



**HÁBITOS NUTRICIONALES OBSERVADOS EN LA RECUPERACIÓN
POSTENTRENAMIENTO DE JUGADORES DEL CLUB CERRO PORTEÑO
NUTRITIONAL HABITS OBSERVED IN POST-TRAINING RECOVERY AMONG
CLUB CERRO PORTEÑO PLAYERS**

José Miguel Avalos Espínola
Escuela de Postgrado, Universidad de la Integración de las Américas
Asunción, Paraguay
Correo electrónico: jmavalos.e@gmail.com

Resumen

El objetivo de la investigación fue identificar los hábitos nutricionales asociados con una recuperación muscular eficiente en jugadores del plantel de primera división del Club Cerro Porteño durante la temporada 2022. Se realizó un estudio descriptivo, de enfoque mixto y corte transversal, mediante cuestionarios y observación directa de 25 jugadores. Se consideraron el consumo de carbohidratos, proteínas, hidratación, suplementación y factores subjetivos de recuperación, como percepción del esfuerzo, descanso y crioterapia. El 68% de los jugadores calificó el esfuerzo percibido como muy duro; el 16%, como duro; y el 16%, como máximo. Respecto del consumo de carbohidratos en el almuerzo, el 76% indicó ingerir una o dos porciones, mientras que el 68% refirió el mismo patrón de consumo para proteínas. El 80% consumía el suplemento preentrenamiento con beta-alanina, el 72% no ingería suplementos adicionales en el hogar y el 72% manifestó ansiedad por consumir alimentos dulces durante el día. Además, el 68% reportó dormir entre siete y ocho horas por noche, y el 52% realizaba crioterapia. Se concluye que la alimentación, la hidratación, la suplementación individualizada, el descanso y las estrategias de recuperación deben integrarse en el seguimiento nutricional de futbolistas de alto rendimiento.

Palabras clave: entrenamiento; fútbol; nutrición; recuperación; rendimiento.



Abstract

The objective of this study was to identify nutritional habits associated with efficient muscle recovery in first-division players of Club Cerro Porteño during the 2022 season. A descriptive, cross-sectional study with a mixed approach was conducted through questionnaires and direct observation of 25 players. Carbohydrate intake, protein intake, hydration, supplementation, and subjective recovery factors, such as perceived exertion, sleep, and cryotherapy, were considered. Sixty-eight percent of players rated perceived exertion as very hard; 16% as hard; and 16% as maximal. Regarding carbohydrate intake at lunch, 76% reported consuming one or two portions, whereas 68% reported the same pattern for protein intake. Eighty percent consumed the pre-training supplement with beta-alanine, 72% did not consume additional supplements at home, and 72% reported craving sweet foods during the day. In addition, 68% reported sleeping seven to eight hours per night, and 52% used cryotherapy. The study concludes that diet, hydration, individualized supplementation, rest, and recovery strategies should be integrated into nutritional monitoring for high-performance football players.

Keywords: football; nutrition; performance; recovery; training.

1. Introducción

La recuperación posterior al entrenamiento constituye un componente relevante del rendimiento en fútbol. Las demandas intermitentes de este deporte exigen estrategias que favorezcan la reposición de sustratos energéticos, la síntesis proteica, la hidratación y el manejo de la fatiga [1,2]. En este proceso, la alimentación planificada y la suplementación indicada de acuerdo con las necesidades individuales pueden contribuir a la preparación para sesiones posteriores de entrenamiento o competición [1,3].



La recuperación no depende exclusivamente de la ingesta de nutrientes. Factores como la percepción de esfuerzo, la calidad y duración del sueño, la carga de trabajo, las molestias musculares y las estrategias complementarias de recuperación pueden influir en la respuesta del deportista [2,4]. La educación nutricional resulta particularmente necesaria cuando una parte de la alimentación se desarrolla fuera del entorno institucional, donde los hábitos cotidianos pueden no ajustarse a las recomendaciones profesionales [5,6].

