



EVIEFútbol

EXPERTO EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE

CAROLINA PEREA SÁNCHEZ

Título original: Alimentación consciente: cuidado cuerpo y mente
Autor: Carolina Perea

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

¡Bienvenido/a al curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE!

Tienes en tus manos una formación pionera e innovadora en el mundo del fútbol base, que se ha vuelto imprescindible en nuestra sociedad actual, donde todo se evalúa bajo la lupa de los resultados y se define en términos de éxito o fracaso, mientras se dejan de lado aspectos tan importantes como la inteligencia emocional, la educación y los valores en un deporte tan bonito y lleno de posibilidades como es el fútbol.

En EVIE FÚTBOL contamos con un panel de ponentes de primera categoría con una amplia experiencia en el mundo del fútbol, del coaching y de la formación, que te acompañarán a lo largo de este programa. Tendrás la oportunidad de aprender y reflexionar acerca de aspectos fundamentales en el ámbito del fútbol, especialmente del fútbol base, como son la comunicación, la motivación, la gestión de equipos, las relaciones con los padres, el descubrimiento de ti mismo para liderar a tus jugadores... entre muchos otros.

En este tema **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE**, Carolina Perea, nutricionista en una de las mejores canteras del mundo, te presenta todo tipo de recursos así como la alimentación en diferentes tiempos asociada a la práctica del fútbol (en los entrenamientos, el día de partido, en ocasiones especiales...). Una formación complementaria y necesaria para implementar hábitos nutricionales sanos en tu equipo de fútbol base.

Al final de este documento, encontrarás la bibliografía utilizada para el desarrollo de este tema, así como la biografía personal del ponente.

Además, para evaluar tu adquisición de conocimientos, tendrás que completar las preguntas tipo test que encontrarás en el campus virtual. Recuerda que para obtener la certificación, es necesario superar con éxito los cuestionarios de todos los temas del programa EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE.

Esperamos que disfrutes de la clase.

Un saludo,



Fdo: Álvaro Sánchez
Director



Fdo: Rubén Godoy
CEO



EVIEFútbol





INTRODUCCIÓN

05

PREVALENCIA DE OBESIDAD INFANTIL

07

NUTRICIÓN EN EL FÚTBOL: FIGURA DEL ENTRENADOR

10

TIPS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE

13

BASES DE UNA NUTRICIÓN SALUDABLE
- NUTRICIÓN EN ENTORNOS ESCOLARES

14
15

NUTRICIÓN EN DIFERENTES TIEMPOS
- ALIMENTACIÓN DÍA A DÍA
- ALIMENTACIÓN EL DÍA DEL PARTIDO
- ALIMENTACIÓN EN OCASIONES ESPECIALES
- ALIMENTACIÓN DURANTE LA RECUPERACIÓN DE LESIONES

17
17
18
20
22

HIDRATACIÓN

24

SUPLEMENTACIÓN

27

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

30

BIBLIOGRAFÍA

32

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

35

OTROS TEMAS

37

01

INTRODUCCIÓN.

La nutrición desempeña un papel fundamental tanto en el mantenimiento de la **salud** de los jugadores como en su **rendimiento deportivo**. En el fútbol, al igual que en la mayoría de los deportes, el control nutricional de los jugadores es esencial para satisfacer las demandas energéticas que implica la práctica deportiva. En particular, en el fútbol base, la necesidad de energía es aún mayor, ya que se debe garantizar un aporte adecuado de nutrientes para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Por lo tanto, contar con la figura de un nutricionista se hace necesario.

Aunque en la actualidad la nutrición deportiva está ganando reconocimiento, aún queda un largo camino por recorrer. Una educación alimentaria adecuada desde temprana edad permitirá establecer en el deportista hábitos nutricionales saludables y garantizará un rendimiento óptimo. La nutrición es crucial para el éxito en el fútbol base. Los jugadores deben seguir una dieta equilibrada y adaptada a sus necesidades individuales para mejorar su rendimiento físico y mental, prevenir lesiones y mejorar su capacidad de recuperación.

Como nutricionista, me he centrado en comprender la relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos, y he encontrado un aspecto fundamental que influye en esta relación: la **inteligencia emocional**. La inteligencia emocional no es solo la capacidad de reconocer y manejar nuestras emociones, sino que también desempeña un papel importante en nuestra relación con la comida. A través de una mayor inteligencia emocional, podemos llegar a comprender por qué elegimos ciertos alimentos, identificar nuestras señales de hambre y saciedad, y cómo estas se relacionan con nuestras emociones. Además, la inteligencia emocional nos proporciona la fortaleza necesaria para ejercer el autocontrol y tomar decisiones alimenticias conscientes.

Imaginemos a un grupo de niños que, con ojos curiosos, observan atentamente a los adultos que los rodean. Mientras juegan, estudian y se relacionan con el mundo, están aprendiendo más de lo que podríamos imaginar. Los niños, de manera innata, imitan el comportamiento de sus adultos de referencia, un proceso que se debe a las asombrosas "neuronas espejo". Estas neuronas les permiten absorber conocimientos, actitudes y, sorprendentemente, hábitos, incluso cuando se trata de cómo nos relacionamos con la comida.

En este contexto, es fundamental analizar cómo la nutrición se vincula directamente con la **inteligencia emocional** y el desarrollo de **hábitos alimenticios conscientes** en los jóvenes deportistas.

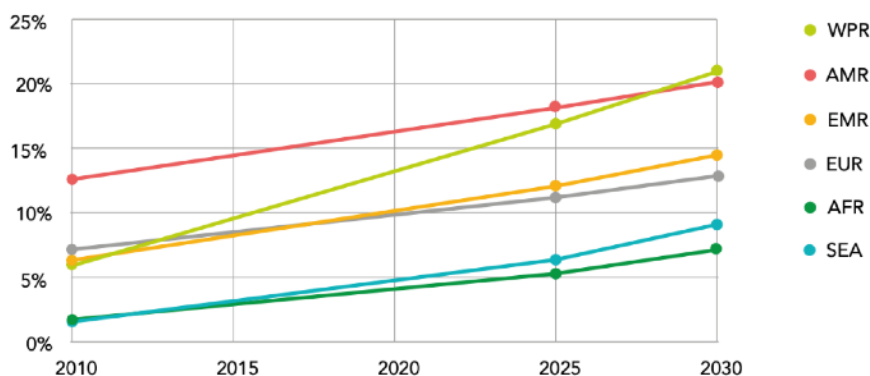
En este tema, no solo te proporcionaré conocimientos valiosos sobre nutrición y salud, sino también consejos prácticos y estrategias para crear un ambiente que promueva hábitos alimenticios conscientes y un desarrollo emocional saludable en los niños. Nuestro objetivo es no solo cuidar el cuerpo, sino también la mente, y, en última instancia, el bienestar de las generaciones futuras.

