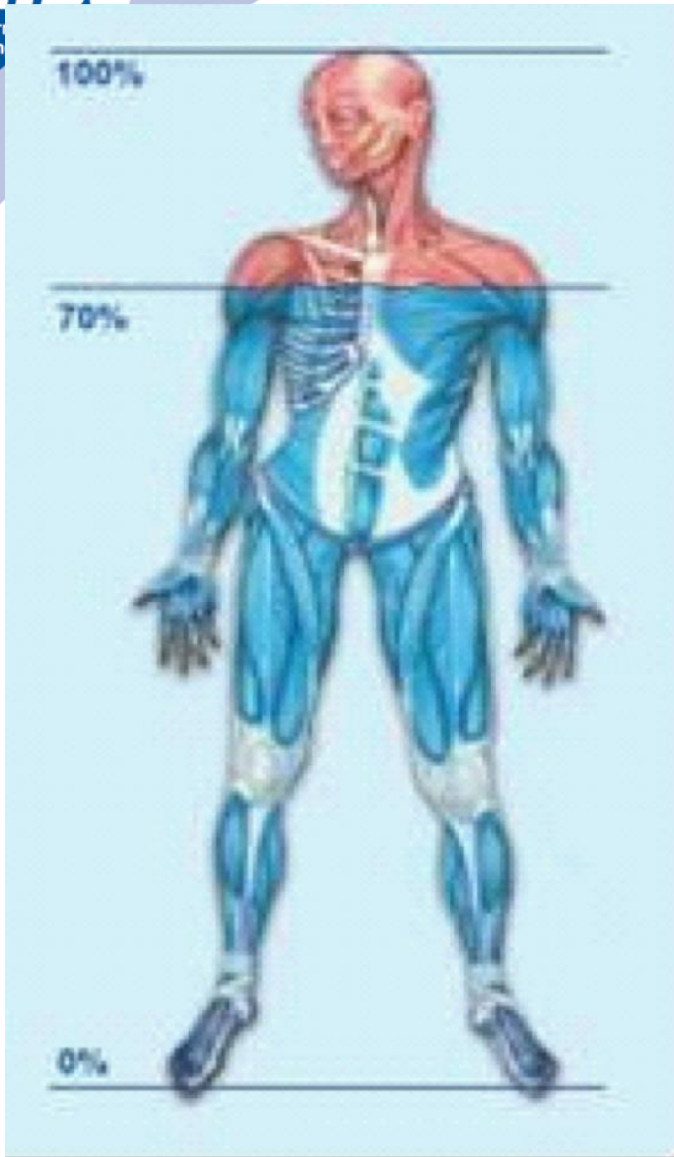
- Deshidratación
- Sin energía
- Perdida de Masa Corporal

Para no deshidratarse

1-2kg de líquido a través del
sudor= **1hora!**

0.5kg de masa grasa a través de
entrenamiento y dieta =
1semana!

El cuerpo humano puede sobrevivir 30 días sin comida pero sólo de 4 a 10 días sin fluídos.



70% de el Cuerpo es
Agua

Diariamente requiere
3-4L

DESHIDRATACIÓN: AFECTA NEGATIVAMENTE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Incrementa percepción del esfuerzo
- Reduce rendimiento aerobico
- Reduce el tiempo de reacción
- Reduce la concentración
- Incrementa el riesgo a daño cerebral



kg	lb	2% kg	2% lbs
48	106	0.96	2.12
49	108	0.98	2.16
51	112	1.02	2.24
52	114	1.04	2.28
54	119	1.08	2.38
56	123	1.12	2.46
57	125	1.14	2.5
60	132	1.2	2.64
64	141	1.28	2.82
69	152	1.38	3.04
75	165	1.5	3.3
81	178	1.62	3.56
91	201	1.82	4.02

PRODUCTOS DE NUTRICIÓN

Gatorade Perform® Cool Blue™ Thirst Quencher
Boisson désaltérante Gatorade Performer^{MC} Bleu cool^{MC}



Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 591 mL / par 591 mL

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories	150
Fat / Lipides	0 g 0 %
Sodium / Sodium	250 mg 11 %
Potassium / Potassium	65 mg 2 %
Carbohydrate / Glucides	38 g 13 %
Sugars / Sucres	35 g
Protein / Protéines	0 g

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, fibre, vitamin A, vitamin C, calcium or iron.

Source négligeable de lipides saturés, lipides trans, cholestérol, fibres, vitamine A, vitamine C, calcium et fer.

