

CONSELLS SOBRE HIDRATACIÓ I ALIMENTACIÓ  
PER ALS JOVES ESPORTISTES

TEMPORADA 2009-2010



## “LA CORRECTA ALIMENTACIÓ DELS JOVES ESPORTISTES DE L'ESCOLA”

### TAULA DELS PRINCIPIS IMMEDIATS-MICRONUTRIENTS I ALIMENTS QUE ELS CONTENEN

% de principis immediats i micronutrients	HIDRATS DE CARBONI CDR % = 65%	PROTEÏNES CDR % = 15%	GREIXOS CDR % = 20%	VITAMINES I MINERALS
<b>Aliments que els contenen</b>	Pasta Cereals Arròs Llegums Patata Pa Fruita Verdures Productes làctics	<u><b>Carn</b></u> Peix Llegums Ou Cereals Hortalisses Productes làctics <u><b>Fruits secs</b></u> Pa	<u><b>Carn</b></u> Oli d'oliva <u><b>Fruits secs</b></u> <u><b>Embotits</b></u> Productes làctics Ou	Fruita Suc natural Verdures Llegums Cereals Productes làctics <u><b>Carn</b></u> Peix Ou

Els aliments en negreta i subratllats s'han de consumir poc i amb moderació. En la majoria dels casos s'ha de reduir molt el seu consum.

# ELS 5 ÀPATS

- **Esmorzar (1):**

L'esmorzar (1), ha de ser abundant i s'ha de disposar de temps per a esmorzar amb calma. Amb 7 o 10 minuts generalment n'hi ha prou.

- **Aliments ideals:** Llet (sencera o semidesnatada), iogurt, galetes tipus "MARIA", cereals (no de txocolata), torrades, mermelada, fruita, suc natural.
- **Aliments que s'han d'evitar:** Txocolata, brioixos, pastissos, crema de cacau i similars.

- **Esmorzar (2):**

Si l'esmorzar (1) s'ha realitzat correctament, l'esmorzar (2) **no** ha de ser abundant, serà suficient amb un entrepà **petit**, seguit d'una peça de fruita o d'un suc de fruita (ha poder ser natural 100%).

**Tipus d'esmorzars (2):**

- Entrepà petit de pernil dolç amb (tomàquet o oli d' oliva) més una peça de fruita o suc natural.
- Entrepà petit de pernil salat amb tomàquet més una peça de fruita o suc natural.
- Entrepà petit de formatge (blanc) amb (tomàquet o oli d' oliva) més una peça de fruita o suc natural.
- Entrepà petit de tonyina amb tomàquet més una peça de fruita o suc natural.

**MOLT IMPORTANT:** Al igual que l' esmorzar (1), l' esmorzar (2) **no** ha de solucionar-se donant diners al jove per a que es compri el que vulgui (brioixos, pastissos, gominoles, etc...).

- **El dinar:**

- És important no perdre els bons hàbits de "la nostra cuina".
- Menjar primer plat, segon plat i postres.
- Les quantitats per plat han de ser moderades. "NO FARTAR-SE".
- **Primers plats:** Llegums, arròs, pasta, patata, verdures, amanides, hortalisses, sopes.
- **Segons plats:** Peix o carn (preferentment peix) en poca quantitat, combinats amb verdures o hidrats de carboni.
- **Postres:** Fruita, iogurt, quallada, macedònia de fruites.

- **El berenar:**

Ha de ser poc abundant i podeu escollir entre:

logurt, suc natural, un entrepà petit de (veure esmorzar "2"), galetes tipus "MARIA", cereals, melmelada, combinats de fruita i fruits secs.

**Tipus de combinats de fruites i fruits secs.**

- Taronja + anacards.
- Raïm + pistatxos.
- Plàtan + avena.
- Poma + nous.
- **Aquests combinats els pren DANI ALVES, jugador tot terreny del F.C.Barcelona**

**MOLT IMPORTANT:**

**Després de l'entrenament, fruita en abundància.**

Al igual que l'esmorzar (1) i l'esmorzar (2), **no** hem de deixar que el berenar es solucioni amb brioixeria, pastisseria, gominoles o similars.

