

ALIMENTACIÓ DURANT LA SETMANA PRÈVIA A LA COMPETICIÓ

L'alimentació durant la setmana prèvia a la competició ha de ser equilibrada i variada, per afavorir una bona absorció de nutrients i assolir un Bon nivell de vitamines i minerals.

Dilluns, dimarts i dimecres:

- Entre un 55-60% de la ingesta total Hidrats de Carboni a poder ser integrals (pasta integral, arròs integral, patata i llegums amb pell), ja que aquests aportaran gran quantitat de minerals a més a més de l'energia necessària.
- Un 15% de Greixos saludables (fruits secs, oli d'oliva, alvocat,..).
- Limitar sucres i greixos poc saludables (bollería industrial, embotits i aliments processats)

Dijous, divendres i dissabte:

- La hidratació és un punt molt important a tenir en compte, assegurar com a mínim 2 litres d'aigua al dia.
- Reduir els hidrats de carboni integrals ja que son mes difícils de digerir i no volem que ocasionin problemes intestinals, gasos o molèsties digestives.
- Augmentar fins a un 70% els hidrats de carboni de la ingesta energètica total.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVEN- DRES	DISSABTE
ESMOR- ZAR	LLET - BEGUDA VEGETAL ENTREPÀ O TORRADES INTEGRALS + PERNIL SALAT	LLET - BEGUDA VEGETAL ENTREPÀ O TORRADES INTEGRALS + GALL DINDI	LLET - BEGUDA VEGETAL ENTREPÀ O TORRADES INTEGRALS + TONYINA	LLET - BEGUDA VEGETAL ENTREPÀ O TORRADES + TRUITA FRANCESA	LLET - BEGUDA VEGETAL ENTREPÀ O TORRADES + PERNIL SALAT	LLET - BEGUDA VEGETAL ENTREPÀ O TORRADES + TONYINA
MIG MATÍ	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT AMB FRUITA O FRUITS SECS	IOGURT AMB CEREALS	IOGURT AMB FRUITA
DINAR	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL + LLUÇ AL FORN	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET + POLLASTRE/ TOFU A LES FINES HERBES	LLENTIES AMB VERDURES + SALMÓ AL PAPILOT	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES + LLOM/ VEDELLA A LA PLANXA	ARRÒS A LA CUBANA + OUS	PASTA AMB Salsa PESTO + CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT
BERE- NAR	IOGURT AMB FRUITS SECS	IOGURT AMB CEREALS INTEGRALS	IOGURT TORTITAS D'ARRÒS INTEGRAL	IOGURT AMB FRUITS SECS	IOGURT AMB FRUITS SECS I FRUITA	IOGURT AMB FRUITS SECS I MEL
SOPAR	SOPA DE FIDEUS REMENAT DE XAMPINYONS	PURÉ DE PATATES LLOBARRO AL FORN AMB TOMÀQUETS CHERRYS	MINESTRA DE VERDURA I PATATA HAMBURGUESES DE VEDELLA	TRUITA DE PATATES AMB ESCALIVADA	PURÉ DE PASTANAGA I CARBASSA FILETS DE GALL DINDI A LA PLANXA	PIZZA VEGETAL AMB PERNIL DOLÇ O TONYINA

DIA DE LA COMPETICIÓ

Esmorzar 2 o 3 hores abans de la competició, ja que la digestió ha d'estar feta abans de començar i s'aconsella no prendre cap aliment sòlid moments abans d'aquesta.

És important que en l'esmorzar no hi hagi aliments integrals.

Hidratar-se cada 15 - 30 minuts (1/2 o 1 got d'aigua o beguda isotònica per augmentar nivells de minerals i glucosa)

Un bon esmorzar abans de fer un gran esforç físic ha de comportar una ingesta d'aliments energètics: hidrats de carboni al qual se li pot afegir:

- Aliments proteics magres ajuden a tenir una bona sacietat: pernil salat, gall dindi o formatge fresc.
- Làctics, en forma de iogurt o batuts, begudes vegetals i preferiblement sense lactosa para millorar la digestió.
- Cereals en forma de pa o torrades, o cereals no integrals.
- Fruita (sense pell serà més fàcil de digerir) el més indicat en aquest cas és el plàtan, fruita deshidratada com el dàtil o mango (ja que tenen alt contingut en fructosa).
- Es pot afegir en petites quantitats aliments rics en sucres com Mel o melmelada.

DURANT LA CARRERA:

Una de les coses més importants és evitar la deshidratació durant la carrera. Es recomana beure aigua o begudes isotòniques durant la carrera, intentar beure a cada avituallament entre 100 o 150 ml de líquid, és important fer poques quantitats però sovint.

A més a més de la hidratació es recomana ingerir algun aliment energètic (rics en glucosa) com barretes energètiques, fruita, fruita deshidratada...així ens aportaran força per continuar fent esforç físic.

DESPRÉS DE LA CARRERA:

Un cop finalitzada la prova, és necessari fer una bona recuperació física i nutricional. L'objectiu d'aquesta és recuperar les reserves d'anergia que el cos ha consumit durant l'exercici. Es recomana prendre aigua amb minerals, sucres o begudes isotòniques per fer una bona hidratació.

Exemples d'aliments post-exercici:

- Fruita o sucres de fruita, fruits secs o fruita deshidratada.

- Barretes de cereals o energètiques (que continguin carbohidrats i proteïnes)
- Batuts de fruites o batuts recuperadors.
- Entrepans o torrades amb proteïnes magres com pernil salat, tonyina o gall dindi. O bé alvocat.
-

ALIMENTS ACONSELLATS EN EL DINAR PRINCIPAL DESPRÉS DE L'EXERCICI

El dinar posterior a l'exercici ha de combinar una base d'hidrat de carboni per l'aport d'energia, proteïna per la recuperació muscular i greixos saludables que són saciants i energètics. Després d'això es pot tornar als hàbits habituals.

1. Cereals integrals: arròs, pasta, espelta, quinoa o patates, bullits o barrejats amb verdures (ja que tenen un gran aport de minerals).
2. Verdures i hortalisses. Crus, bullits o en forma de puré.
3. Proteïna magra. Pit de pollastre o gall dindi, peix blanc o blau, pernil salat o pernil dolç (de qualitat) i ous.
4. Sucs antioxidants. Amb fruites que tinguin vitamina C i E (Remolatxa, taronja, mandarina, pastanaga i poma). O sucs de magrana, fruits vermells o acerola.
5. Greixos saludables: Fruits secs o alvocat.

Important evitar aliments rics en greixos saturats, alcohol o plats compostos només per verdures, ja que eviten la correcta recuperació.