INGREDIENTS:

WATER, SUGAR, DEXTROSE, CITRIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOURS, SALT, SODIUM CITRATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE, GUM ARABIC, ESTER GUM, COLOUR.

INGRÉDIENTS :

EAU, SUCRE, DEXTROSE, ACIDE CITRIQUE, ARÔMES NATURELS ET ARTIFICIELS, SEL, CITRATE DE SODIUM, PHOSPHATE MONOPOTASSIQUE, GOMME ARABIQUE, GOMME ESTER, COLORANT.

DESHIDRATACIÓN

1. PUEDE causar golpe de calor

Signos:

Incremento de la Temperatura corporal, dolor de cabeza

Incremento del pulso, síntomas de debilidad

-Cuidado con los entrenamientos con plásticos

-Cuidado con la utilización de saunas

¿QUÉ ES LO MEJOR PARA RECUPERAR?



BEBIDAS AZUCARADAS



EFFECTOS DE UNAS BAJAS RESERVAS DE GLUCÓGENO

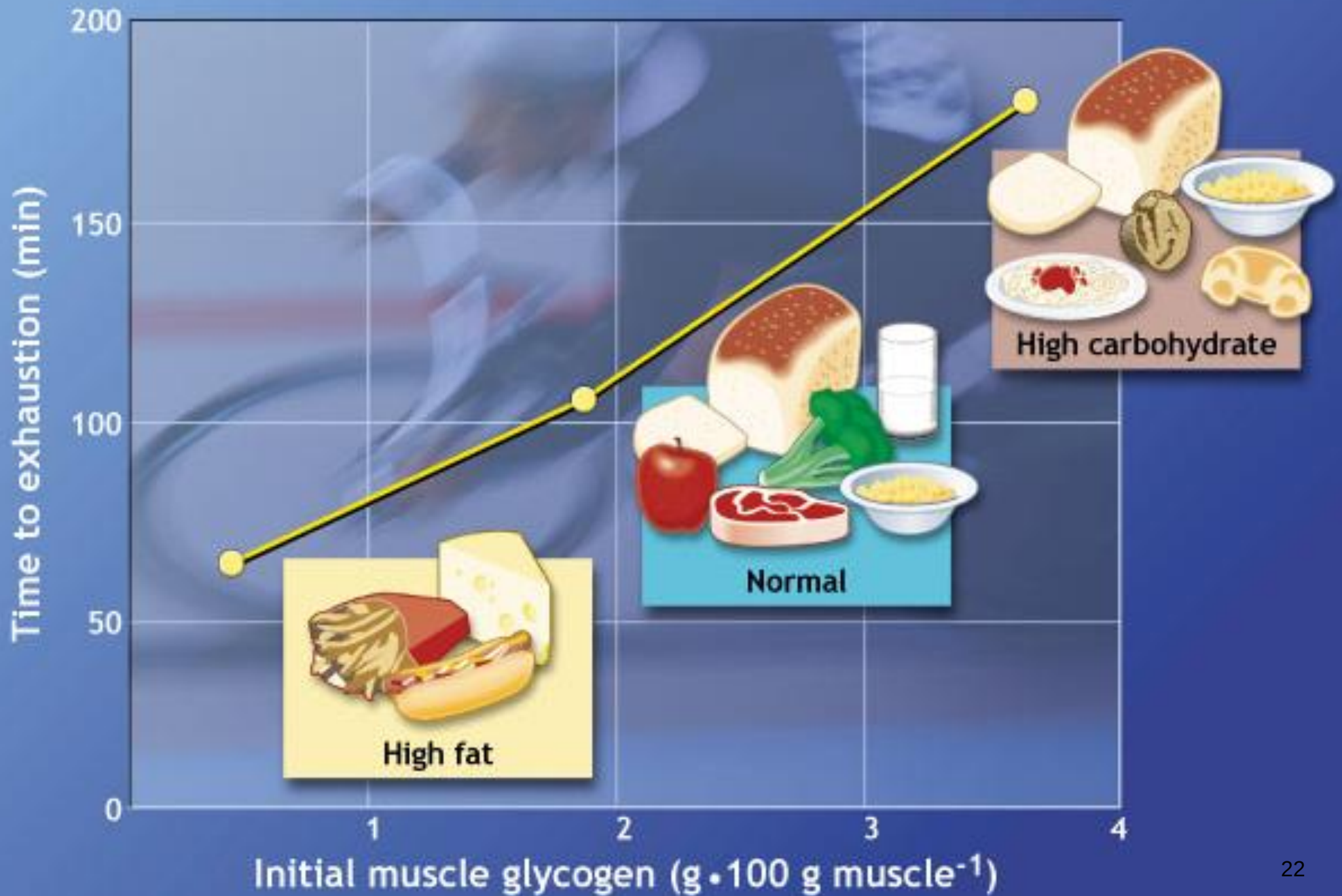


HIPOGLUCEMIA (CONCENTRATION & AWARENESS)