02

PREVALENCIA DE LA OBESIDAD INFANTIL.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI y, junto con el sobrepeso, ha alcanzado cifras alarmantes. Su prevalencia mundial ha aumentado notablemente en las últimas décadas como puedes observar en la siguiente figura:

Prevalence of obesity amongst children (5-19 years) globally in 2010-2030



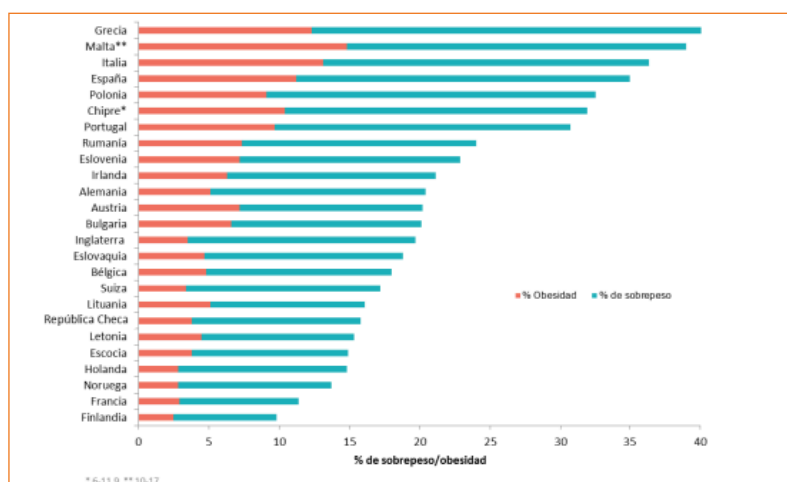
Fuente NCD Risk Factor Collaboration

La obesidad infantil es más frecuente en la región del Pacífico Occidental (WPR) y se prevé que el Sudeste Asiático (SEA) experimente un notable aumento en el número de niños obesos en 2030, especialmente en el grupo de edad de 10 a 19 años. En términos generales, se estima que el Medio Oriente (EMR) y el Pacífico Occidental (WPR) duplicarán su cantidad de niños obesos para dicho año.

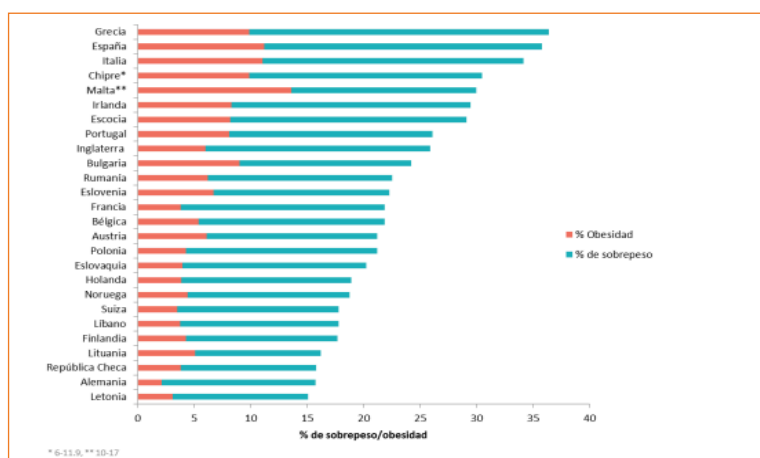
Según el Atlas Mundial sobre Obesidad Infantil, publicado por la Federación Mundial de Obesidad, en 2020 había 158 millones de niños y adolescentes afectados por la obesidad en todo el mundo. No obstante, se prevé que esta cifra supere los 254 millones en el año 2030.

Por su parte, España es el cuarto país de Europa con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en niños y el segundo, en niñas de entre 5 y 10 años (figura 2). Lo más alarmante es que las cifras no dejan de aumentar.

% de sobrepeso/ obesidad en niños edad 5-10



Prevalencia de exceso de peso en niños a nivel europeo. World Obesity Federation 2017. Estudio #PASOS 2019 @Gasolfoundation

% de sobrepeso/ obesidad en niñas edad 5-10


Prevalencia de exceso de peso en niños a nivel europeo. World Obesity Federation 2017.

Estudio #PASOS 2019 @Gasolfoundation

Es fundamental **concienciar acerca de este problema, ya que puede ayudar a prevenir, identificar y tratar esta condición. Además, fomenta cambios positivos en la conducta de los padres, cuidadores y entrenadores**, y contribuye a reducir el estigma asociado a los niños con sobrepeso u obesidad.

Los principales factores que influyen en la obesidad infantil incluyen la falta de actividad física, el estrés, el sedentarismo, los hábitos alimentarios poco saludables, los problemas de autoestima, y los impactos de la reciente pandemia de COVID-19 en las dinámicas familiares.

Durante la infancia, se producen cambios físicos e intelectuales significativos, y es en este periodo cuando se establecen los hábitos alimentarios y, si no se construyen de manera adecuada durante esta etapa, resulta muy difícil corregirlos posteriormente.

“Con un especialista de la mano y unas rutinas alimentarias adecuadas junto a un estilo de vida saludable, se reducen las posibilidades de que el niño/a pueda sufrir determinadas patologías en su edad adulta”, explican fuentes de Deusto Salud. Y añaden: “además, se evitarán posibles trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso u obesidad”

En este sentido, **al intervenir y trabajar en edades tempranas**, tanto en el entorno familiar como en los aspectos psicológicos y sociales, **se pueden mitigar y reducir las consecuencias negativas que la obesidad infantil puede tener en la edad adulta.**

03

NUTRICIÓN EN EL FÚTBOL: FIGURA DEL ENTRENADOR.

Si extrapolas toda la información anterior al ámbito del fútbol, te darás cuenta de la importancia que tiene educar nutricionalmente a tus jugadores/as en estas etapas de desarrollo.