- **El sopar:**

- Ha de ser poc abundant, menys que el dinar i molt digestiu.
- Pot consistir en 1 o 2 plats en funció de la quantitat i postres.
- S'evitarà el consum excessiu de proteïnes i greixos al sopar, ja que la seva digestió és més lenta.
- El jove **no** ha de sopar tard, ja que és millor no anar a dormir immediatament després d'haver sopat.
- **Primers plats:** amanides completes, verdura, sopes (de peix o de verdura).
- **Segons plats:** Patata (no fregida), pasta, arròs, una mica de peix, ou (no fregit i poca quantitat), truita a la francesa (de pernil dolç, de pernil de gall d'indi o de tonyina).
- **Postres:** Fruta (per exemple: pinya natural o en suc), productes làctics, iogurt amb llet de soja.

# HIDRATACIÓ EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA

La **hidratació**, possiblement sigui l'**element de la dieta que més atenció requereix per part del jove esportista de l'escola** ja que amb l'augment del metabolisme es perd una gran quantitat de líquid a través de la suor i d'altres mecanismes.

**És fonamental, beure aigua, malgrat no es tingui set** per que quan notem la sensació de set, el nostre organisme ens està fent arribar una senyal d'alerta de que existeix una deficiència de líquids, la qual cosa pot provocar una baixada del rendiment.

**És per aquest motiu que mai hem d'esperar a tenir set per beure líquids.** Hem de reposar contínuament els nostres dipòsits de glucògen (per exemple afegint carbohidrats a l'aigua).

La ingestió de líquids ha de distribuir-se al llarg del dia i s'ha de fer especialment **abans, durant i després dels entrenaments i partits**. El color fosc i olor de l'orina és un indicador de que tenim una mala hidratació.

A la majoria de pràctiques físiques, amb la ingestió d'aigua és suficient per a reposar les necessitats corporals. Malgrat això, sota determinades condicions ambientals (temperatures elevades) i de durada de l'activitat (partits i entrenaments), i tenint en compte la intolerància que pugui tenir el jove, **podrien ser beneficioses begudes amb electrolits o carbohidrats**. **La preparació d'aquest tipus de beguda la podem fer nosaltres mateixos** però tenint en compte que posarem aproximadament **6 grams de glucosa o sucre per cada 100 mil·lilitre d'aigua**. A més, **se li pot afegir una mica de sal** per la possible pèrdua de sals minerals a traves de la suor.

- 1 sobre de sucre pel cafè conte 8 grams.
- Comentar que la pràctica realitzada per alguns esportistes basada en la restricció de líquids i la utilització de vestits, mallots, sudadora... amb l'objectiu de suar més i perdre pes, pot ser perillosa per a la salut i produeix pèrdua de rendiment. A més a més, d'aquesta manera només aconseguirem perdre aigua amb el conseqüent engany de pèrdua de pes per que es recuperarà quan tornem a beure aigua.

# ÉS IMPORTANT ESMORZAR

**L'esmorzar és el primer àpat del dia** en que el nostre organisme rep aliment després de moltes hores de dejuni. **L'esmorzar ens ha de proporcionar energia i nutrients per a tot el matí** ja que, en general, és quan fem la major activitat del dia.

S'ha observat que **esmorzar correctament millora el rendiment físic e intel·lectual** dels adults, dels joves esportistes i dels nens.

## Recomanacions per a un bon esmorzar:

- Cal que l'esmorzar aportï el 25% de les calories diàries. Per tant, si no realitzem un esmorzar complet, serà molt difícil equilibrar la dieta calories/nutrients a la resta del dia.
- Cal disposar d'un temps, per esmorzar amb calma. Amb 7 o 10 minuts, generalment n'hi ha prou. És convenient tenir-ho en compte i preveure-ho en l'horari, de la mateixa manera que es fa a l'hora d'anar dormir.
- Cal distribuir els diferents àpats al llarg del dia. Així, si des de l'hora de llevar-se fins a l'hora de dinar passa molta estona, pot ser convenient esmorzar en dos moments diferents: **abans de sortir de casa i a mig matí**.
- En un esmorzar no hi poden faltar els productes làctics (llet, iogurt o formatge), la fruita i els cereals (pa, torrades, coca o cereals). També és convenient l'oli i algun embotit magre, formatge o tonyina, per a acompanyar el pa.
- L'esmorzar és un àpat important per estar en plena forma.
- L'esmorzar contribueix a aconseguir l'aportació de nutrients diaris recomanats. La ingestió d'aliments en la quantitat i varietat adequades, a primera hora del matí, ens **evita "picar" entre hores** i el consum de gominols i llaminadures.