REDUCCIÓN EN LA DURACIÓN E INTENSIDAD DEL EJERCICIO

REDUCCIÓN EN LA PRECISIÓN DE LOS GOLPES

MAYOR RIESGO DE ENFERMADES Y LESIONES (INMUNOSUPRESIÓN)



NECESIDAD DE CARBOHIDRATOS

CHO (G/KG/DÍA)	NIVEL DE ACTIVIDAD REQUERIDA
1	La cantidad de hidratos de carbono asociada a programas de pérdida de peso. Hace que la gente se sienta cansada, hambrienta, estreñida y con un nivel bajo de concentración.
2	Dormir, ver la televisión y soñar despierto.
3	La cantidad común que ingieren los adultos. Ejercicio Limitado para cortas distancias a pie, por ejemplo, para coger el autobús.
4-5	Nivel Moderado de Ejercicio (3 – 5 horas/semana). Atletas esporádicos, clases colectivas y andar.
5-7	Nivel Medio de Ejercicio (10 horas/semana). Atleta Amaetura: fútbol, baloncesto, entrenamiento de fuerza.
7-9	Nivel Alto de Ejercicio (20+ horas/semana). Atletas Profesionales: disciplinas de resistencia..
10+	Atletas a Tiempo Completo. Ultra-Resistencia, Eventos Iron-Man y Atletas Olímpicos.

0.06kg NO ES SOLO 0.06kg...