El dietista-nutricionista suele encargarse de esta tarea, pero como entrenador, aunque no sea tu función principal, es esencial que tengas conocimientos básicos sobre alimentación saludable para que el mensaje que le llegue a tu jugador sea completo y eficaz.

En algunas ocasiones, la falta de conocimiento en áreas fuera de tu especialidad puede generar mensajes contradictorios, lo que puede confundir a los deportistas. Por lo tanto, como entrenador de fútbol base, **desempeñas un papel fundamental en la educación nutricional**. Esto implica comprender aspectos como el **monitoreo de la hidratación**, la **promoción de hábitos alimenticios saludables** y la **evaluación del rendimiento de los jugadores**.

Como entrenador, es crucial que entiendas la importancia de la nutrición adecuada y que desempeñes un papel activo en la promoción de una alimentación saludable y equilibrada entre tus jugadores.

En un escenario ideal donde tienes en tu equipo a un nutricionista, la colaboración entre ambos es necesaria para lograr que los futbolistas cuenten con una alimentación óptima. A continuación, te presentamos algunos **aspectos clave sobre cómo coordinar tu labor como entrenador con la del nutricionista**, en caso de que dispongas de él:

- Establecer objetivos: trabaja de la mano con el nutricionista para definir objetivos nutricionales específicos para tus jugadores. Estos objetivos deben alinearse con las metas deportivas y las necesidades individuales de cada jugador.
- Planificación de las comidas: colaborad conjuntamente en la planificación de las comidas antes y después de los entrenamientos y partidos. Proporciona información sobre los horarios de las sesiones y partidos para que el nutricionista pueda crear planes de alimentación que se ajusten a esos horarios.
- Educación nutricional: El nutricionista debe educar tanto al entrenador como a los jugadores sobre la importancia de una nutrición adecuada para el rendimiento deportivo y la salud en general. Tu rol implica ayudar en la implementación de las recomendaciones del nutricionista y asegurarte de que los jugadores comprendan por qué una alimentación saludable es tan importante.
- Monitoreo del cumplimiento: trabajad en conjunto para monitorear cómo los jugadores están cumpliendo con los objetivos nutricionales. Proporciona información sobre el rendimiento de los futbolistas para que el nutricionista pueda ajustar la dieta según sea necesario.



- Evaluación del progreso: realiza evaluaciones regulares junto con el nutricionista para seguir de cerca el progreso de los jugadores en términos de alimentación y rendimiento deportivo. Esta colaboración ayudará a ajustar tanto la dieta como el entrenamiento para alcanzar los objetivos nutricionales y deportivos a largo plazo.

En resumen, **la coordinación entre el entrenador y el nutricionista es fundamental para garantizar que los jugadores en el fútbol base reciban una nutrición adecuada y óptima.**

Sin embargo, debes tener en cuenta que, en la realidad actual, la presencia de nutricionistas en el fútbol base es menos común. Esto hace que la educación y la información sobre la nutrición adecuada se vuelvan aún más importantes, tanto por parte de los entrenadores como de los padres, para ayudar a los jugadores a mantener un estado de salud óptimo.

La falta de profesionales de la nutrición en el fútbol base plantea una problemática ya que los jugadores podrían no estar recibiendo la alimentación adecuada para su crecimiento, desarrollo físico y rendimiento deportivo óptimo. **Una mala nutrición puede afectar negativamente a su salud, su desempeño en el campo y a su capacidad para recuperarse de lesiones.**

**Una mala nutrición
puede afectar
negativamente a su
salud, su desempeño en
el campo y a su
capacidad para
recuperarse de lesiones**

04

TIPS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE.

Hasta ahora hemos destacado la importancia de la nutrición dentro del fútbol base y la necesidad existente de dicho conocimiento por parte del staff técnico. A continuación, te presentamos algunos consejos nutricionales importantes para ti, como entrenador de fútbol base. Estos puntos clave de alimentación saludable los puedes poner en práctica dentro de tu equipo. Además, te proporcionaremos material de apoyo para facilitar esta tarea en el vestuario.

Recuerda que, como entrenador de fútbol base, es importante tener una comprensión básica de la nutrición para poder guiar a tus jugadores en la elección de alimentos y en la planificación nutricional, lo que mejorará significativamente su rendimiento y su salud.

4.1 BASES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es un factor fundamental para el rendimiento de los jugadores de fútbol, según Rodríguez-Pérez, S. (2020). **Una base esencial para lograr una alimentación equilibrada se encuentra en el concepto del "Plato Saludable" de Harvard** (figura 3). Esta guía visual está diseñada para ayudar a las personas a tomar decisiones sobre sus opciones alimentarias y lograr que tengan una salud óptima.



Figura 3

El "Plato de Harvard" se divide en cuatro secciones principales:

- Verduras y frutas: esta sección debe ocupar la mitad del plato e incluir una variedad de verduras y frutas frescas de temporada. Las verduras y frutas son ricas en vitaminas, minerales y fibra, y son una fuente importante para el crecimiento y desarrollo.
- Granos enteros: esta sección debe ocupar alrededor del $\frac{1}{4}$ del plato. Los carbohidratos son una fuente de energía importante y es recomendable que los

jugadores consuman alimentos ricos en carbohidratos complejos, como arroz o pasta, antes y después de los entrenamientos y partidos. Tomar granos enteros, ricos en fibra, ayudan a mantener una buena digestión y a sentirse satisfecho durante más tiempo.

- **Proteínas:** esta sección debe ocupar el último cuarto del plato e incluir proteínas magras como el pollo, el pescado, las legumbres y los productos lácteos bajos en grasa. Las proteínas son importantes para el crecimiento y reparación de los músculos y tejidos del cuerpo.
- **Grasas saludables:** aunque no está en el dibujo del Plato de Harvard, se recomienda incluir pequeñas cantidades de grasas saludables como las presentes en los frutos secos, pescados azules, aguacate, semillas y aceites vegetales saludables como el aceite de oliva virgen extra.

Además de seguir las recomendaciones del plato de Harvard, existen otros aspectos importantes para tener en cuenta en la alimentación de tus jugadores de fútbol base. Asegúrate de que tus jugadores se mantengan bien hidratados a lo largo del día, ya que esto es esencial para el rendimiento. Asimismo, límitales el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, ya que pueden impactar negativamente en su salud y desempeño deportivo.

