

EL PRIMER GOL DEL DÍA

BARÇA ACADEMY WORLD CUP

La importancia del
desayuno en
pequeños atletas



SANDWICH OFICIAL DEL
FC BARCELONA



El fútbol empieza antes del silbatazo

En la Barça Academy World Cup, cada niño y cada niña llega con un sueño.

Un sueño que se construye con entrenamiento, bienestar, constancia, apoyo y pasión por el juego.

Pero ese sueño no empieza en la cancha. Empieza cada mañana, con los hábitos que acompañan su desarrollo y crecimiento.

Desde Bimbo, entendemos que la nutrición no se trata de reglas rígidas, sino de decisiones cotidianas que suman bienestar, energía y rendimiento. El desayuno es una de ellas.



El cuerpo se prepara mientras descansan



Durante el sueño, el cuerpo de los niños y adolescentes trabaja activamente:

- Repara tejido muscular
- Libera hormonas de crecimiento
- Consolida aprendizajes
- Utiliza reservas de energía para mantener funciones vitales

Después de 8 a 10 horas sin comer, el organismo necesita reabastecer energía para iniciar el día en equilibrio.

- La demanda energética es mayor
- Las reservas son más limitadas
- El cuerpo debe responder tanto al crecimiento como a la actividad física

Un desayuno adecuado ayuda a acompañar estos procesos sin competir entre sí.

BIMBO

SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA



**¿Qué pasa en el cuerpo
de un niño cuando
desayuna?**

El cerebro:

el verdadero director de juego

En el fútbol, las piernas ejecutan...
pero el cerebro decide.

El cerebro utiliza glucosa como
su principal fuente de energía, y de él dependen:

- Leer el partido.
- Anticipar al rival.
- Elegir entre pasar, conducir o disparar.
- Coordinar movimientos en fracciones de segundo.

Sin desayuno:

- Disminuye la concentración en momentos clave.
- Las decisiones son más lentas.
- Aumentan los errores no forzados.
- Se pierde claridad táctica dentro del campo.

**En un deporte
donde milisegundos
marcan la
diferencia, la
energía cerebral es
determinante.**

Con un desayuno equilibrado:

- Mejora la toma de decisiones bajo presión.
- Se optimiza la coordinación entre mente y cuerpo.
- Aumenta la velocidad de reacción ante cambios de juego.
- Se mantiene la atención durante todo el partido.

**Un jugador bien alimentado
piensa más rápido y juega
con mayor precisión.**



BIMBO



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA



Los músculos:

el motor del equipo

El fútbol es un deporte intermitente de alta intensidad:

- Sprints repetidos
- Cambios de dirección
- Saltos
- Aceleraciones explosivas

El fútbol es un deporte intermitente de alta intensidad:

Los carbohidratos:

Son la fuente principal de energía inmediata. Permiten:

- Mantener la intensidad durante los 90 minutos.
- Recuperarse entre esfuerzos.
- Evitar bajones de energía en el segundo tiempo.

La proteína:

Es esencial para:

- Favorecer el crecimiento en etapas formativas.
- Reducir la fatiga acumulada durante torneos.
- Reparar fibras musculares tras entrenamientos y partidos.



El sistema inmune: la defensa invisible

En torneos intensivos, el cuerpo está sometido a:

- Estrés físico.
- Cambios de clima.
- Alta carga emocional.

Vitaminas y minerales cumplen funciones clave en:

- Fortalecer el sistema inmune.
- Reducir riesgo de infecciones.
- Mantener estabilidad energética durante varios días de competencia.



Un jugador que se enferma pierde minutos en cancha. Un sistema inmune fuerte es parte del equipo titular.



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA



Los 4 pilares de un desayuno completo

Un desayuno equilibrado debe incluir estos 4 pilares:

1. Energía inteligente (cereales)

Son la principal fuente de combustible para el cerebro y los músculos.

Los carbohidratos permiten mantener niveles adecuados de glucosa, fundamentales para el rendimiento físico y cognitivo.

- Favorecen resistencia y concentración
- Ayudan a evitar fatiga temprana en entrenamientos.

Ejemplos: pan blanco o integral, avena, tortilla de maíz

En niños deportistas, los carbohidratos deben representar una parte importante del desayuno para asegurar energía disponible para realizar sus actividades.

Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, fundamentales en niños deportistas.

