

EBOOK GRATUITO · NUTRICIÓN

Qué comer antes de competir



Ideas sencillas para llegar con energía, sin complicarte.

La energía se prepara, no se improvisa

Es algo que veo cada temporada: jugadores que entrenan bien toda la semana y luego llegan al partido sin haber comido lo suficiente, o justo al revés, con una comida tan pesada que pasan la primera parte digiriendo en lugar de compitiendo.

La buena noticia es que no hace falta complicarse. No se trata de pesar la comida, contar calorías ni seguir una dieta estricta. Se trata de tomar decisiones sencillas, casi siempre las mismas, y repetirlas partido tras partido hasta que se conviertan en rutina.

En esta guía encontrarás ideas concretas de qué comer según las horas que faltan para el partido, cómo hidratarte bien y qué errores conviene evitar el día de la competición. Nada complicado, todo pensado para llevarlo a la práctica desde el próximo fin de semana.

Como con los hábitos, no busques la perfección desde el primer partido. Prueba una idea, mira cómo te sienta y quédate con lo que mejor te funcione a ti.

Guille Guerrero

GG ACADEMY · Formación individual y en pequeños grupos

Índice

01	Los 3 principios de la comida antes de competir	04
02	La regla del reloj: cuándo comer qué	05
03	3-4 horas antes: la comida completa	06
04	1-2 horas antes: el snack ligero	07
05	30-60 minutos antes: el último bocado	08
06	Hidratación: antes, durante y justo antes de saltar	09
07	Errores que restan energía	10
08	Ejemplo según la hora del partido	11
09	Después del partido: la recuperación	12
10	Checklist del día de partido	13

Los 3 principios de la comida antes de competir

Antes de entrar en horarios y ejemplos concretos, hay tres ideas de fondo que explican todo lo demás. Si solo te quedas con esta página, ya vas a competir con más energía que antes.



Hidratos de fácil digestión

Arroz, pasta, pan, patata, avena o fruta son la gasolina principal del jugador. Se digieren con relativa facilidad y aportan la energía que los músculos van a pedir durante el esfuerzo. Cuanto más cerca del partido, más sencillos y menos integrales conviene que sean.



Poca grasa y poca fibra justo antes

Los fritos, los embutidos, las salsas pesadas o el exceso de verdura cruda se digieren despacio y pueden sentar mal si se comen poco antes de jugar. Guarda esas comidas para otro momento del día y elige platos ligeros cuanto más cerca esté el pitido inicial.



Hidratación constante, no de golpe

Beber mucha agua de una sola vez justo antes de salir no sirve de nada, e incluso puede sentar pesado. El cuerpo aprovecha mucho mejor el agua que se bebe poco a poco durante las horas previas al partido que la que se bebe toda junta en el último momento.

La regla del reloj

Cuanto más cerca esté el partido, más ligera y sencilla debe ser la comida. Esta es la lógica que vamos a seguir en las próximas páginas, resumida en cuatro franjas horarias.

3-4 h antes

La comida completa

Plato principal con hidratos como base, algo de proteína sencilla y verdura cocinada, sin excesos de grasa.

1-2 h antes

El snack ligero

Algo pequeño y de digestión rápida: fruta, un bocadillo sencillo, un yogur o un puñado de frutos secos.

30-60 min antes

El último bocado

Solo si lo necesitas: algo muy ligero y de rápida digestión, como un plátano o un par de sorbos de bebida isotónica.

Calentamiento

Ya no toca comer, toca hidratarse

A partir de aquí, agua a pequeños sorbos. Nada de comida nueva ni de experimentos de última hora.

Estas franjas son una referencia general. Cada estómago es distinto: usa los próximos entrenamientos y partidos amistosos para descubrir qué tiempos te sientan mejor a ti.



3-4 HORAS ANTES

La comida completa

Es la comida con más margen para digerir, así que puede ser la más completa del día de partido. La base siempre son los hidratos, acompañados de una proteína sencilla y poca grasa.

- **Arroz o pasta con tomate natural y pechuga de pollo o pavo a la plancha.**
 - **Patata cocida o al horno con huevo y una guarnición de verdura suave.**
 - **Bocadillo grande de pan blanco con pavo, queso fresco y un poco de tomate.**
 - **Tortilla francesa con pan y una pieza de fruta de postre.**
 - **Cuscús o arroz con verduras cocinadas y un filete de pescado blanco.**
-

Evita en esta comida los fritos, las salsas pesadas, el exceso de legumbre o de verdura cruda: son opciones estupendas para otros días, pero pueden ir lentas justo antes de un esfuerzo exigente.





1-2 HORAS ANTES

El snack ligero

Si la comida principal quedó lejos, o simplemente notas que necesitas un aporte extra, este es el momento de un snack pequeño, fácil de digerir y que no deje sensación de pesadez.

