

NUTRICIÓ I EXERCICI FISIC

**MARTA BERNAL COVES
(Dietista de NATURHOUSE)**

ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA:

- **CAL TENIR EN COMPTE:**
 - Hores d'exercici (duració)
 - En quin moment del dia es fa l'exercici
 - La intensitat – moderada o intensa
 - Nivell d'entrenament :la implicació de l'esportista (professional o amateur)

DISTRIBUCIO DE LA RACIÓ CALÒRICA

- 25 % ESMORZAR I MIG MATÍ
- 40 % DINAR (14: 30 h)
- 5 % BERENAR (17:30 h) – Cal deixar un marge de 2 hores després de menjar per començar a entrenar.
- ENTRENAMENT (19:30 h – 21:30 h)
- 30 % SOPAR (22:00 h)

ALIMENTS A ESCOLLIR PER UN ESPORTISTA (I)

HC PREFERIBLES:

- Cereals
- Pa
- Pasta
- Llegums
- Patates

HC LIMITATS:

- Dolços
- Farines refinades
- Bolleria industrial
- Begudes carbonatades ensucrades

ALIMENTS A ESCOLLIR PER UN ESPORTISTA (II)

- **AUS i CARNES MAGRES:** vedella, pollastre, conill, gall d'indi, bou ...
 - Aporten proteïnes d'alt valor biològic, Fe, K i H₂O
- **PEIX:** blancs majoritàriament i blaus dos cops per setmana (mes greixos)
 - Aporten proteïnes d'alt valor biològic
- **LÀCTICS:** llet, iogurs, formatges baixos en greix (aporten proteïnes d'alt valor biològic, Ca i vitamines del grup B)

ALIMENTS A ESCOLLIR PER UN ESPORTISTA (III)

- **FRUITES I VERDURES:** riques en K, aigua, fibra, vitamina C, acid fòlic
- **OLIS VEGETALS:** utilitzar oli d'oliva i de girasol preferentment, en comptes de mantegues i margarines.

HIDRATS DE CARBONI

- Son el substracte energètic per l'organisme
- L'organisme els emmagatzema en forma de glucògen com a reserva energètica
- Aquest glucògen es transformarà en glucosa i després en energia en el moment de l'exercici físic.

GREIXOS

- Mantenir els greixos per sota del 25-30% de la dieta
- La seva utilització amb mesura pot retardar l'esgotament

CONCENTRATS DE PROTEÏNES I CARBOHIDRATS

APLICACIONS:

- Per guanys i pèrdues de pes
- Complement dietètic
- Dietes de competició – per tenir mes resistència (major rapidesa d'absorció i digestió)
- En viatges – mes comoditat (menor volum que els aliments)

DIETA EXEMPLE PER UN ESPORTISTA (I)

- **Esmorzar:**

- 1 ració de fruita: suc de fruita natural o una peça de fruita
- 1 làctic: llet semidescremada o un iogur descremat
- 1 ració hidrats de carboni : entrepà (50 g.) o 2-3 torrades amb embotit baix en greix (pernil dolç, salat o pavo)

DIETA EXEMPLE PER UN ESPORTISTA (II)

- **Mig mati**: alguna peça de fruita o un iogur descremat
- **Dinar**:
 - **Racio d' Hidrats de Carboni** : pasta o arròs o llegum o patata.
 - **Carn blanca o vermella o peix blanc + amanida o verdures a la planxa** (acompanyament)
 - Postres: **iogur** descremat o **fruita**

DIETA EXEMPLE PER UN ESPORTISTA (III)

- **Berenar**: 2 peces de fruita o 1 iogur descremat
- **Sopar**:
 - Verdura o amanida + $\frac{1}{2}$ racio hidrats de carboni
 - Peix blanc o 2 ous (truita o ou dur) o carn planxa, forn o vapor
 - Postres: iogur descremat o fruita

PAUTES PER UNA CORRECTA HIDRATACIÓ EN L'ESPORTISTA

- **PREHIDRATACIÓ:** beure un got d'aigua abans de fer una activitat física
- **HIDRATACIÓ DURANT L'EXERCICI:** s'ha d'anar bebent petites ingestes d'aigua cada 15-30 minuts (aigua i/o electròlits segons durada d'exercici)
- **POSTHIDRATACIÓ:** prendre carbohidrats senzills per una recuperació més ràpida

LA DESHIDRATACIÓ (I)

- **ELS PRIMERS SIMPTOMES COMENCEN QUAN HI HA PÈRDUA DEL 2% D'AIGUA CORPORAL**
 - Sed
 - Malestar
 - Reducció de moviments que comporten una disminució del rendiment

LA DESHIDRATACIÓ (II)

- **QUAN HI HA UNA PÈRDUA DE 6-8 %:**
 - Mareig
 - Mal de cap
 - Pèrdua del coneixement

CONSELLS GENERALS (I)

- **Alimentació equilibrada**
- **Evitar cocccions riques en greix com ara guisats, rebossats, fregits i salses**
- **Optar per cocccions mes saludables: forn, planxa, vapor**

CONSELLS GENERALS (II)

- **Respectar el temps necessari (mínim de 2 hores) entre última ingesta i l'exercici físic**
- **Menjar lentament (per evitar aerofagia)**

CONSELLS GENERALS (III)

- **No prendre begudes ensucrades entre l'última menjada i l'inici d'escalfament previ a la competició (risc hipoglucèmies)**
- **Despres de fer esport introduir hidrats de carboni d'absorció ràpida en forma de fruita o suc de fruita**