

15 SETIEMBRE 2026

TALLER:

CUIDAR EL CUERPO PARA RENDIR

NUTRICION, PESO, HIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN EN JOCKEYS

Nutricionista: Lic. Noelia Argüello

Prof. Ed. Física: Lic. Enzo de Mello



INTRODUCCIÓN

La actividad del jockey exige energía, fuerza, equilibrio, concentración, coordinación y capacidad de recuperación.

Las jornadas extensas, los horarios irregulares, la presión por el peso y las esperas pueden dificultar la alimentación, la hidratación y el descanso.

Este taller propone una mirada integral de la nutrición como parte del cuidado del cuerpo, la salud, el bienestar y el rendimiento; no solo como una herramienta para controlar el peso.

PARA CORRER Y TRABAJAR CON SEGURIDAD, EL CUERPO NECESITA:



ENERGIA PARA RENDIR

La clave no es comer menos, sino organizar una alimentación que aporte la energía y los nutrientes necesarios, sin llegar a restricciones extremas. Para preservar la masa muscular hay que cuidar la disponibilidad de energía, incluir fuentes de proteína durante el día, sostener el entrenamiento y priorizar la recuperación.

PARA CUIDAR EL RENDIMIENTO ES IMPORTANTE:

- No pasar demasiadas horas sin comer
- Incluir fuentes de carbohidratos
- consumir proteínas magras
- Llevar opciones prácticas
- Hidratarse según la jornada
- Dormir y recuperarse
- Planificar el peso con tiempo



ALIMENTACIÓN

No todos necesitan comer igual, pero sí es importante pensar en:

- Completa, Variada y equilibrada
- Realizar 4 tiempos de comida
- Cuidar la cantidad de la porción
- Elegir alimentos naturales
- Evitar ultraprocesados, alcohol, etc
- Que comer antes de correr



El plato del deportista

**½ verduras
y frutas**



¼ proteínas

Pollo, pescado,
huevo o legumbres

¼ carbohidratos

Avena, quinoa,
arroz integral



**Una forma simple
de combinar
energía, fuerza y
recuperación**



Las porciones se ajustan a la jornada, el entrenamiento y las necesidades individuales.

ALIMENTACION DIA DE CARRERAS

ANTES

Una opción conocida, tolerable
y adecuada al horario.
Café sin azúcar + 1 o 2 tostada
(3 o 4 hs antes)



ENTRE CARRERAS

Pequeños sorbos de agua
entre montas, gomitas
energeticas deportivas,
geles deportivos.



DESPUÉS

Recuperar el agua primero.
Luego una comida completa
cuando sea posible.
Ej: pollo o pescado + arroz+
vegetales + agua

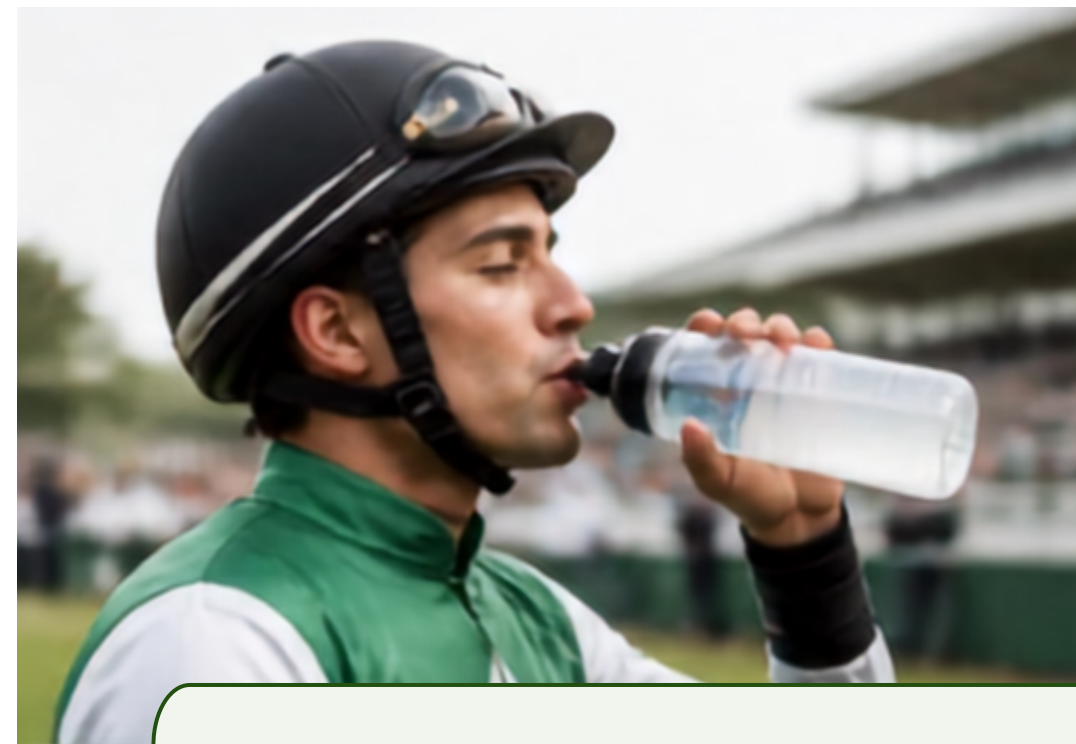


HIDRATACIÓN

La hidratación puede influir en:

- La atención
- La coordinación
- La percepción del esfuerzo
- La tolerancia al calor
- La recuperación

Restringir líquidos de forma extrema puede bajar el peso de la balanza, pero también compromete la seguridad y el rendimiento.