Cada jugador tiene necesidades nutricionales basadas en edad, sexo y nivel de actividad, y es fundamental que reciban la cantidad adecuada de nutrientes y líquidos.

Una dieta equilibrada y adecuada puede mejorar el rendimiento deportivo y ayudar a prevenir lesiones, como sugiere el estudio de Burke et al. (2019).

Un estudio reciente realizado por Agostini, Scarpa y Silvestre (2021), también respalda la importancia de una nutrición adecuada para impactar positivamente en la composición corporal, la fuerza muscular y la capacidad aeróbica de los jugadores de fútbol base. Los autores recomiendan una dieta alta en carbohidratos, moderada en proteínas y baja en grasas saturadas para un mejor rendimiento.

NUTRICIÓN EN ENTORNOS ESCOLARES

Como entrenador, te enfrentas a una problemática actual: **los comedores escolares en España tienen una gran dificultad para promover hábitos nutricionales adecuados entre los estudiantes.** Diversos estudios y análisis revelan que la calidad de los alimentos que ofrecen son deficientes, con una tendencia preocupante hacia opciones poco saludables y menús altos en grasas saturadas, azúcares y sodio, y bajos en nutrientes esenciales (López, Giménez, & Llorente, 2019; García-Clemente, López, & Sospedra, 2020).

Esta situación tiene un impacto negativo directo en el rendimiento académico, deportivo y en el bienestar de los estudiantes. La mala alimentación se ha asociado, en diversos estudios, con un mayor riesgo de obesidad, problemas de concentración y falta de energía (Varela-Mato et al., 2019; García-Meseguer et al., 2021).

Como entrenador de fútbol base, **debes ser consciente de la importancia de la alimentación saludable para el desarrollo integral de tus jugadores.** Además de concienciar y mejorar la alimentación en los comedores, es básico equilibrar la dieta a lo largo del día, incluyendo las comidas fuera del colegio. Si bien el menú escolar puede no ser óptimo, tienes la oportunidad de influir en las elecciones alimenticias de tus jugadores. Te recomendamos revisar el tema CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE de Lucía Rodríguez, donde aborda la importancia y cómo afecta a los niños todo aquello que acontece fuera del equipo de fútbol.

Fomentar opciones saludables y nutritivas en casa y durante las meriendas contrarrestará los efectos negativos del comedor escolar en la salud y en el rendimiento deportivo de tus jugadores. Si formas **a tus futbolistas y a sus familias acerca de la correcta planificación de las comidas, marcarás la diferencia en su bienestar general y en su carrera deportiva.** Al equilibrar la dieta, los jóvenes atletas tendrán las herramientas necesarias para un óptimo desempeño en el fútbol y una vida saludable a largo plazo. Por este motivo, **como entrenador, tienes un papel clave en la promoción de hábitos alimenticios saludables que benefician a tus jugadores en su desarrollo físico, mental y deportivo.**

Además, no podemos pasar por alto la importancia de la concentración y la atención en la educación de los niños en la sociedad actual. Como nutricionista, también me gustaría compartir contigo algunos alimentos que pueden favorecer un mejor estado del cerebro, ayudando a los niños en la desafiante tarea de mantenerse concentrados y atentos. Alimentos como el pescado azul, el aguacate, las verduras de hoja verde y otros, pueden mejorar la memoria y la concentración, lo que resulta invaluable en el proceso educativo de nuestros jugadores.

En la sección anterior, hemos establecido los fundamentos de una alimentación saludable y equilibrada. En este punto, vamos un poco más allá, para comprender las diferencias en la alimentación según el día: entrenamiento, descanso y día de partido.

COMO DICE ÁLVARO SÁNCHEZ...

Aprovecha tu posición de liderazgo para influir positivamente en tus jugadores y lograr que adquieran hábitos positivos, promoviendo la hidratación durante las pausas entre los ejercicios, animándoles a traer meriendas saludables y dedicando tiempo en la reunión inicial de temporada, como se sugiere en el tema GESTIÓN DE PADRES, para concienciar a las familias sobre la importancia de la alimentación.





4.2 NUTRICIÓN EN DIFERENTES TIEMPOS

Estas distinciones son fundamentales, ya que las necesidades nutricionales de tus jugadores varían en cada caso.

ALIMENTACIÓN DÍA A DÍA

A continuación, establecemos las principales diferencias en la alimentación en cada uno de estos días:

- Día de entrenamiento: los jugadores deben priorizar el consumo de **alimentos ricos en carbohidratos** para tener suficiente energía en el entrenamiento y mantener el rendimiento durante toda la sesión. Es recomendable que consuman comidas que contengan carbohidratos complejos, como arroz o pasta, y proteínas magras, como pollo o pescado, especialmente los días con entrenamientos de mayor carga y exigencia. También es importante una hidratación adecuada antes, durante y después del entrenamiento.
- Día de descanso: este día es crucial en el fútbol base para la recuperación de los jugadores y su desarrollo físico y es el momento en el que tienen el menor gasto energético. Es posible que algunos de tus jugadores vean este día como una oportunidad para comer comida basura como "premio", pero es esencial que eviten este tipo de alimentos, ya que no favorecen la recuperación ni el crecimiento muscular.

En su lugar, recomienda una **dieta equilibrada** que incluya proteínas magras, grasas saludables, frutas y verduras. Al proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios durante el día de descanso, los jugadores tendrán una mejor recuperación y estarán en óptimas condiciones para los días de entrenamiento y competición.

- Día de partido: deben consumir alimentos que proporcionen energía de larga duración y que sean fáciles de digerir. Recomienda a tus futbolistas consumir **carbohidratos complejos**, como arroz, pasta y pan, para mantener los niveles de energía. También es importante que consuman **proteínas magras**, como pollo, pescado o tofu, para ayudar a la recuperación muscular. Y, por supuesto, es crucial **hidratarse adecuadamente** antes, durante y después del partido.

Incorporar una alimentación sana y equilibrada a tus hábitos y de tus jugadores resulta diferencial, como el propio futbolista Arthur Melo te cuenta en el siguiente vídeo:

VER VÍDEO



ALIMENTACIÓN EL DÍA DE PARTIDO

En el día de partido, los jugadores de fútbol deben prestar especial atención a su alimentación para tener un óptimo rendimiento en el campo. Lo ideal es que la alimentación saludable sea una motivación para tus jugadores. Por ello, en el tema MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE de Álvaro Sánchez podrás ver más herramientas sobre cómo motivar a los pequeños futbolistas antes de los partidos y que den lo mejor de sí mismos.

