***ORIENTACIONS ALIMENTICIES A L’ESPORT***

Quan escollim els aliments, hem de tenir en compte tres principis bàsics de la dietètica: Que siguin apetitosos, variats i, de fàcil digestió. La dieta ha de ser racional i equilibrada, a la que no hi poden faltar els hidrats de carboni, les proteïnes i, en menor grau, els greixos.

**ALIMENTS RICS EN HIDRATS DE CARBONI (GLUCIDS):**

* Farines i sèmoles (75% de midó, 9% de proteïnes)
* Pa i galetes (55% de glucosa, 7% de proteïnes)
* Pastisseria
* Pasta (Macarrons, Espagueti, etc.)
* Arròs i altres cereals
* Patata
* Llegums riques en midó i proteïnes (Contenen molta cel·lulosa, per la qual cosa són mol indigestes); es recomana no prendre més de 2 cops al mes.
* Sucre i productes ensucrats (Mel, xocolata, melmelada)
* Verdures: riques en aigua (80-90%) i hidrats de carboni (2-15%)
* Fruita: rica en aigua i glucosa
* Fruites seques (25% de carbohidrats)

**ALIMENTS RICS EN PROTEINES:**

* Carns en general
* Embotits
* Peixos i Marisc
* Llet i derivats
* Formatges poc grassos
* Ous
* Fruites seques (25% de proteïnes)

**ALIMENTS RICS EN GREIXOS:**

* Mantega
* Oli
* Rovell d’ou
* Embotits grassos
* Nata
* Formatges grassos
* Carns i peixos grassos
* Fruites seques (50% de greix, aproximadament)

NORMES DIETETIQUES:

1. No modificar de forma brutal la dieta d’un esportista, ja que pot tenir repercussions psicològiques, nutricionals i esportives.
2. No introduir canvis dietètics abans d’una competició. El control de la dieta ha de ser diari, no només abans de la competició.
3. Adaptar la dieta a l’esportista, als seus gustos personals i als costums regionals, establint petites i progressives modificacions.
4. Alimentació equilibrada = entrenament invisible. Una alimentació equilibrada ha de cobrir els requeriments de manteniment i creixement (en el cas de nens i adolescents) i, l’activitat física practicada.
5. Realitzar els àpats a la mateixa hora, amb calma i, mastegant correctament
6. Han de fer-se 4 àpats diaris: esmorzar (20-25%), dinar (35-40%), berenar (10-20%) i sopar (15-25%), sense prescindir-ne de cap, per mantenir un correcte equilibri energètic i evitar carències i sobrecàrregues.
7. No s’ha de dubtar mai de canviar uns aliments per uns altres si compleixen les mateixes propietats nutritives
8. Regla de les tres hores: sempre deixar almenys 3 hores entre l’àpat previ i la competició.
9. Regla de les vuit hores: no subministrar un menjar copiós previ a l’esforç pensant que donarà més força a la competició, ja que l’energia dels aliments no és utilitzable fins passades 8 hores, com a mínim, de la seva ingestió.
10. Hem d’esperar 2-3 hores des de l’exercici per menjar copiosament, ja que l’organisme està pagant l’esforç realitzat.
11. Mantenir un balanç hídric correcte, no només durant la competició, sinó, també, abans i després d’aquesta. Hidratar-se convenientment després de l’exercici, amb sucs de fruita preferentment, per combatre la hipoglucèmia realitzada.
12. Cal que es compleixin les normes dietètiques, però sense obsessionar-se.
13. Evitar les calories buides que proporciones les begudes alcohòliques.
14. Menjar gran varietat d’aliments
15. Evitar els excessos de greix saturat i de colesterina, menjant carn magra, peix i au. Moderar el consum d’ous i despulles (fetge, ronyó, cervell...). Cuinar a la planxa, al forn o bullir els aliments en comptes de fregir-los, però no sempre. Consumir oli d’oliva. Moderar el consum de mantega.
16. Menjar aliments amb suficient fècula i fibra, com el pa, les verdures, les amanides, les fruites els cereals i els llegums.
17. Evitar l’excés de sucre i sal.
18. No sobrepassar el 20% de proteïnes.
19. Esmorzar el més aviat possible. Anar a jugar sense esmorzar és un error molt gran. No espot començar cap activitat física amb l’estómac completament buit.

MENUS ORIENTATIUS PER UN DIA DE PARTIT:

**Partit a primera hora del matí (8-9h.)**

Tenim 2 solucions:

1. Ens aixequem 2 hores abans del partit i fem un esmorzar fort (veure partit a les 10-11 h.)
2. Si ens aixequem amb el temps just (hora i mitja abans del partit), podem esmorzar a base de sucs de fruita no massa ensucrats, una torrada amb melmelada i una mica de llet amb cacau. Un altre tipus d’esmorzar podria ser un batut de fruites (taronja, kiwi, poma, un parell de galetes maria, llet o aigua i, un poc de sucre)

**Partit pel matí (10-11-12h.)**

Haurem de prendre un esmorzar 2 ó 3 hores abans del partit, a base de té o cacau amb llet i cereals, suc de taronja, torrades o galetes amb melmelada i mantega. Si esmorzem 3 hores abans del partit podem afegir-hi pernil dolç o una truita a la francesa (també podem menjar un entrepà de pà amb tomàquet i pernil dolç o formatge, acompanyat d’un suc de fruita i un parell de galetes amb una mica de llet amb cacau).

**Partit a primera hora de la tarda (14-15-16h.)**

Haurem d’esmorzar més fort del normal, 3 hores abans del començament de l’activitat com a mínim, afegint-hi a l’anterior, si es vol, formatge fresc i fruita natural (excepte plàtan)

**Partit entrada la tarda (18-19-20h.)**

S’haurà de dinar, com a mínim, 4 hores abans del partit. En cas de dinar aviat (13-14h) i jugar tard (19-20h), es recomanable fer un berenar un parell d’hores abans del partit, amb fruita i té o llet amb cacau. Us donem un menú-tipus que sol ser molt ben acceptat per tothom:

* Amanida d’enciam i tomàquet (mai ceba ni pebrot)
* Pasta (macarrons/espagueti) amb salsa de tomàquet o consomé d’ou o sopa de fideus, o similar
* Carn (millor pollastre que vedella), a la planxa, amb puré de patates o arròs blanc amb tomàquet fregit o verdura.
* De postres, macedònia de fruites o iogurt o fruita del temps.
* Per beure, es pot prendre aigua o suc de fruita, però no en quantitats excessives (no més d’un got i mig). **Res de begudes alcohòliques ni gasoses.**

S’ha de procurar fer sempre el mateix tipus de menjar abans de cada partit, sempre depenent de l’hora; el rendiment serà molt més alt.

NOTA: Per a després dels partits, d’acord amb el que s’ha comentat abans, no és bo menjar de manera copiosa. Per tant, el que es pot fer, un cop ben dutxats i reposats, a més de beure sucs de fruit, és menjar una mica de pastisseria (conté sucre), o, alguna peça de fruita (en especial aquelles que siguin més dolces). **Menjar un entrepà gran un cop acabat el partit no suposa cap “omplerta de dipòsit”.**