## Esmorzars tipus:

Llet amb cacau (COLACAO, NESQUIK).

Pa de pagès amb tomàquet, oli d'oliva i pernil salat o cuit.

Suc de taronja natural.

Llet amb EKO.

Torrades amb oli d'oliva i formatge.

1 Taronja.

Llet amb MUESLI o coca casolana o de forn (a primera hora del matí).

Entrepà de formatge o tonyina (a mig matí).

Suc de fruita natural (a mig matí).

# ALIMENTACIÓ EL DIA DE LA COMPETICIÓ

- **Dieta pre-competitiva (abans de la competició):**

És necessari saber, quan fem una dieta pre-competitiva que:

- S' hauria de prendre els aliments 4 hores abans de la competició (a les 4 hores els aliments ja no estan a l'estómac).
- Els joves esportistes que la seva modalitat esportiva duri més de 30 minuts haurien de prendre entre el 80 i el 90% en forma d'hidrats de carboni (patates, arròs, pa, pasta) per a augmentar la seva quantitat de glucògen muscular i assegurar-se així que l'alimentació no afectarà al seu rendiment ni al de l'equip, durant la competició.
- Pobre en greixos, proteïnes i fibra.
- Evitar menjar copiosos.
- L'impacte de la competició, pot provocar dificultats digestives. Així doncs, evitem menjar molt condimentats i que produeixin gasos.
- **Els joves han d'ingerir només els aliments que ells tinguin confiança.**
- La **hidratació** és molt important i serà a base d'aigua i suc de fruites.
- Evitar l'aigua de l'aixeta i la llet sencera.
- S'ha de recordar que **una bona alimentació no substituirà un mal entrenament.**
- Les proteïnes no són una font d'energia durant l'exercici i no són recomanables com a suport extra (només com a efecte "placebo").

➤ **Si la competició és al matí:**

- Fer un esmorzar variat, amb productes bàsics, com la fruita i els cereals tipus "muesli".

- **Si la competició és a la tarda:**

- A més de l'anterior, la ingesta principal ha de ser molt digerible, a base d'hidrats de carboni, poques proteïnes i s'han d'evitar els greixos (retarden el buidat gàstric) i els llegums, per que són flatulents.

➤ **Si la competició és a última hora de la tarda:**

- A més de tot l'anterior, feu un pisolabis mitja hora abans de la competició a base d'hidrats de carboni. **Per exemple: suc de fruita i galetes.**

- **Alimentació durant la competició:**

- Prendre hidrats de carboni d'elevat índex de glucèmia tant durant l'exercici com al descans.
- Començar la ingesta després de realitzar l'exercici.
- Podem prendre els aliments de forma sòlida (fruita, comprimits energètics,...) o líquida (suc, preparats,...). És millor aquesta darrera per que a més de ser de més fàcil absorció, **hidrata**.

- **Dieta post-competitiva (després de la competició):**

No pretenem donar una recepta però si donar unes pautes. Així doncs:

- Serà molt important rehidratar-se. Beure aigua amb sucres i/o sals minerals amb concentracions d'aquestes no molt grans i suc (**Per exemple: suc de tomàquet ric en potassi**).
- Menjar durant les **3** hores següents a la competició.
- Intentar prendre aliments rics en HDC (arròs, pasta, pa, patates,...), tractant de consumir 8/10 grams per quilogram de pes de l'esportista en les 24 hores següents a l'esforç.
- Evitar àpats rics en greixos i/o proteïnes degut a que són molt més difícils d'assimilar durant les 6 hores següents a l'exercici.