62g

290 kcal
42.0g Sugar
12g Fat



62g

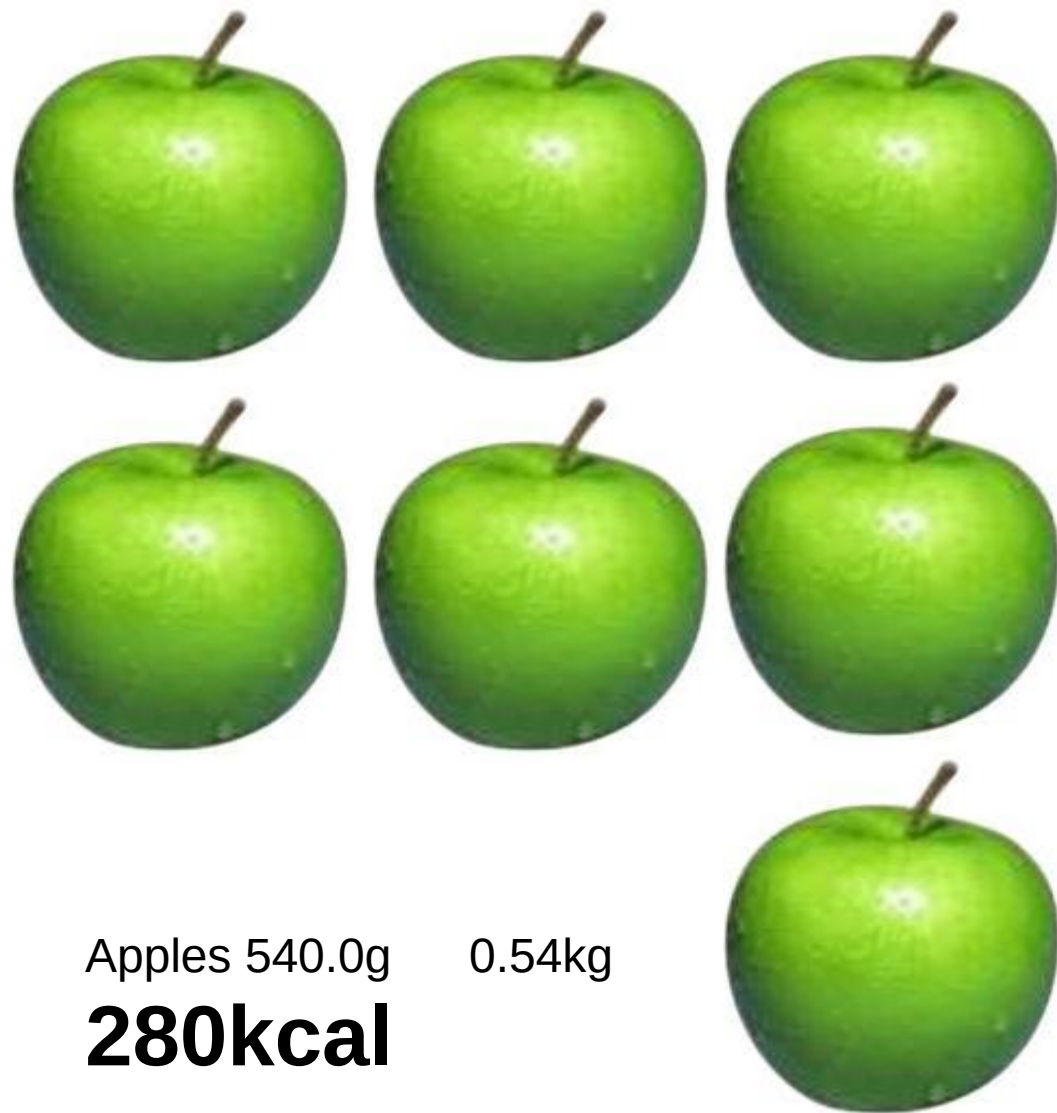
32 kcal
8.0g Sugar
0g Fat

PUEDE SER 0.54kg



Mars Bar 62.5g 0.0625kg

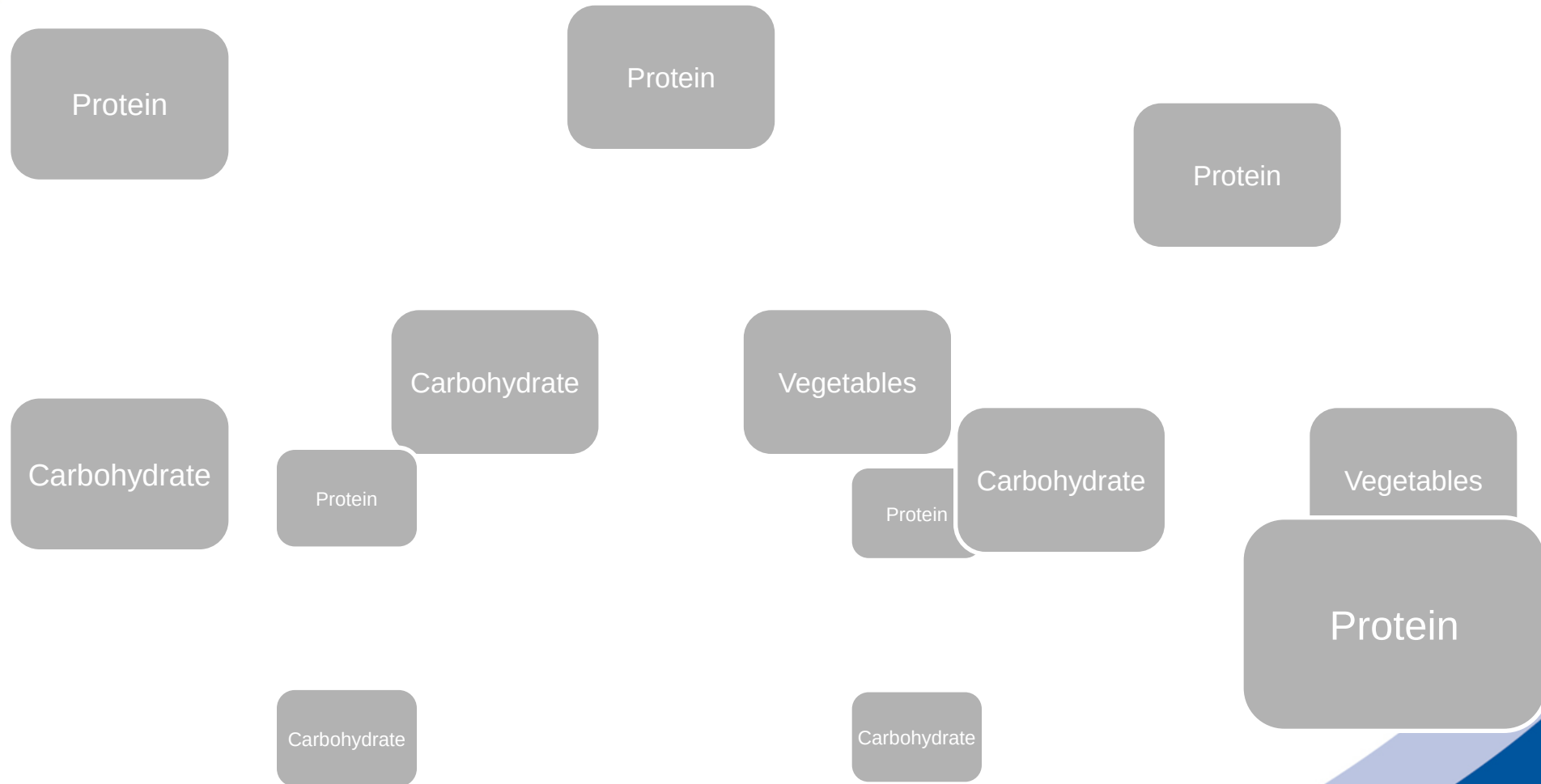
280kcal



Apples 540.0g 0.54kg

280kcal

DIETA Normal DE ENTRENAMIENTO



FASE 1 PESO

Protein

Protein

Vegetables

Carbohydrate

Carbohydrate

Vegetables

Protein

Protein

Protein

Protein

Carbohydrate

Carbohydrate

FASE 2 BAJO EN CALORIAS

Food Item	Kcal	Carbohydrate	GI	Protein
Apple	50.9	12.5	40	1
Orange	50.9	12.5	40	1
Milk	86.9	12.5	40	10
Pear	60.3	15	40	1
Banana	97.8	25	55	1
Apple	50.9	12.5	40	1
Milk	86.9	12.5	40	10
Pear	60.3	15	40	1
Apple	50.9	12.5	40	1
Orange	50.9	12.5	40	1
Milk	86.9	12.5	40	10
Apple	50.9	12.5	40	1
Milk	86.9	12.5	40	10
Totals	871	180		47

FASE 3 BAJA EN LOW RESIDUE

- Usado las últimas 48 horas antes de la competición.
- Coger un recomendaciones clínicas.
- Dependiendo del peso del atleta podemos bajar del orden de 0.5 a 1kg.



FASE 3 BAJA EN LOW RESIDUE

- Cereales bajos en Fibra (copos de maíz, arroz inflamado).
- Pan Blanco.
- Mermelada y Miel.
- Zumo, Leche Desnatada y Bebidas Isotónicas.
- Fruta enlatada.
- Gelatina.
- Sopas.
- Pasta blanca y Arroz.
- Salsas a base de tomate.
- Reemplazar comidas y líquidos (Batidos).

