

RECOMANACIONS NUTRICIONALS EL DIA DE COMPETICIÓ

Els nens i els adults tendim a ingerir poca aigua. Els ritmes escolars i la manca de costum de beure sense tenir set, ens porta a un consum d'aigua que gairebé es limita al menjar i el sopar. Els que practiquem exercici físic, cal corregir aquest hàbit amb més raó, es tracta de tenir hidratat el cos per dins. L'aigua ha d'arribar a músculs, tendons i lligaments practicant exercici físic i en ple procés de creixement i desenvolupament.

*La hidratació és fonamental:
un litre i mig d'aigua diària*

Un bon costum és incloure a la motxilla d'esport una ampolleta d'aigua o suc natural, per facilitar l'hàbit de beure al llarg dels entrenaments, durant l'exercici i després d'aquest. L'objectiu de buidar l'ampolla ajuda a adquirir l'hàbit.



És correcte prendre begudes isotòniques durant la pràctica esportiva, però fixem-nos en l'etiqueta que no tingui massa aportació en sucres.

MENJAR DEL DIA DE PARTIT



A QUINA HORA s'ha de fer àpat?

En general cal menjar 2 hores abans de la competició, si és en horari matinal i 3 a 4 hores abans de la competició si és en horari de tarda. Tractem diferents horaris i exemples.

- ✓ **Partit a les 9 o 10 del matí:** aquest horari, que normalment coincideix amb els de cistella petita, és el que més pot afectar els bioritmes. Recomano aixecar-se de **2 hores a 2h30'** abans del partit i esmorzar.
- ✓ **Partit a les 16h:** és una hora incòmoda perquè hauràs de dinar a les 12:30h. En aquest cas l'ideal serà fer un esmorzar molt lleuger a les 8.30 o 9 del matí per poder tenir gana a les 12.30. Si el cos està despert, aviat s'habituarà fàcilment a dinar a aquesta hora poc habitual.



Partit 9 o 10 llevar 2 hores abans (com a mínim) i esmorzar.
12h últim àpat 9.30h
13h últim àpat a les 10.30h
16h 8.30 esmorzar lleuger, 12.30 dinar *
20h dinar a les 14.30, berenar a les 17.00 *

**recomanem petita migdiada de 30 minuts entre el dinar i el berenar, encara que no es dormi, estirar-se i descansar*



QUÈ cal menjar

Si la pràctica és matinal, l'esmorzar ha de ser ric en hidrats de carboni, a **dues hores de l'exercici físic**. Aquest esmorzar ha d'incloure un entrepà petit/mitjà amb pernil, un iogurt, una fruita; o musli amb llet semi o desnatada, o torrada amb formatge fresc o mató i mel. Els hidrats de carboni és el combustible primer que va a buscar el múscul quan es fa exercici físic.



Si la pràctica és al vespre, un plat de pasta o arròs amb carn de pollastre picada (o pit de pollastre planxa), un plàtan o iogurt és un bon menjar. Una hora abans menjar una tros de fruita i/o suc de fruita.



*recomanem portar uns fruits secs per la mitja part del partit
(3 o 4 nous és suficient)*



Menjar de POST-COMPETICIÓ

És bàsicament una dieta de recuperació, sobretot si heu jugat amb dos equips o heu acumulat molts minuts de joc. Aquesta dieta comença durant la competició on heu d'anar reposant els líquids perduts per la suor. Després de l'exercici cal reposar energia i aigua.

En els primers 15 minuts just després d'acabar el partit o la competició, beure aigua, i optar per fruita.



pots portar una fruita per menjar just després d'acabar els estiraments de final de partit.

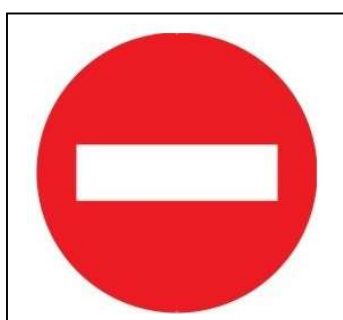
Quan ha passat una hora després d'un partit o esforç físic alt, es recomana un menjar amb alta taxa d'hidrats de carboni, i sense excés de proteïnes, ja que són de digestió lenta i produeix acidificació de l'organisme, dificultant la recuperació de l'esforç. Les proteïnes ens ajudaran a reposar el múscul de l'esforç fet. El menjar post esforç, no varia massa del menjar pre-competició.

Es pot també menjar un entrant de sopa o puré de verdures per contribuir a la reposició de líquids.

Fins a les dues hores després d'acabar l'exercici físic, representen un moment únic des del punt de vista metabòlic. Els nutricionistes esportius el consideren el període on el nostre organisme es troba més apte per reincorporar nutrients i així tornar a omplir els dipòsits d'energia perquè el múscul pugui treballar (contreure's) sense problemes.

Aliments de difícil digestió abans d'un partit

Com a concepte general, abans d'exercici físic intens o competició, s'ha d'evitar aliments de difícil i lenta digestió com per exemple:



- carns amb greix (porc, be, animals de caça)
- peixos greixosos (peix blau, sardina, salmó, marisc, conserves)
- verdures de més lenta digestió (col, coliflor, api, llombarda, ceba, rave)
- menjars amb excés de salses, especíes i condiments; begudes gasoses i alcohols.

Saps que...

- **Els petits en creixement necessiten més energia calòrica** que els adolescents i adults esportistes, perquè utilitzen més greix i menys carbohidrats durant una sessió prolongada d'activitat física.

- **Sense excuses!** Verdures, llegums i fruita són els nutrients que cal incloure de manera més incisiva en els hàbits d'alimentació.

- L'alimentació és tan important com l'entrenament per poder rendir. Les necessitats alimentàries del cos van canviant



al llarg de les etapes evolutives; quan el cos està en creixement són diferents que quan ja està més o menys desenvolupat.