

NUTRICIÓ

La nutrició és un element clau en la preparació d'un esportista

Influeix en la salut de l'esportista i en el seu rendiment

Cal que estigui coordinada amb l'entrenament

Recomanacions generals que convé tenir en compte.

1- Abans d'una activitat esportiva

- Ingerir aliments rics en hidrats de carboni (pasta, arròs) acompanyats de petites quantitats de proteïna (pernil, truita,...). Cal evitar aliments rics en greixos que dificultin la digestió.
- Menjar 2-3 hores abans de l'exercici (1-2 si és esmorzar).
- Procurar no ingerir substàncies excessivament ensucrades (cereals ensucrats, nocilla) durant les hores prèvies a l'activitat per evitar hipoglucèmies (baixades de sucre) durant l'activitat (als 60-90 minuts de la ingesta).
- Cal evitar begudes amb gas o cafeïna, que tenen un efecte diürètic que pot contribuir a la deshidratació durant l'exercici

2- Durant l'activitat esportiva

Referent a la hidratació :

Té una gran influència en el rendiment.

L'aigua ajuda a regular la temperatura del cos.

És obligatori beure sense set i tenir mecanitzat el gest de beure.

Cal beure durant l'escalfament, als temps morts, al descans i les estones que s'està a la banqueta.

Cal beure uns 100 ml d'aigua per cada 20 minuts d'exercici.

L'ideal seria ingerir begudes amb hidrats de carboni (isotònics) o gels amb hidrats de carboni, sobretot durant el descans o al realitzar exercicis perllongats.



3- Just al acabar

Si s'ha superat els 90 min d'activitat física cal donar-li al cos una mica d'hidrat de carboni en forma de fuita, llet desnatada, fruits secs.

Es important rehidratar-se després de l'exercici, sobretot si s'ha de realitzar activitat física els dies següents. Una bona rehidratació facilita la recuperació i evita lesions.

4- Àpat principal després la prova o entrenament

Incloure proteïna (peix, carn magra, ou) i hidrat de carboni de baixa càrrega (arròs, llegums)

Es important ingerir aliments rics en àcids grassos tipus omega 3 (peix blau, fruits secs, oli d'oliva) com a antioxidants.

5- Alcohol

Afecta al rendiment i és diürètic pel que MAI s'ingerirà alcohol abans de realitzar exercici.