- Apoyan el sistema inmunológico
- Contribuyen a la hidratación
- Favorecen la recuperación celular
- Mejoran salud digestiva

Ejemplos: Frutas y hortalizas

La variedad es clave, una mayor exposición a diferentes alimentos aumenta la probabilidad de llegar a los requerimientos de distintos micronutrientes.

3. Protección y regulación (frutas y verduras)

2. Construcción y recuperación (proteína)

Es esencial en etapas de crecimiento y aún más en niños físicamente activos.

- Favorece el desarrollo muscular
- Apoya la reparación de tejidos tras el ejercicio
- Ayuda a modular la respuesta glucémica
- Mejora la saciedad

Ejemplos: huevo, pavo, queso, pollo, lentejas o garbanzos, yogur

Incluir proteína en el desayuno mejora la calidad nutricional y el rendimiento físico posterior.

Durante la infancia y adolescencia ocurre la mayor acumulación de masa ósea.

- Aportan calcio y vitamina D
- Favorecen contracción muscular adecuada
- Previenen lesiones por fragilidad ósea

Ejemplos: leche, yogur natural, kefir, queso

En niños que practican deporte, una adecuada ingesta de calcio es clave para sostener el crecimiento y la carga física.

4. Fortaleza ósea (lácteos o alternativas fortificadas)



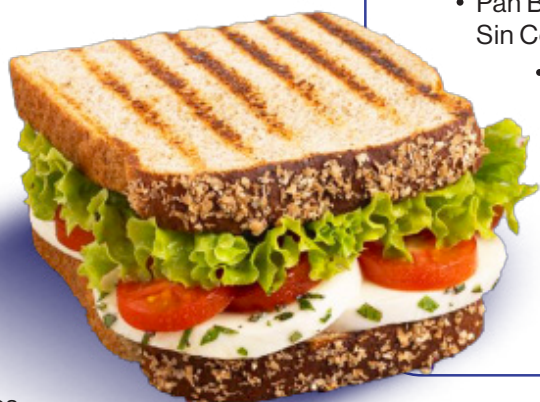
El desayuno en acción:

El sándwich del campeón

Desde Bimbo promovemos soluciones simples, prácticas y culturalmente adaptables.

El sándwich es un gran ejemplo porque:

- Integra distintos grupos de alimentos
- Es fácil de preparar y transportar
- Se adapta a ingredientes locales
- Acompaña el ritmo de las familias



Preparado con:

- Pan Bimbo Natural 100% Blanco Sin Corteza
- Pan Bimbo Natural 100% Integral
- Pan ► **Energía**
- Proteína (huevo, queso, leguminosas) ► **Construcción**
- Verduras o fruta ► **Protección**
- Lácteo ► **Fortaleza ósea**

En un solo sándwich podemos enseñar equilibrio nutricional



El primer gol del día

- Corren con más energía
- Se cansan menos
- Piensan con mayor claridad
- Disfrutan más el juego

El desayuno es:

- La primera jugada
- El primer pase
- El primer gol del día

Más que jugadores, formamos hábitos

Desde Bimbo creemos que:

- La nutrición construye hábitos
- Los hábitos construyen salud
- La salud acompaña los sueños a largo plazo

Formar el hábito del desayuno hoy es **invertir en bienestar futuro**

Porque cuando se unen:

El deporte

+

Alimentación equilibrada

+

La familia

No solo formamos mejores jugadores.

Formamos personas fuertes, por dentro y por fuera

CONOCE NUESTROS PRODUCTOS



SALMAS ZENÍSSIMO

- Alto contenido de fibra
- 0% Azúcares añadidos
- Solo 3 ingredientes
- Sin gluten



BIMBO NATURAL 100% INTEGRAL

- 0% Azúcares añadidos.
- Contiene azúcares naturalmente presentes.
- Sin conservantes
- Sin lactosa
- Sin aditivos
- Con aceite de oliva
- Elaborado solo con ingredientes naturales



BIMBO NATURAL 100% BLANCO SIN CORTEZA

- Con aceite de oliva.
- Sin conservantes
- Sin aditivos
- Sin Lactosa
- 0% Azúcares añadidos.
- Contiene azúcares naturalmente presentes.
- Elaborado solo con ingredientes naturales



SANDWICH OFICIAL DEL FC BARCELONA