Es importante diferenciar entre la alimentación previa al partido, durante el partido y después del mismo, ya que cada etapa requiere distintas estrategias nutricionales para mantener los niveles de energía y favorecer la recuperación muscular. En este sentido, te proporcionamos recomendaciones clave para cada fase para lograr que tus futbolistas estén bien preparados para enfrentar los desafíos de la competición.

- Pre-partido: consumir una comida rica en **carbohidratos complejos**, como pasta o arroz, al menos **3-4 horas antes** del entrenamiento o del partido para proporcionar energía de larga duración. Además, es importante **hidratarse adecuadamente** con agua y **evitar alimentos ricos en grasas y fibra** para facilitar la digestión.
- Durante el partido: los jugadores deben **beber líquidos** cuando sea posible para evitar deshidratarse y mantener los niveles de energía. También pueden consumir alimentos **ricos en carbohidratos de fácil digestión**, como bebidas deportivas, para mantener la energía y reponer los electrolitos perdidos a través del sudor.
- Después del partido: es importante consumir alimentos **ricos en carbohidratos y proteínas** para ayudar a la recuperación muscular y reponer los depósitos de energía. Los jugadores también deben seguir **hidratándose y evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares**.

Además, para reforzar la importancia de una nutrición adecuada, proporciona infografías de apoyo a tus jugadores para que puedan consultarlas fácilmente en el vestuario. En los anexos de este tema te dejo unos ejemplos que puedes imprimir y colocar en el vestuario. Asimismo, explora la posibilidad de enviar recordatorios al móvil de tus jugadores o mensajes por el grupo de WhatsApp con los niños y/o padres para mantener esta información vital presente y mejorar su desempeño deportivo. Estos recordatorios podrían incluir sugerencias sobre comidas antes y después del entrenamiento, sobre la importancia de mantenerse hidratado, o sobre cómo elegir opciones saludables durante el día de descanso.



Imagen del vestuario del Andorra antes de un partido de competición, con alimentos y bebidas a disposición de los jugadores (Fuente: Instagram oficial del club @fcandorra)

A continuación, te ponemos unos ejemplos prácticos de cómo pueden ser estas infografías (puedes utilizar algunas existentes o crear la tuya propia):

- **Tomas día de partido** (figura 4): esta infografía resulta útil para que los jugadores comprendan cómo estructurar sus comidas el día de partido y asegurarse de obtener los nutrientes necesarios para alcanzar un rendimiento óptimo en el campo. Al seguir estas pautas, los jugadores pueden maximizar su energía, mejorar su resistencia y optimizar su capacidad física durante el juego.
- **Tiempos de digestión** (figura 5): en esta infografía se proporcionan recomendaciones sobre los tiempos de digestión de las comidas previas al partido. Esta información resulta muy útil ya que suelen preguntar frecuentemente los padres y los jugadores acerca de los tiempos pre-partido.



Figura 4



Figura 5

ALIMENTACIÓN EN OCASIONES ESPECIALES

Durante las épocas festivas y las vacaciones, como Navidad, Semana Santa y verano, es común que los hábitos alimenticios de los deportistas se vean desafiados por una mayor disponibilidad de alimentos poco saludables.

Sin embargo, **como entrenador, es esencial que les hables de la importancia de mantener una buena alimentación durante estos momentos, ya que esto influirá en su rendimiento.** En este sentido, te presentamos los siguientes consejos para ayudar a tus jugadores a mantener un equilibrio nutricional durante estas ocasiones:



Tradicional comida de Navidad del Real Madrid con los jugadores del primer equipo masculino de fútbol y baloncesto (Fuente: Marca.com)

- **Planificación de comidas:** invítales a realizar una planificación anticipada de las comidas festivas y vacacionales para evitar los excesos. Tener opciones saludables disponibles durante estos eventos permitirá a los deportistas disfrutar de las festividades sin comprometer su bienestar y rendimiento.
- **Moderación:** anima a tus deportistas a disfrutar de los alimentos típicos de estas ocasiones con medida para saborear los platos especiales sin caer en excesos que afecten negativamente a su rendimiento.
- **Equilibrio nutricional:** recomienda incluir una variedad de alimentos en estas comidas para asegurar un equilibrio adecuado de nutrientes. Promueve opciones nutritivas junto con los platos tradicionales para que mantengan una dieta balanceada.

Durante todo el año, es fundamental tu papel como entrenador en la educación y motivación de tus jugadores para mantener una alimentación saludable que garantice su éxito deportivo y su bienestar. Esta atención a la nutrición durante ocasiones especiales permitirá que los futbolistas disfruten de las festividades sin comprometer su preparación física y mental y tendrán siempre plenas capacidades para afrontar los desafíos deportivos.

Durante todo el año, es fundamental tu papel como entrenador en la educación y motivación de tus jugadores para mantener una alimentación saludable que garantice su éxito deportivo y su bienestar.

En este punto, la educación en inteligencia emocional puede complementar las estrategias de planificación de comidas, moderación y equilibrio nutricional mencionadas anteriormente. Ayuda a los niños a comprender las razones detrás de sus elecciones alimenticias y a abordar la relación entre las emociones y la comida, puede contribuir a que los niños mantengan un enfoque consciente en sus hábitos alimenticios durante todo el año, asegurando su bienestar y salud a largo plazo.

Imaginemos a un niño que, gracias a una sólida inteligencia emocional, es capaz de identificar que su deseo de comer un dulce se debe a la tristeza que siente, en lugar de al hambre real. Este niño tiene la capacidad de tomar decisiones alimenticias basadas en una comprensión profunda de sus emociones y necesidades reales. Ahora, piensa en cómo esto podría impactar su salud a lo largo de su vida.

Para llevar a cabo esta formación sobre alimentación en ocasiones especiales, puedes organizar talleres adaptados a la edad de tus jugadores. Un ejemplo de taller es el **“Cumple saludable”**, donde se prepara una mesa con diferentes opciones de alimentos saludables y no saludables. Los jugadores, divididos en grupos, se enfrentan al desafío de elegir la merienda que ofrecerían el día de su cumpleaños. Cada equipo debe considerar cuidadosamente las opciones disponibles, teniendo en cuenta la importancia de una alimentación adecuada para su rendimiento y su salud.