● **Un plátano o una manzana, solos o con un par de galletas tipo María.**

● **Un yogur natural con un poco de miel o algo de fruta troceada.**

● **Bocadillo pequeño de pan blanco con jamón cocido o queso fresco.**

● **Un puñado de frutos secos con unas pasas o dátiles.**

● **Batido casero de plátano con leche o bebida vegetal.**

La cantidad importa: no es una segunda comida, es un aporte extra. Si notas el estómago cargado al empezar a calentar, la próxima vez reduce un poco la ración o adelanta el horario.





30-60 MINUTOS ANTES

El último bocado

A esta altura ya no hace falta comer si has seguido bien los pasos anteriores. Pero si notas que te falta un empujón de energía, este es el momento para algo mínimo y de digestión casi inmediata.



Medio plátano, a bocados pequeños y sin prisa.



Un par de dátiles o un puñado pequeño de uvas pasas.



Unos sorbos de bebida isotónica o de zumo de fruta muy diluido.



Una tostada fina de pan blanco con un poco de miel.

Esta no es la franja para probar algo nuevo. El día de partido nunca es el momento de experimentar con un alimento que no hayas probado antes en un entrenamiento normal.





CLAVE DEL RENDIMIENTO

Hidratación: antes, durante y justo antes de saltar

Perder líquido por el sudor, aunque sea en poca cantidad, ya afecta a la velocidad de reacción y a la concentración mucho antes de que aparezca la sensación de sed. Por eso la hidratación no se soluciona bebiendo mucho en el último momento, se construye durante todo el día.

Lo más sencillo es llevar siempre una botella de agua contigo desde varias horas antes del partido y beber pequeños sorbos de forma regular, en lugar de esperar a tener sed para beber de golpe.

Para un jugador joven, el agua es la opción principal en la mayoría de los casos. Las bebidas isotónicas pueden tener sentido en partidos largos, con mucho calor o cuando el esfuerzo es especialmente exigente, pero no sustituyen al agua como base de todos los días.

Las bebidas energéticas con cafeína no están pensadas para jugadores jóvenes: no aportan una ventaja real y pueden generar nerviosismo, problemas para dormir esa misma noche o molestias digestivas justo cuando menos conviene.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Lleva siempre una botella de agua contigo el día de partido.
- Bebe pequeños sorbos cada 15-20 minutos, no de golpe.
- Reserva las bebidas isotónicas para partidos largos o de mucho calor.





LO QUE CONVIENE EVITAR

Errores que restan energía

La mayoría de los problemas digestivos o de energía en el campo no vienen de lo que falta, sino de algún error concreto el mismo día del partido. Estos son los más frecuentes.

Saltarte una comida por los nervios

Es habitual perder el apetito antes de un partido importante, pero jugar en ayunas o con muy poca energía se nota, sobre todo en la segunda parte.

Comer algo nuevo el día del partido

Un alimento que nunca has probado, por sano que sea, puede sentarte mal justo cuando menos te conviene. Prueba las novedades en días de entrenamiento normal.

Comidas copiosas justo antes de jugar

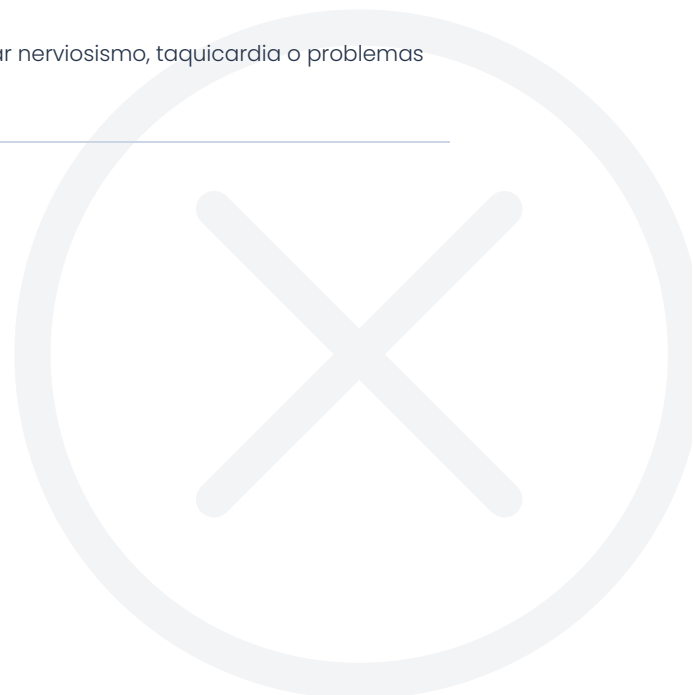
Un plato muy abundante o muy graso poco antes del partido obliga al cuerpo a digerir y a competir al mismo tiempo, y ninguna de las dos cosas sale tan bien.