El objetivo del estudio fue identificar los hábitos nutricionales para una recuperación muscular eficiente en jugadores del plantel de primera división del Club Cerro Porteño durante la temporada 2022.

2. Materiales y Metodología

Se realizó un estudio descriptivo, de enfoque mixto y corte transversal. La población estuvo constituida por jugadores del plantel de primera división del Club Cerro Porteño, y la muestra incluyó a 25 jugadores. La recolección de datos se efectuó mediante un cuestionario elaborado con apoyo del tutor y mediante observación directa durante el desarrollo de las actividades deportivas.

El cuestionario abordó consumo de carbohidratos, proteínas, hidratación, suplementación y otros aspectos relacionados con la recuperación. La intensidad del esfuerzo fue valorada según la percepción referida por los jugadores mediante la escala de Borg. Además, se consideraron datos del gasto energético obtenidos por dispositivos GPS y proporcionados al Departamento de Nutrición por el Departamento de Fisiología del club.

Los resultados se organizaron mediante frecuencias y porcentajes. La información se interpretó en función del objetivo de identificar hábitos nutricionales y factores asociados con la recuperación postentrenamiento.

3. Resultados

Percepción de esfuerzo

De los 25 jugadores evaluados, 17 (68%) calificaron su esfuerzo como muy duro, 4 (16%) como duro y 4 (16%) como esfuerzo máximo, de acuerdo con la escala de Borg.

Nivel de esfuerzo percibido	n	%
Duro	4	16
Muy duro	17	68
Esfuerzo máximo	4	16
Total	25	100

Hábitos de alimentación y suplementación

Para la recuperación muscular, el servicio de nutrición dispuso batidos de proteína de suero, con aportes individualizados de 24 a 35 g de proteína y 3 a 5 g de creatina. Estos se complementaron con frutas como fuente de carbohidratos. En casos de lesiones musculares o fatiga, las dosis se ajustaron de acuerdo con los requerimientos individuales y la información proporcionada por el Departamento de Fisiología.

Veinte jugadores (80%) consumían el preentrenamiento con beta-alanina y 5 (20%) no lo consumían debido a parestesias. En el almuerzo, 19 jugadores (76%) ingerían una o dos porciones de carbohidratos de 120 a 180 g, mientras que 6 (24%) consumían tres o cuatro porciones. Para proteínas, 17 jugadores (68%) refirieron consumir una o dos porciones de 150 a 200 g y 8 (32%), tres o cuatro porciones.

Indicador	Categoría	n	%
Preentrenamiento con beta-alanina	Consume	20	80
Preentrenamiento con beta-alanina	No consume	5	20
Carbohidratos en almuerzo	1–2 porciones	19	76
Carbohidratos en almuerzo	3–4 porciones	6	24
Proteínas en almuerzo	1–2 porciones	17	68
Proteínas en almuerzo	3–4 porciones	8	32

Hábitos complementarios

Dieciocho jugadores (72%) no consumían suplementos adicionales en el hogar y 7 (28%) sí lo hacían. Asimismo, 18 (72%) manifestaron ansiedad por consumir alimentos dulces durante el día. El horario de mayor apetito fue la mañana para 20 jugadores (80%), la tarde para 2 (8%) y la noche para 3 (12%). Veintiún jugadores (84%) no informaron problemas del sistema digestivo, mientras que 4 (16%) reportaron alguna alteración.

En cuanto al descanso, 17 jugadores (68%) reportaron dormir entre siete y ocho horas por noche; 5 (20%), entre cinco y seis horas; y 3 (12%), más de nueve horas. Trece jugadores (52%) realizaban crioterapia y 12 (48%) no la utilizaban.