Una vez que los grupos han realizado la selección, se utiliza una aplicación móvil, como MyRealFood o Yuka, para analizar la calidad nutricional de los alimentos escogidos por cada equipo. Esto les permite entender la composición de dichos alimentos y cómo sus decisiones pueden afectar su salud y desempeño.

Para incentivar aún más el compromiso de los jugadores, puedes otorgar un premio en el campo al equipo que haya hecho la elección más saludable. Este enfoque fomenta la sinergia entre el entrenamiento y la nutrición, demostrando que ambos aspectos son esenciales para su éxito como atletas.



Imagen de la dinámica del “cumple saludable” realizada en un equipo de fútbol base.

Además, para reforzar y afianzar esta información, una herramienta efectiva es el uso de infografías en el vestuario y recordatorios móviles, como se mencionó anteriormente. Estos recursos actúan como recordatorio visual de los consejos nutricionales presentados, brindando a los deportistas una referencia rápida y accesible antes de las ocasiones especiales.

Para complementar aún más esta estrategia, puedes añadir una infografía informativa (figura 6) sobre consejos saludables durante el verano que también te dejo como anexo. Al contar con esta información, tus jugadores podrán tomar mejores decisiones sobre su alimentación sin esfuerzo adicional, lo que contribuirá a mantener un enfoque consciente en sus hábitos alimenticios y asegurará su rendimiento óptimo y su bienestar durante todo el año.



Figura 6

ALIMENTACIÓN DURANTE LA RECUPERACIÓN DE LESIONES

La recuperación de lesiones es un proceso largo, exigente y delicado en el que los futbolistas avanzan y se rehabilitan gradualmente hasta estar listos para competir de nuevo, como te explica Víctor Paredes, preparador físico y readaptador de lesiones con experiencia en canteras de fútbol profesional, en su tema NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

Durante esta fase, tu función como entrenador es de máxima relevancia puesto que **la alimentación desempeña un papel esencial en la curación y en el fortalecimiento del sistema inmunológico de tus jugadores**. Puedes complementar las rutinas y consejos de readaptación de Víctor Paredes con las siguientes pautas que puedes ofrecer a tus jugadores para lograr que se recuperen lo mejor y lo más rápido posible:

- **Control de la masa grasa:** durante la etapa de recuperación, es fundamental que mantengan un equilibrio calórico adecuado ya que el proceso de curación implica un gasto calórico adicional. Por eso, reducir las calorías debe hacerse con precaución, **limitando la ingesta de carbohidratos como pan y pasta, y evitando grasas saturadas**. Además, deben favorecer métodos de cocción sencillos, como la plancha o el horno, y utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar. Es importante **que eviten la comida preparada y los snacks no saludables**. Al comer fuera, es mejor que elijan platos con verduras y proteínas magras, preparados de forma saludable.



- **Mantenimiento de la masa muscular:** para asegurar la adecuada reparación de los tejidos dañados, es crucial que mantengan la masa muscular. Para ello, deben **aumentar la ingesta de proteínas magras**, como el pollo, pavo, pescado, huevos y yogur bajo en grasa. Además, es recomendable **que prioricen alimentos ricos en leucina**, un aminoácido que estimula la síntesis proteica muscular y que se encuentra en productos lácteos, huevos, carnes magras, pescados y soja. Asimismo, deben incluir una **variedad de fuentes proteicas** en la dieta, como carnes magras, pescados (2-3 veces por semana), huevos y productos lácteos bajos en grasa.
- **Reducción de la inflamación:** es beneficioso que incorporen en la dieta **ácidos grasos omega-3**, presentes en pescados azules, nueces, semillas (chía y lino), aguacate y alimentos enriquecidos, ya que poseen propiedades antiinflamatorias. También, pueden introducir **alimentos con propiedades antiinflamatorias**, como salmón, nueces y frutas y verduras ricas en antioxidantes, como las fresas y los pimientos rojos. Estos alimentos ayudan a aliviar la inflamación y a reducir el dolor durante el proceso de recuperación.
- **Mejora del sistema inmunológico:** un sistema inmunológico fuerte acelera la recuperación y disminuye el riesgo de infecciones que pueden complicar la rehabilitación. Algunos nutrientes que contribuyen a fortalecer la inmunidad y la salud ósea son la **vitamina D**, presente en lácteos, carnes, pescados azules, yema de huevo y alimentos fortificados; la **glutamina**, que se encuentra en lácteos, garbanzos, guisantes, soja, yema de huevo, avena y trigo; y la **vitamina C**, esencial para la formación de colágeno, y presente en frutas cítricas y verduras como pimientos, brócoli y patatas asadas.
- **Hidratación constante:** es importante que les recuerdes la necesidad de estar bien **hidratados durante todo el proceso de recuperación** para mantener una buena circulación sanguínea y evitar la rigidez muscular.

Al enseñar a tus jugadores cómo la nutrición adecuada acelera la recuperación, les das una valiosa lección que les será de gran utilidad a lo largo de sus vidas.

05

HIDRATACIÓN.

Una hidratación inadecuada puede afectar negativamente al rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones. Según un estudio de Maughan y Shirreffs (2020), es fundamental que los jugadores de fútbol base consuman suficiente líquido antes, durante y después del ejercicio para mantener una hidratación óptima y prevenir la fatiga. En este sentido, los jugadores pueden consumir bebidas deportivas con electrolitos para reponer los nutrientes perdidos durante un ejercicio intenso.

Una hidratación inadecuada puede afectar negativamente al rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones.

El monitoreo de la hidratación es esencial en el fútbol, especialmente durante la pretemporada, ya que el clima cálido y las sesiones de entrenamiento intensas pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Por eso, como entrenador, debes vigilar el estado de hidratación de tus jugadores para garantizar que sigan las recomendaciones y alcancen su máximo rendimiento.

Para ello puedes utilizar algunas de estas dos técnicas:

- **Pesar a los jugadores** antes y después del entrenamiento o partido. El cambio en el peso corporal puede indicar la cantidad de líquidos perdidos durante la actividad física, lo que ayuda a determinar si necesitan rehidratarse.
- **Examen de la orina:** analizar el color y la concentración de la orina proporciona información sobre la hidratación de un jugador. La orina oscura y concentrada puede indicar deshidratación, mientras que la orina clara y diluida indica una hidratación adecuada.

