

Así prepara El Pucela Zorros el All Stars de eLaLiga

De la mano de Julián Álvarez, miembro del Consejo Científico de Herbalife Nutrition, estos son los consejos para que el Pucela Zorros afronte el campeonato All Stars de eLaLiga el 13 de octubre

El 13 de octubre el mundo gamer tiene una cita importante: All Stars de eLaLiga, un partido en el que se enfrentarán dos equipos capitaneados por 2 de los más importantes influencers, DjMaRiiO y Cacho01, y en que también participará el jugador de Los Zorros -equipo patrocinado por Herbalife Nutrition- y actual campeón de eLaLiga, Neat. Este encuentro será la primera toma de contacto con la nueva temporada tras el parón estival.

Ander Tobal, más conocido como Neat, cuenta con varios hitos en su joven carrera profesional en el mundo gaming. Con tan sólo 17 años, consiguió ser el mejor jugador FIFA de la pasada campaña. Para afrontar esta nueva temporada, Julián Álvarez, miembro del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife Nutrition, comparte estos consejos nutricionales y de estilo de vida con el fin de llegar al campeonato en las mejores condiciones.

Ritmos y horarios de alimentación y sueño: fundamentales para el rendimiento

Un aspecto fundamental de la alimentación debe ser el orden. Álvarez recalca la importancia de establecer y/o recuperar un horario definido, sobre todo de sueño y de comidas, y evitar romperlo lo menos posible. “Nuestro cuerpo es una máquina que funciona con una serie de ritmos marcados fundamentalmente por nuestra regularidad del sueño y, secundariamente, por nuestros horarios de comidas y nuestra actividad física. Por eso, cuando respetamos esos ritmos y mantenemos ese horario siempre que nos sea posible, nuestro organismo funciona de una manera más eficiente y es capaz de lograr un mayor rendimiento con un mínimo estrés”.

Por el contrario, cuando no se respetan esos ritmos y se lleva una vida desordenada, el rendimiento cae por debajo de las posibilidades y se genera un estrés que, a medio o largo plazo, desemboca en una importante situación de fatiga.

3 comidas de calidad al día

Una vez se consigue establecer una rutina de comidas y se fija un horario de desayuno, comida y cena, el segundo objetivo nutricional es buscar que esas comidas sean de calidad, que aporten los nutrientes que el cuerpo y la actividad que se desempeña necesitan. En este sentido, es importante tener en cuenta un buen consumo de frutas y verduras como fuentes de fibra y de micronutrientes (vitaminas y minerales), pero también vigilar el correcto aporte de proteína.

“No olvidemos que la proteína es el macronutriente más importante y el único que no se almacena en nuestro organismo. Además, el aporte de proteína se asocia a una mayor lucidez mental y una menor tendencia a estar continuamente picoteando”, explica Álvarez, quien añade que no se necesitan grandes cantidades de proteína, sino que el aporte sea continuo y de calidad. En ese sentido, se debe procurar que en el desayuno haya un aporte adecuado de proteína (al menos unos 15-20gr), bien

mediante el consumo de lácteos, huevo, pescado o carnes magras; una hidratación adecuada, mediante zumos, agua, leche, batidos, etc., y un consumo equilibrado del resto de nutrientes utilizando diversos grupos de alimentos: cereales, fruta, frutos secos, etc.

Comidas ligeras y snacks entre horas

Además de no saltarse las tres comidas principales del día -desayuno, comida y cena- el doctor Julián recomienda que ninguna de esas ingestas sea demasiado copiosa, para así evitar problemas de somnolencia y un mayor esfuerzo digestivo que conlleve una menor rentabilidad en la utilización de nutrientes. Álvarez apuesta por comidas ligeras y aumentar la frecuencia de las ingestas combinando las principales con otras como la merienda, el almuerzo o los "snacks". Estos tentempiés son asequibles y atractivos, pero no suelen ser, ni mucho menos, nutritivos. Existen picoteos con esa calidad nutritiva necesaria para el cuerpo, alimentos como frutas, yogures, skyr, quesos batidos, barritas de proteínas; infinidad de opciones que aportan no demasiadas calorías, la cantidad mínima de azúcar y el aporte óptimo de nutrientes con las que saciar el hambre entre horas sin renunciar a lo saludable.

Hidratación y ejercicio físico: pilares para mantenerse en forma

"Cuando nos movemos, somos más conscientes de que necesitamos hidratarnos. Sin embargo, cuando nos pasamos mucho tiempo sentados, como lo hacen los gamers, no nos damos cuenta y casi no bebemos. La deshidratación puede afectar al desempeño no solo físico, sino también mental, por lo que es recomendable siempre tener agua u otra bebida hidratante al alcance".

Ejercicio físico, bueno para el cuerpo y la mente

Al contrario de lo que muchos piensan, enfrentarse a partidos online como hacen los gamers y, en concreto, una competición tan disputada como el All-Stars, requiere tener la concentración al máximo y la tensión necesaria para realizar movimientos rápidos y precisos. En ese sentido, tener una buena condición física aporta una mayor resistencia a la fatiga y al estrés de este tipo de competiciones.

Entrenamientos de la base aeróbica, ya sea correr, hacer bicicleta o nadar, ayuda a mantenerse despejados, mientras que, con entrenamientos de resistencia para fortalecer las extremidades superiores, el core y el cuello, mediante trabajo de fuerza o Pilates o con elásticos o circuitos, se mejora la postura.

También es importante un buen trabajo de elasticidad y estiramientos, sobre todo de la musculatura del cuello, hombros y antebrazos para evitar sobrecargas y lesiones de muñeca, tendinitis, etc. "No debemos olvidarnos de ajustar nuestra nutrición a las necesidades extra del ejercicio físico que realizamos: desde una buena hidratación, hasta el uso de batidos de recuperación tras cada rutina".

"Al final, se trata de tener la principal máquina, que es nuestro cuerpo, y el principal ordenador, que es nuestra cabeza, en las mejores condiciones, no solo para rendir, sino también para disfrutar de nuestra actividad y para poder estar practicándola a un alto nivel durante mucho tiempo", concluye Julián Álvarez.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín

664054757

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Telecomunicaciones](#) [Fútbol](#) [Juegos](#) [Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>