Beber mucha agua de golpe antes de salir

Da sensación de estómago lleno y de pesadez en los primeros minutos. Mejor repartir la hidratación durante todo el día que compensarla en el último momento.

Bebidas energéticas con cafeína

No están pensadas para jugadores jóvenes y pueden generar nerviosismo, taquicardia o problemas para dormir esa misma noche.



Ejemplo según la hora del partido

Aplica la regla del reloj a tres horarios habituales de partido. Usa estos ejemplos como punto de partida y ajústalos a lo que mejor te siente a ti.

Partido a las 10:00	Partido a las 13:00	Partido a las 17:00
07:00 — Desayuno completo: tostadas, huevo o pavo, fruta	09:00 — Desayuno ligero: tostada con miel y fruta	13:00 — Comida completa: arroz o pasta con pollo
09:00 — Snack ligero: un plátano	11:00 — Comida completa: pasta con pollo	15:30 — Snack ligero: bocadillo pequeño o yogur
09:40 — Sorbo de agua o isotónica si hace falta	12:30 — Último bocado: medio plátano	16:30 — Último bocado: dátiles o isotónica
10:00 — Partido	13:00 — Partido	17:00 — Partido

Ajusta los horarios a tu propio partido: lo importante no es copiar la tabla exacta, sino respetar el orden y el espaciado entre la comida completa, el snack y el último bocado.



NO TERMINA CON EL PITIDO FINAL

Después del partido: la recuperación

Lo que comes justo después de competir también forma parte de la preparación, aunque para el siguiente partido. Es el momento en el que el cuerpo mejor aprovecha los nutrientes para reponer energía y empezar a recuperar el músculo.

En los primeros treinta o cuarenta minutos después del esfuerzo, un snack con algo de proteína y de hidratos es la combinación más eficaz: un bocadillo, un batido de fruta con leche o un yogur con fruta y algo de cereal cumplen perfectamente esa función.

La hidratación también sigue siendo importante después: recupera con agua a lo largo de las horas siguientes, sobre todo si el partido ha sido en un día de calor o si has sudado mucho.

Después de ese primer snack de recuperación, la cena puede ser una comida normal y completa, sin ninguna regla especial: ese es el momento de recuperar bien y de disfrutar, no de seguir controlando cada detalle.

CÓMO EMPEZAR HOY

- Ten a mano un snack de recuperación nada más terminar el partido.
- Sigue bebiendo agua durante las horas siguientes, no solo en el momento.
- Deja la cena como una comida normal, sin restricciones especiales.

Checklist del día de partido

- ☐ **3-4 h antes.** Comida completa: hidratos + proteína sencilla + poca grasa.
- ☐ **1-2 h antes.** Snack ligero si lo necesitas: fruta, yogur o bocadillo pequeño.
- ☐ **Todo el rato.** Agua a pequeños sorbos, sin esperar a tener sed.
- ☐ **30-60 min antes.** Solo si hace falta: algo mínimo y de digestión rápida.
- ☐ **Nada nuevo.** Ningún alimento que no hayas probado antes en un entrenamiento.
- ☐ **Nada de energéticas.** Cero bebidas con cafeína el día de partido.
- ☐ **Después del pitido.** Snack de recuperación en los primeros 30-40 minutos.
- ☐ **Resto del día.** Sigue hidratándote y cena con normalidad.

Imprime esta página o guárdala en tu móvil. Llévala a tu próximo partido y revisa cada punto sin obsesionarte: es una guía, no una norma estricta.

GG Academy

GG Academy es el espacio de formación individual de Guille Guerrero, pensado para jugadores jóvenes que quieren trabajar los detalles que no siempre caben en el entrenamiento de equipo: técnica individual, comprensión del juego y los hábitos que sostienen todo lo demás, dentro y fuera del campo.

El trabajo se organiza en clínicas y sesiones con grupos pequeños, en días sueltos, para poder dar a cada jugador la atención y la corrección individual que necesita.

Grupos reducidos

Sesiones pensadas para poder corregir a cada jugador de forma individual.

Enfoque en los detalles

Técnica, comprensión del juego y hábitos que marcan la diferencia a largo plazo.

Jugador y familia

Comunicación cercana con las familias sobre el proceso de cada jugador.

SIGUIENTE PASO

¿Quieres seguir mejorando los detalles que marcan la diferencia?

En GG Academy trabajamos la nutrición, los hábitos y la técnica individual en clínicas de grupo reducido. Si quieres información sobre las próximas fechas y plazas disponibles, ponte en contacto y te contamos cómo funciona.

Web — guilleguerreroacademy.com

Instagram — [@guilleguerreroacademy](https://www.instagram.com/guilleguerreroacademy)

Email — guilleguerreroacademy@gmail.com