

La alimentación de un gamer, a examen: 5 consejos para rendir mejor

Los "gamers" pueden ocupar hasta ocho horas en su entrenamiento diario profesional y éste incluye habilidades STEM (competencias científicas, tecnológicas, ingenieriles y matemáticas), coaching y ejercicio físico. Además del entrenamiento diario y la habilidad, una alimentación saludable es clave para el rendimiento de los deportistas. Julián Álvarez, desde Herbalife Nutrition, ofrece cinco consejos nutricionales para que los gamers afronten cada competición de manera ágil y activa

El próximo sábado, 8 de mayo, llega la gran final de la eLiga Santander. Los 16 mejores equipos de la clasificación se verán las caras en la última cita del calendario para hacerse con el trofeo y poner punto y aparte a una temporada repleta de trabajo y constancia. El entrenamiento es fundamental, pero no es lo único que influye a lo largo de la competición; unos buenos hábitos pueden ayudar a mejorar el rendimiento y la concentración y acompañarles en su camino al éxito profesional y la obtención de títulos. Es el caso de Neat, Nashmiki y xMonttyyy89, jugadores del Pucela Zorros, el equipo de eSports creado por DUX Gaming y el Real Valladolid para esta cuarta temporada de la eLiga Santander. Pucela Zorros encabeza la tabla clasificatoria con 44 puntos: de los 18 partidos disputados, ha conseguido 14 victorias, dos empates y dos derrotas, por lo que, con estos resultados, el joven equipo apunta a su primer título.

Un plan de nutrición personalizado

Ante esto, el doctor Julián Álvarez, miembro del Consejo Científico de Herbalife Nutrition y especialista en Medicina Deportiva y Nutrición, considera que mantener una alimentación sana y nutritiva, además de a mejorar la salud, puede ayudar a lograr un mejor rendimiento. Además, estos planes de nutrición deben ser personalizados ya que las necesidades cambian de un sujeto a otro e incluso en función de la actividad que se desarrolle cada día.

Pero, a pesar de esas diferencias individuales, hay elementos comunes. Julián Álvarez destaca "la importancia de conocer los alimentos para comer de manera inteligente, tengamos un gran gasto físico o no". Para aquellos jugadores virtuales de alto nivel, el llevar una alimentación acorde a sus necesidades nutricionales puede ser fundamental para mantener su rendimiento hasta el final de cada partido, siempre en el marco de una alimentación equilibrada y saludable.

Orden en los horarios de ingesta de comidas

El doctor también recuerda la importancia del orden en las rutinas de cualquier jugador de élite, y esto se debe plasmar también en las comidas, que son un elemento fundamental para mantener la salud y rendimiento. Lo ideal es comer siempre que se pueda a la misma hora y ajustar esos horarios a la rutina de actividad que se tenga. "A pesar de que nuestra actividad se lleve a cabo frente a una pantalla, debemos alcanzar esa disciplina con los alimentos y, de esta manera, conseguir alcanzar cada uno de nuestros objetivos", añade.

Qué comer en cada momento

Hacer bien las tres comidas principales del día es un pilar básico en la alimentación. El desayuno es de las más importantes, pues “a partir de ahí, podremos rendir durante todo el día”, señala Álvarez, quien recomienda incluir tanto frutas como una fuente saludable de proteínas en esta primera comida, ya que eso favorecerá una mejor actividad cerebral, “un aspecto clave para jugar detrás de la pantalla”. En cuanto a la cena, en ocasiones se recurre, y es un gran error, a la comida rápida o fácil; consumiendo alimentos muy altos en calorías, pero muy pobres nutricionalmente. El doctor propone como alternativa pescados y verduras cocinados a la plancha o ensaladas ligeras, que a su vez permitirán conciliar mejor el sueño. Además, dado que el tiempo entre comidas puede ser largo, los snacks o refrigerios saludables (frutas, frutos secos, lácteos, etc.) pueden aportar grandes beneficios para completar esa dieta equilibrada y saludable.

Ajustes en función de la actividad

Sobre la base de una buena nutrición diaria, se puede añadir lo que Álvarez denomina “la alimentación del entrenamiento”, ajustes que se pueden hacer si se es gamer profesional o simplemente se pasan muchas horas frente a la pantalla intentando mejorar el nivel. En principio, no es un problema de gasto energético, ya que, a pesar de la tensión que se puede acumular y de que algunas partidas puedan llegar a ser fatigantes, el gasto energético no es muy alto. Y, por lo general, “ya comemos más de lo que necesitamos, calóricamente hablando, pero muchas veces no todo lo bien que deberíamos, en términos de nutrientes. Pero sí podríamos tener problemas con la hidratación y el aporte de sales y vitaminas”.

Hidratación, más allá del agua

Una buena hidratación durante los partidos precisa de unos buenos hábitos de hidratación diaria. El organismo pierde y consume agua constantemente, por lo que es necesario reponerla a través de diversas fuentes. Un buen consumo de frutas y verduras de temporada es una de ellas. Pero, sobre todo, recuerda el Dr. Álvarez, “debemos acostumbrarnos a beber agua de una manera continua, máxime cuando nos encontramos en condiciones de calor y de mucha humedad, porque ahí perdemos mucho más agua y minerales a través del sudor. Y una mala hidratación puede llegar a afectar negativamente a nuestro rendimiento y a nuestros reflejos. Y hay que tener cuidado con esas bebidas llamadas “energéticas” con altas concentraciones de cafeína y de azúcares, lo cual, además de no ser recomendable para nuestra salud, puede afectar negativamente a nuestro sueño y, favorecer una deshidratación y, al final, empeorar nuestro rendimiento”.

Llevar una alimentación equilibrada, consumir un alto porcentaje de frutas y verduras, hidratarse constantemente y ajustar de manera correcta las calorías que se ingieren, conseguirán que cada competidor se encuentre ágil y activo. Vigilando el plato y el vaso, el mando de la consola funcionará mucho mejor.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Telecomunicaciones](#) [Fútbol](#) [Juegos](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Otros Servicios](#) [Gaming](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>