



Federación Española de Rugby
Dirección Desarrollo

RECOMENDACIONES SOBRE NUTRICIÓN

“Deportistas de Rugby Menores de 12 años”



Introducción

Unos de los pilares fundamentales en la realización de toda actividad física es el disponer de energía. Esta energía la obtenemos de los alimentos. La elección correcta de los alimentos y el momento en el cual consumen, nos permitirá desempeñar de manera más efectiva la actividad física y por otro lado nos optimizará nuestra recuperación.

El rugby es un deporte extremadamente físico donde los jugadores desarrollan ejercicios de baja y alta intensidad durante un partido. Considerando la importancia de una correcta alimentación y con el fin de otorgar unas pautas generales se han desarrollado las siguientes recomendaciones. Estas pautas de alimentación son pensadas para población sana sin enfermedades, sin alergias o intolerancias alimentarias.



Recomendaciones Pre – entreno

- No olvidar **desayunar**
- Hidratos de Carbono
- Entreno es en la mañana:
 - Fruta + cereal = plato de frutas con muesli
 - Fruta + cereal = zumo de fruta + tostada

comer 2 horas antes

- Entreno es en la tarde:
 - Fruta + cereal = ½ plátano + barrita de cereal
- Hidratación antes y durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua) **libre demanda**

Recomendaciones Pre – entreno

- Entreno es en la mañana:

comer 2 horas antes



+



- Entreno es en la tarde:



+



- Hidratación antes y durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua) **libre demanda**



Recomendaciones Post – entreno

- Hidratos de carbono+ proteína
 - Fruta + lácteo = yogurt + 1 manzana
 - Fruta + lácteo = batido de leche con fresa
 - Lácteo + azúcar = batido de leche + chocolate en polvo
 - Cereal + carne = emparedado/bocadillo de jamón y queso

Durante los primeros 30 minutos

- Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**

Recomendaciones Post – entreno

- Hidratos de carbono+ proteína →



+



Durante los primeros 30 minutos

- Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda.**



Recomendaciones Pre – competición

- Día antes del partido :
- Hidratos de Carbono
- Cena:
 - Fruta + cereal = plato de pasta + zumo de frutos o agua azucarada
 - Fruta + cereal + lácteo = Muesli + leche + ½ plátano o 1 taza de fresas
 - Fruta + cereal + azúcar = 1 manzana + rebanada de pan + mermelada
- Cenar 2 horas antes de irse a dormir
- Evitar comidas pesadas, muy condimentadas, fuertes.

Recomendaciones Pre – competición

- Día antes del partido: Hidratos de Carbono →



+



- Cena:
 - Cenar 2 horas antes de irse a dormir
- Evitar comidas pesadas, muy condimentadas, fuertes.



Recomendaciones Pre – competición

- No olvidar **desayunar**
- Hidratos de Carbono
- Juego en la mañana:
 - Fruta + cereal + azúcar = plato de frutas con muesli y miel
 - Fruta + cereal + azúcar= zumo de fruta + tostada con mermelada o dulce de leche

comer 2 horas antes

- Hidratación antes: 250ml de bebida de frutas con azúcar (1 vaso de agua)
- Hidratación durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua)
libre demanda

Recomendaciones Pre - competición

- No olvidar **desayunar**
- Hidratos de Carbono→ Juego en la mañana

comer 2 horas antes



+



+



- Hidratación antes: 250ml de bebida de frutas con azúcar (1 vaso de agua)
- Hidratación durante: 250-500ml (1-2 vasos de agua)
libre demanda



Recomendaciones Post – competición

- Hidratos de carbono+ proteína→
 - Frutos secos + lácteo = yogurt + almendras
 - Cereal + grasa y proteína = emparedado/bocadillo de crema de cacahuete
 - Cereal + azúcar= emparedado/bocadillo de crema de cacao
 - Cereal + carne = emparedado/bocadillo de jamón y queso

Durante los primeros 30 minutos

- Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**

Recomendaciones Post – competición

- Hidratos de carbono+ proteína→



Durante los primeros 30 minutos

- Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**



Recomendaciones torneo de larga duración

- Durante (entre partidos) Hidratos de carbono →
 - Fruta = 1 manzana , 1 pera, 2 mandarinas, 1 taza de fruta picada, 18 uvas
 - Cereal = 1 barrita de cereal
 - Cereal + azúcar = rebanada de pan con mermelada
 - Azúcar = 30 gr de chocolate negro
 - Frutos secos = 1 puñado de almendras, cacahuetes, nueces, ...
 - Azúcar = 200 ml de bebida azucarada o bebida deportiva
- Hidratación durante: 250ml (1 vasos de agua) **libre demanda**

Recomendaciones torneo de larga duración

- Durante (entre partidos) Hidratos de carbono →



- Hidratación durante: 250ml (1 vasos de agua) **libre demanda**



Recomendaciones torneo de larga duración

- Después Hidratos de carbono + proteína→
 - Cereal + carne = emparedado/bocadillo de jamón y queso
 - Verduras + carne = ensalada de lechugas con atún/queso/huevo

Durante los primeros 30 minutos

- Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**

Recomendaciones torneo de larga duración

- Después Hidratos de carbono + proteína→



Durante los primeros 30 minutos

- Hidratación después: 500ml (2 vasos de agua) **libre demanda**