Los alimentos a evitar son aquellos que estén fritos, productos de granos enteros y verduras crudas con cáscara y semillas.

FASE 4 DESHIDRATACIÓN

Último entrenamiento 1-1.5kg

Utilizar plásticos únicamente si es necesario

Deriva durante la noche 0.4-1kg

Si fuera necesaria ducha caliente

DESPUÉS DEL PESAJE

REHIDRATACIÓN

- **Líquidos**
 - 500ml Inmediatamente
 - 500ml Durante la próxima hora
- **Carbohidratos**
 - 84g Carbohidratos por litro
- **Electrolitos**
 - 0.4g Sodio por litro (20mmol/l)
 - 27mg Calcio
 - 5mg Magnesio
 - 60mg Potasio

• **FIGHT DAY**

- Si el pesaje ha sido el correcto y la rehidratación ha sido completa despues del mismo, las reservas musculares deben estar completas.
- **El objetivo principal del “Fight Day” es:**
 - Rellenar los niveles del glucógeno en el hígado y en la sangre.
 - Mantener la hidratación.
 - Generar sensación de bienestar.

NUTRICIÓN PRE-COMBATE

- **3 HORAS ANTES**

- Comida alta en carbohidratos (baja en grasas y proteínas)
- Comidas basadas en pasta o arroz, son perfectas.
- Las carnes blancas como el pollo o el pescado, son adecuadas.
- Evitar la carne roja y verduras ricas en fibra.

- **60 MINUTOS ANTES**

- 4-600ml de líquidos incluyendo Carbohidratos & Electrolitos

- **40 MINUTOS ANTES**

- 50mg de Cafeína (en gel de carbohidratos).