Es fundamental transmitirles que deben estar bien hidratados, especialmente en la pretemporada, y enseñarles métodos efectivos para controlar este aspecto, tal y como hemos abordado anteriormente. Para lograrlo de manera sencilla, puedes proporcionarles material de apoyo, como un medidor de peso en el vestuario, que les permita controlar la pérdida de líquidos tras los entrenamientos y partidos. Además, puedes utilizar una infografía que ilustre los diferentes colores de la orina en relación con los niveles de hidratación (Rodríguez, R. M., 2009) (figura 7).

Tal y como se muestra en esa figura, **el color de la orina es un indicador relevante de la hidratación corporal.** Cuanto más oscuro sea el tono, mayor será el grado de deshidratación del cuerpo. Por lo tanto, si la orina presenta un color amarillo oscuro o ámbar, es señal de que el organismo necesita ingerir más líquidos. Por otro lado, un tono amarillo claro indica una hidratación adecuada, mientras que una orina transparente podría ser signo de una sobrehidratación que requiere reducir la ingesta de líquidos.



Figura 7

Con esta explicación, tus jugadores podrán comprender de manera visual y clara cómo interpretar el color de su orina y tomar las medidas necesarias en caso de deshidratación. Una forma muy útil de educar a tus jugadores en este aspecto es imprimir esta infografía que te he dejado en los anexos y colocarla en los baños, para que la vean constantemente y sepan cómo evaluar su nivel de hidratación.

Es importante tener en cuenta que la coloración de la orina puede verse alterada por otros factores, como la ingesta de ciertos alimentos o medicamentos. Por tanto, te recomendamos utilizar varias técnicas de monitoreo para obtener una imagen completa del estado de hidratación del cuerpo.

Como nutricionista de un equipo de fútbol base, decidí llevar a cabo un experimento muy efectivo para concienciar a los jugadores sobre la importancia de la hidratación: **“El experimento de la deshidratación”**. Durante un entrenamiento, propuse a los jugadores que jugaran un partido amistoso sin beber agua durante la primera mitad del juego. Los efectos de la deshidratación comenzaron a hacerse evidentes: fatiga, calambres musculares y una disminución del rendimiento.

Después de esta experiencia, me reuní con los jugadores y les expliqué en detalle cómo la falta de hidratación impacta negativamente en su rendimiento y salud en general. Además, les proporcioné estrategias prácticas para mantenerse adecuadamente hidratados durante los entrenamientos y partidos.

Este tipo de experimentos y dinámicas son cruciales en la gestión de un equipo no solo desde la perspectiva física, sino también mental. Puedes explorar más sobre este ámbito en el tema GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO de Federico Acuña.

06

SUPLEMENTACIÓN.

La suplementación en el fútbol base es objeto de controversia, ya que existen diversos estudios e investigaciones que llegan a conclusiones diferentes. Algunos estudios sugieren que ciertos suplementos pueden ser beneficiosos para los jóvenes futbolistas, mientras que otros no encuentran una correlación significativa entre la suplementación y el rendimiento deportivo.

Sin embargo, es fundamental comprender que **la suplementación nunca es necesaria si la dieta del futbolista está bien diseñada, planificada y equilibrada**. De esta manera, proporcionamos al cuerpo los nutrientes necesarios para un rendimiento óptimo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Además, el consumo de suplementos no puede reemplazar una dieta saludable y equilibrada. De hecho, algunos estudios sugieren que los alimentos completos pueden ser más efectivos que los suplementos para mejorar el rendimiento deportivo y la recuperación.

En general, **la evidencia sobre la suplementación en el fútbol base es mixta, y los resultados varían según el tipo de suplemento y las dosis utilizadas**. Es importante recordar que cualquier decisión de tomar suplementos **debe ser consensuada con un profesional de la salud**. Además, siempre hay que asegurarse de que el suplemento utilizado es seguro, efectivo y no contiene sustancias prohibidas.

Por último, debes recordar que **cuando hablamos de fútbol base la clave principal es la educación nutricional**. Siempre debes comenzar por establecer una base sólida de nutrición adecuada, donde los suplementos sean considerados como el último recurso. Imagina la construcción de una casa perfecta, en ese caso los suplementos serían la última teja del tejado.

A continuación, adjunto una imagen publicada por Asker Jeukendrup, reconocido nutricionista deportivo, que ilustra de manera gráfica este concepto mediante una pirámide construida de abajo hacia arriba.

La pirámide inversa hace referencia a cómo enfocan la nutrición determinados deportistas y, especialmente, las grandes empresas de nutrición que venden suplementos alimenticios. Este enfoque es erróneo, ya que la base de la pirámide debe ser una dieta equilibrada, y apoyarse en su defecto en los suplementos para poder completarla, y no al revés.



Elaboración propia a raíz de Jeukendrup

Por último, comparto contigo una actividad formativa que organicé con un equipo de fútbol base que dejó una poderosa moraleja en los jugadores y que puede resultarte útil para ponerla en marcha en tus equipos.

Durante una sesión, dividimos a los jugadores en dos equipos: el **Equipo Alimentación** y el **Equipo Suplementación**. El objetivo era llegar a la meta, representando un rendimiento óptimo en el campo. El Equipo Alimentación enfrentaba obstáculos que representaban una dieta equilibrada, mientras que el de Suplementación tenía una ruta más directa basada en el consumo de suplementos. A medida que el juego avanzaba, el Equipo Suplementación se dio cuenta de que los obstáculos eran más difíciles de superar sin una alimentación adecuada, mientras que el Equipo Alimentación llegó a la meta lleno de energía. La moraleja fue clara: la alimentación adecuada es fundamental para el rendimiento deportivo, y los jugadores comenzaron a valorar más sus hábitos alimenticios a partir de esa experiencia.

Estas actividades o talleres son una excelente manera de reforzar los conocimientos en los jugadores. Les permiten experimentar de forma práctica y divertida los beneficios de una alimentación adecuada en su rendimiento deportivo. Además, generan una comprensión más profunda de la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva, al tiempo que fomentan un ambiente de aprendizaje participativo y comprometido para mejorar sus hábitos alimenticios.

07

CONCLUSIONES.