# HÀBITS ALIMENTARIS A EVITAR I EXTINGIR

- La correcta alimentació dels joves és una responsabilitat dels pares o tutors que no hi ha que rebutjar.
- Actualment un de cada cinc joves en edat escolar pateix sobrepes, és a dir no és un jove sà.
- La sobrealimentació, una incorrecta alimentació, les alteracions psíquiques i la falta d'activitat física (no és el cas) són les deficiències més comuns entre els joves.

## HÀBITS ALIMENTARIS A EVITAR I EXTINGIR

- Evitar els menjars que es preparen a les hamburgueseries tipus MCDONALDS o similars (**hamburgueses amb ketchup, patates fregides, coca cola etc...**).
- Evitar l'excés de greixos (fregits, mantequilla, margarina, maionesa, embotits, hamburgueses, salsitxes i en general greixos d'origen animal).
- Evitar alimentar als **fills** a base de menjars ràpids.
- Evitar l'excés de gominoles, dolços, pastissos, begudes ensucrades (coca cola, fanta...). Avui en dia el 25% de l'energia diària els joves l'obtenen mitjançant aquest tipus d'alimentació que s'anomena de "calories buides" que **l'únic que fan és engordir**.
- Evitar els esmorzars "pobres" i amb brioixeria, està demostrat científicament que un nen que ha de realitzar esforços mentals i físics desde primera hora del matí incrementa el seu rendiment escolar si ha esmorzat correctament.
- Evitar els esmorzars a base de gominoles, fregits de bossa, brioixeria, etc...no alimenten correctament, provoquen sobrepes i alteracions psíquiques.
- Evitar sempre els excessos a l'hora dels àpats, **no fartar-se (sobretot per la nit)**.
- No picar entre àpat i àpat. **Respectar la regularitat horària dels 5 àpats**.

# HÀBITS ALIMENTARIS A IMPLANTAR I REALITZAR

- La correcta alimentació dels joves és una responsabilitat dels pares o tutors que no hi ha que rebutjar.
- Actualment un de cada cinc joves en edat escolar pateix sobrepes, és a dir no és un jove sà.
- La sobrealimentació, una incorrecta alimentació, les alteracions psíquiques i la falta d'activitat física (no és el cas) són les deficiències més comuns entre els joves.

## HÀBITS ALIMENTARIS A IMPLANTAR I REALITZAR

- Alimentar-se amb una dieta equilibrada i variada (veure taula aliments).
- Utilitzar preferentment els hidrats de carboni. Menjar amb molta freqüència, **arròs, pasta, llegums, cereals i patata (no fregida)**. El seu aport energètic és fonamental per a una correcta alimentació del jove esportista i les formes de cocció, molt variades.
- Consumir molta varietat de **fruites i verdures** de temporada. Són fàcils de cuinar i el seu **aport en vitamines i minerals** és també **fonamental**.
- Menjar preferentment peix, reduint (**no extingint**) el consum de carn de la dieta. És preferible consumir carns blanques (pollastre, pavo...) perquè tenen menys greixos que les carns rojes (corder, porc, ternera...).
- Equilibrar el consum i el gast energètic. En èpoques en les que es realitza menys exercici, reduir la quantitat de menjar.
- Repartir el nombre d'àpats. Realitzar 5 ingestes al dia.
- Pendre un bon **esmorzar**, és **fonamental per a començar el dia**. Evitem picar entre hores i fartar-nos a l'hora de dinar.
- **Beure molt és fonamental**. Els líquids que ha d'ingerir el jove han de ser el més naturals possibles, aigua, suc natural, etc...