Indicador	Categoría	n	%
Suplementación adicional en casa	Sí	7	28
Suplementación adicional en casa	No	18	72
Ansiedad por dulce	Sí	18	72
Ansiedad por dulce	No	7	28
Sueño nocturno	5–6 horas	5	20
Sueño nocturno	7–8 horas	17	68
Sueño nocturno	Más de 9 horas	3	12
Crioterapia	Sí	13	52
Crioterapia	No	12	48

4. Discusión

La elevada proporción de jugadores que percibió los entrenamientos como muy duros o de esfuerzo máximo confirma la necesidad de planificar la recuperación de acuerdo con la carga individual. La ingesta adecuada de carbohidratos y proteínas posterior a ejercicios exigentes se considera un componente relevante de la recuperación y del mantenimiento del rendimiento [1,2].

Los resultados muestran una disponibilidad institucional de proteína de suero, creatina, frutas y otras estrategias nutricionales. No obstante, las diferencias en las porciones reportadas, la ansiedad por alimentos dulces y el consumo adicional de suplementos en el hogar resaltan la importancia de fortalecer la educación nutricional y el seguimiento individualizado. La



suplementación debe responder a objetivos definidos, tolerancia individual y supervisión profesional [1,3].

El descanso y las estrategias complementarias, como la crioterapia, fueron considerados por los jugadores como aspectos vinculados con la recuperación. Aunque la mayoría informó dormir entre siete y ocho horas, una proporción reportó menor duración del sueño. Estos hallazgos deben interpretarse en conjunto con el seguimiento de carga, la alimentación y los síntomas reportados, sin atribuir causalidad debido al diseño transversal del estudio [2,4].

La principal limitación consiste en el tamaño de muestra reducido y su circunscripción a un solo plantel profesional. Además, los datos sobre hábitos se basaron principalmente en autoinforme. Estudios posteriores podrían incorporar registros alimentarios estandarizados, indicadores bioquímicos y mediciones longitudinales de rendimiento y recuperación.

5. Conclusiones

Los jugadores del plantel de primera división del Club Cerro Porteño presentaron una alta percepción de exigencia física: el 68% calificó el esfuerzo como muy duro y el 16% como máximo. Este contexto respalda la necesidad de estrategias nutricionales individualizadas para acompañar la recuperación postentrenamiento.

La mayoría de los participantes reportó consumir una o dos porciones de carbohidratos y proteínas en el almuerzo, mientras que la suplementación institucional incluyó proteína de suero, creatina y frutas. La presencia de ansiedad por alimentos dulces, el uso variable de suplementos fuera del club y las diferencias en las pautas de alimentación indican la conveniencia de fortalecer la educación nutricional y el seguimiento individual.

La recuperación deportiva debe abordarse de manera integral, considerando alimentación, hidratación, suplementación supervisada, sueño y estrategias complementarias como la



crioterapia. Se recomienda mantener programas de orientación nutricional y evaluación periódica que se ajusten a la carga de entrenamiento y a las necesidades de cada jugador.

6. Referencias

1. Grupo de Trabajo sobre Nutrición del Comité Olímpico Internacional. Guía de nutrición para deportistas. Comité Olímpico Internacional; 2012.
2. Olivos C, Cuevas A, Álvarez V, Jorquera C. Nutrición para el entrenamiento y la competición. Rev Med Clin Condes. 2012. Disponible en:
https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6_Dra_Cuevas-8.pdf
3. Fédération Internationale de Football Association. Nutrición para el fútbol. Fédération Internationale de Football Association; 2005.
4. AS. Nutrición, deporte y vida [Internet]. 2017 [citado 2026 Sep 10]. Disponible en:
https://as.com/deporteyvida/2017/04/12/portada/1491948025_268200.html
5. Unión Deportiva Gornal. Plan de mejora de la salud y hábitos de vida saludable [Internet]. 2022 [citado 2026 Sep 10]. Disponible en: <https://www.udgornal.es/habitos-de-vida-saludable/>
6. Euroinnova. Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte [Internet]. [citado 2026 Sep 10]. Disponible en: <https://www.euroinnova.com.ni/blog/alimentacion-nutricion-e-hidratacion-en-el-deporte>