La hidratación debe planificarse, no improvisarse

PESO

GESTIÓN SEGURA DEL PESO

- **Priorizar:** alimentación suficiente, hidratación, descanso y recuperación.
- **Planificación segura:** establecer objetivos con tiempo y acompañamiento profesional.
- **Evitar:** laxantes, diuréticos, ayunos prolongados y cambios bruscos de peso.
- **Señales de alerta:** mareos, debilidad, calambres, confusión o fatiga inusual.

El rendimiento mejora cuando el peso se gestiona sin poner en riesgo la salud



No es lo mismo planificar el peso con tiempo que intentar modificarlo rápidamente mediante técnicas poco seguras.

COMO ALIMENTARTE EN LA SEMANA

NUTRIENTES	PARA QUE SIRVEN	EJEMPLO
PROTEINAS	MÚSCULO, FUERZA DE BRAZOS Y ESPALDA.	POLLO, PESCADO,HUEVO,ATÚN,YOGUR
CARBOHIDRATOS	ENERGÍA	AVENA, ARROZ,LEGUMBRES, integrales
FRUTAS Y VERDURAS	SACIEDAD, FIBRA, VITAMINAS	TODOS SOBRE TODO CRUDO Y HOJAS VERDES
GRASAS	CEREBRO, HORMONAS	PALTA, ACEITE DE OLIVA, FRUTOS SECOS,

La cantidad de alimentos no será para todos la misma, eso ya depende de una evaluación individual, ya que hay que evaluar varios factores como la edad, omposición corporal, horarios, actividad física, peso, estatura, entre otros.

IDEAS CLAVE PARA EL JOCKEY



PLANIFICA

Come y distribuye proteínas y carbohidratos durante el día.



HIDRÁTATE

Ajusta los líquidos a la jornada y evita restricciones extremas.



RECUPÉRATE

Prioriza el descanso y presta atención a mareos, debilidad o calambres.

Cuidar tu cuerpo también es parte del rendimiento





MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

Importancia de la **actividad física** fuera de pista para el jockey



Fortalecimiento muscular



Elongación y flexibilidad



CORE



Estabilidad y propiocepción



Simulación de gestos de carrera



Postura



Prevención de lesiones en jockey

Escuela de Jockey y Vareadores

PASIÓN
DISCIPLINA
RESULTADOS



Fortalecimiento muscular



Mejora la fuerza de piernas, glúteos y espalda.



Ayuda a sostener la posición de carrera por más tiempo.



Favorece el control del caballo en situaciones exigentes.



Reduce la fatiga durante entrenamientos y competencias.



Se recomienda trabajo funcional, resistencia y fuerza específica.

Escuela de Jockey y Vareadores

MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA





MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

Elongación y flexibilidad



Mejora la movilidad articular y la amplitud de movimiento.



Permite adaptarse mejor a la postura exigida sobre el caballo.



Disminuye tensiones musculares y rigidez.



Contribuye a una recuperación más rápida luego del esfuerzo.



Es clave trabajar cadera, isquiotibiales, espalda y hombros.





MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

CORE



El core es la base del equilibrio y la estabilidad del jinete.



Fortalece abdomen, zona lumbar y pelvis.



Mejora la transmisión de fuerza entre tronco y extremidades.



Ayuda a mantener una postura firme y eficiente sobre el caballo.



Ejercicios como planchas, puentes y trabajo de estabilidad son fundamentales.



MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

Estabilidad y propiocepción



Mejora el control corporal en movimiento.



Favorece respuestas rápidas ante cambios de apoyo o desequilibrios.



Ayuda a mantener el control durante la monta y la carrera.



Disminuye el riesgo de caídas y lesiones por mala coordinación.



Se puede trabajar con bosu, superficies inestables y ejercicios unipodales.



MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

Simulación de gestos de carrera



Permite entrenar movimientos específicos del jockey fuera de la pista.



Mejora la técnica, la coordinación y la economía del gesto.



Ayuda a automatizar la postura de carrera.



Fortalece músculos involucrados en acciones repetitivas.



Complementa el trabajo técnico realizado sobre el caballo.



TÉCNICA
DISCIPLINA
EVOLUCIÓN



MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

Postura



Una buena postura mejora el rendimiento y la eficiencia del movimiento.



Permite distribuir mejor las cargas sobre el cuerpo.



Favorece el equilibrio y el control sobre el caballo.



Disminuye tensiones innecesarias en cuello, espalda y piernas.



La educación postural debe entrenarse tanto dentro como fuera de pista.

Escuela de Jockey y Vareadores





MÁS QUE
UNA PASIÓN,
UNA FORMACIÓN
DE VIDA

Prevención de lesiones en jockey



La preparación física reduce el riesgo de lesiones por sobrecarga.



Un cuerpo más fuerte y flexible tolera mejor las exigencias de la monta.



El trabajo preventivo protege articulaciones, músculos y columna.



Es importante incluir calentamiento, movilidad y recuperación.



La prevención permite mayor continuidad en la formación y la competencia.

Escuela de Jockey y Vareadores



¡Gracias!