# ERRORS ALIMENTARIS DELS ESPORTISTES

- Una **insuficient aportació d'aigua** i electròlits. Les pèrdues durant l'activitat física són molt altes i cal reposar-les, malgrat que no existeixi la sensació de set. Les begudes més indicades són les isotòniques (**tipus aquarius**) i també els sucres de fruita barrejats amb aigua mineral sense gas i els preparats.
- **No respectar el temps necessari entre la ingestió dels aliments i la pràctica de l'activitat física.** Aquest temps és variable, depèn de la quantitat d'aliment ingerit, però oscil·la entre 30 minuts a 2 hores.
- **Realització de l'esforç físic en dejú.** També és incorrecte.
- **Mantenir una dieta desequilibrada en relació al percentatge d'hidrats de carboni, greixos i proteïnes** (veure percentatges òptims en taula).
- **Realitzar ingestes energètiques insuficients a fi d'obtenir millors rendiments.** És a dir, menjar poc és incorrecte, a llarg termini pot provocar greus repercussions en la salut.
- **Intentar compensar dietes monòtones o desequilibrades amb una ingesta exagerada de vitamines i minerals.** Una dieta variada aporta totes les necessitats diàries per als joves esportistes. Malgrat això, es recomana que la persona que practica esport amb freqüència i amb una alta intensitat, es faci periòdicament analítiques de sang, per descartar l'existència de dèficits susceptibles a ser corregits (ferro i calci bàsicament).
- **El consum excessiu de proteïnes.** Tan nociu és el dèficit de proteïnes com l'excés. Aquest últim, pot provocar sobrecàrrega renal i alguns estudis ho relacionen amb una gran incidència d'arteriosclerosi en l'edat adulta.
- Consum de substàncies perilloses amb l'objectiu de millorar el rendiment esportiu. Dins d'aquest grup, hi trobem els esteroides anabolitzants, les amfetamines, etc... Existeixen, tanmateix, un gran nombre de substàncies que, sense ser nocives ni perilloses, poden millorar el rendiment esportiu (carnitina, ginseng, antioxidants, etc...).

# RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

- **No** saltar-se cap àpat.
- **L'aigua ha de ser la beguda fonamental.**
- Beure entre 6 i 8 gots d'aigua al dia.
- Beure de 1,5 litres a 2 litres d'aigua al dia.
- Cal menjar a poc a poc i mastegar i triturar bé els aliments, en un ambient relaxat i tranquil.
- Respecteu el temps d'espera abans i després entre la ingestió i l'esforç físic.
- No pratiqueu esport en dejú.
- Cal respectar les característiques individuals, que són: la gana, l'acceptació dels aliments i la sacietat.
- **Manteniu el pes ideal.** Aquest depèn de la constitució de la persona i de l'esport que practica.
- Feu una dieta variada: incloeu, fruites, verdures, oli d'oliva, pa integral, cereals, llet, formatge i iogurt: carns, aus, peix, ous i llegums. Les ingestes han de ser lleugeres i nutritives.
- **Reduïu els greixos** a un 25% de l'ingrés calòric diari total. Escolliu carns magres, peix i aus, Així com les llegums com a font de proteïnes.
- **Evitar** el consum d'embotits: fuet, xoriço, patés, sobrassada, etc...
- **Evitar** les carns grasses: costelles, llonganissa, botifarra, greix de porc, pell del pollastre, etc...
- **Evitar** el consum de mantega, margarina, nata, crema de llet i salses en general (maionesa, all i oli) etc...
- **Formes de cocció recomanades:** Planxa, vapor, bullit, papillota, brasa, microones, forn. Es recomana també utilitzar utensilis antiadherents. **Evitar "els fregits"**.
- Consumiu aliments rics en carbohidrats complexos i fibra. Escolliu aliments com el pa i els cereals integrals, la fruita i les verdures.
- Es recomana que la fruita de la tarda o de mig matí, es mengi amb pell per tal d'augmentar l'aportació de fibra.
- **Eviteu l'excés de "sucre refinat"**. Disminuiu el consum dels caramels, gominols i pastissos. **Ja que esgoten les reserves de glucosa tan necessàries per a jugar.**
- **Edulcorants artificials:** no porten calories i poden ser utilitzats amb moderació per endolcir alguns aliments.
- **Aliments "Light":** En cas de pendre begudes refrescants escolliu sempre l'opció "Light".

- **Les vitamines** les trobem sobretot als aliments crus i quan es cuinen perden moltes d'aquestes. Es per això que hem d'anar alternant aliments cuits i preparats amb aliments crus. Sobretot les trobem a **la fruita i la verdura**.
- **Demaneu consell a l'especialista en medicina esportiva**, abans de pendre substàncies amb l'objectiu de millorar el rendiment esportiu.

**JUDITH LÓPEZ SIMÓ (Uildecona)**

- **Diplomada en nutrició humana i dietètica**
- **Telèfon fixe: 977.72.08.38**
- **Mòbil: 676.372.817**