- 1. Es esencial la educación nutricional en el fútbol base.** Los jugadores jóvenes deben comprender la importancia de una alimentación equilibrada y nutritiva para optimizar su rendimiento deportivo. Mediante talleres interactivos y actividades prácticas, puedes reforzar los conocimientos y concienciar a los jugadores sobre cómo la nutrición puede contribuir a su desarrollo físico y a su éxito deportivo.
- 2. Faltan profesionales de la nutrición.** Sin el asesoramiento adecuado, los jugadores pueden caer en mitos o prácticas incorrectas en cuanto a la alimentación y suplementación. La presencia de nutricionistas especializados es necesaria para brindar una orientación personalizada, evaluar las necesidades individuales y establecer pautas dietéticas adaptadas a cada jugador.
- 3. El entrenador es clave en la promoción de una alimentación adecuada.** Como entrenador desempeñas un papel crucial en la promoción de una alimentación saludable entre tus jugadores. Además de impartir conocimientos básicos sobre nutrición, debes ser un ejemplo para ellos al mantener un estilo de vida saludable. Entrenadores y nutricionistas deben colaborar para diseñar planes de alimentación y educar a los jugadores sobre la importancia de una dieta equilibrada. Asimismo, pueden fomentar un ambiente de apoyo y motivación en el equipo, promoviendo la adopción de una dieta saludable como parte integral de su programa de entrenamiento.

08

BIBLIOGRAFÍA.



- Agostini, D., Scarpa, P., & Silvestre, R. (2021). Nutrition and soccer: Focus on youth. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(2), 290-297. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.10792-9>
- Burke, L. M., Jeukendrup, A. E., Jones, A. M., & Mooses, M. (2019). Contemporary nutrition strategies to optimize performance in distance runners and race walkers. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 29(2), 117-129. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0287>
- Evans, C., Cleghorn, C., Greenwood, D., & Cade, J. (2010). A comparison of British school meals and packed lunches from 1990 to 2007: Meta-analysis by lunch type. *British Journal of Nutrition*, 104(4), 474-487. doi:10.1017/S0007114510001601
- García-Clemente, M., López, J. M., & Sospedra, I. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional de escolares en la Comunidad Valenciana. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 979-986.
- García-Meseguer, M. J., González-Gross, M., Santabàrbara, J., Pascual, V., Redondo, M., & Marcos, A. (2021). Effect of a School-Based Nutrition Program on Health-Related Quality of Life of Spanish Schoolchildren. *Nutrients*, 13(3), 1044.
- Haire-Joshu, D., Elliott, M. B., Caito, N. M., Hessler, K., Nanney, M. S., Hale, N., ... & Brownson, R. C. (2008). High 5 for Kids: the impact of a home visiting program on fruit and vegetable intake of parents and their preschool children. *Preventive medicine*, 47(1), 77-82. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.03.016>
- Hull, H. R., Hester, C. N., & Fields, D. A. (2006). The effect of the holiday season on body weight and composition in college students. *Nutrition & metabolism*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1743-7075-3-44>
- Kant, A. K. (2004). Dietary patterns and health outcomes. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(4), 615-635. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.01.010>
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obesity reviews*, 13(4), 329-346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x>
- López, C., Giménez, S., & Llorente, J. (2019). La alimentación escolar en el siglo XXI. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(1), 43-50.
- Lobstein, T., Brinsden, H., & Neveux, M. (2022). World obesity atlas 2022.
- Maughan, R.J., & Shirreffs, S.M. (2020). Hydration and performance in youth soccer. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 30(5), 287-292. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2019-0313>
- Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Martínez-García, R. M., Aguilar-Aguilar, E., & Lozano-Estevan, M. (2022). La obesidad infantil como prioridad sanitaria. Pautas





en la mejora del control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE3), 35-38. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04308>

- Rodríguez-Pérez, S. (2020). La nutrición en el fútbol. *Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 55-60. <https://doi.org/10.6018/sportk.447701>
- Rodríguez, R. M. (2009). *Fisiología Del Deporte Y El Ejercicio/Physiology of Sport and Exercise: Practicas De Campo Y Laboratorio/Field and Laboratory Practices*. Ed. Médica Panamericana.
- Schwartz, M. B., Novak, S. A., & Fiore, S. S. (2009). The impact of removing snacks of low nutritional value from middle schools. *Health Education & Behavior*, 36(6), 999-1011. <https://doi.org/10.1177/10901981083299>
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International journal of environmental research and public health*, 16(4), 638. <https://doi.org/10.3390/ijerph9082728>
- Vinuesa, V. E. P., Tisalema, H., Gavilanez, R. I. A., Cunalata, E. I. J., Carrión, A. A. M., & Aguilar, A. D. S. (2022). Obesidad infantil y métodos de intervención. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 14. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2534>

09

**BIOGRAFÍA DEL
AUTOR.**



EVIEFútbol

CAROLINA

PEREA SÁNCHEZ



Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid, y experta en nutrición deportiva gracias al Máster en Entrenamiento y Nutrición Deportiva de la Universidad Europea.

Con una pasión innata por la nutrición deportiva y una dedicación profunda al mundo del fútbol, Carolina ha acumulado más de cinco años de experiencia en el ámbito del fútbol de alto rendimiento. Su trayectoria abarca tanto equipos profesionales como jóvenes promesas en el fútbol base.

Carolina ha forjado su experiencia a través de una combinación única de formación académica y experiencia práctica. Su sólida formación académica le ha preparado para comprender las necesidades nutricionales específicas de los futbolistas, y su orientación nutricional está diseñada para brindar a los atletas una ventaja competitiva real en el campo.

Su enfoque no se limita a la teoría. Carolina trabaja directamente con jugadores y entrenadores de fútbol de élite, lo que le ha proporcionado una comprensión única de las necesidades y desafíos en el campo. Su apasionado interés por el fútbol y la nutrición deportiva le ha impulsado a compartir sus conocimientos como docente en universidades de prestigio. En su labor como docente, aborda aspectos esenciales de la nutrición para el rendimiento en el fútbol, con estrategias probadas y respaldadas tanto por la ciencia como por su valiosa experiencia práctica.

- 1 COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- 2 MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE.
- 3 GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.
- 4 EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE.
- 5 CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR.
- 6 GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO.
- 7 ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.
- 8 COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR.
- 9 GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVES DE UN PARTIDO.
- 10 GESTIÓN DE PADRES.
- 11 CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE.
- 12 PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO.
- 13 NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA.
- 14 **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE.**



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com