



FUNDACIÓ
FCBARCELONA

ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA: ASPECTES IMPORTANTS ABANS, DURANT I DESPRÉS DE L'ACTIVITAT

Si mantenir uns correctes hàbits alimentaris i d'hidratació és fonamental per al manteniment d'una bona salut de qualsevol persona, practiqui activitat física o no, en el cas de l'esportista és encara més important, ja que l'alimentació diària influirà en el seu rendiment físic. Una dieta adequada, en quantitat i qualitat, abans, durant i després de l'entrenament i de la competició és imprescindible per optimitzar el rendiment, evitar lesions i marcar la diferència!

Els nens i adolescents esportistes han de cobrir les seves necessitats d'energia i nutrients per assolir un creixement satisfactori i rendir en totes les seves activitats diàries (estudi, oci i esport).

Els entrenadors i/o monitors d'equips esportius infantils i juvenils han de vetllar perquè els seus jugadors no tan sols aprenguin els fonaments de l'esport, sinó també que cuidin correctament la seva alimentació i hidratació.

L'objectiu d'aquest document és fer arribar als entrenadors i/o monitors una informació bàsica sobre les necessitats d'alimentació i hidratació dels seus jugadors.



Consideracions Generals (consells pràctics)

- L'alimentació dels nens esportistes ha d'estar enfocada a facilitar el seu desenvolupament i creixement. Per tant, han de consumir una dieta variada que satisfaci les exigències d'energia i que estigui basada en aliments com les verdures, fruites, llegums, cereals, carns, peixos i làctics.
- El pla diari de menjars i begudes dels esportistes ha d'incloure suficients hidrats de carboni per a la recuperació dels dipòsits d'energia muscular entre les sessions d'exercici. La quantitat que necessiti dependrà de l'edat i l'exigència del seu programa d'entrenament. Podem trobar-los en aliments com patates, moniatos, pasta, arròs, cereals, llegums (cigrons, lleties, mongetes), fruites, verdures i hortalisses.
- Les proteïnes tenen una important funció en els entrenaments. Són una petita font de combustible per al múscul quan està sent exercitat. Les millors fonts són carn, peix, vísceres, mariscos, ous i làctics.
- Els horaris dels diferents àpats del dia variaran segons l'hora a la que s'entreni o hi hagi una competició. Els àpats previs als entrenaments i/o competicions han de ser lleugers i de fàcil digestió i que hi hagi com a mínim 2 hores entre l'àpat principal i l'activitat.
- Una bona hidratació és imprescindible per a la pràctica de qualsevol esport, cal assegurar-la durant tot el dia i cuidar-la especialment abans, durant i just després dels entrenaments, partits o competicions.

PER TANT:

- Coneix com mengen els teus jugadors.
- Fomenta una alimentació variada cada dia, vigilant que setmanalment s'inclouin verdures diferents, llegums i peix, els aliments més difícils de trobar en l'alimentació de nens i joves.
- Assegura't que esmorzen cada dia.
- Que prenguin un parell de peces de fruita al dia, fomenta el seu consum després de les competicions, entrenaments...
- Assegura que tots mantenen una hidratació suficient i que l'aigua no falti mai en cap entrenament o competició.
- Assegura que cap dels teus jugadors inicia una activitat en dejú o amb moltes hores sense consumir cap aliment.
- Fomenta el consum de pans, entrepans, fruits secs, fruita, suc de fruita, en detriment de la brioixeria industrial, llaminadures i refrescs ensucrats.
- Fomenta l'aigua, els suc, les begudes isotòniques o especials per a esportistes en detriment de begudes refrescants ensucrades i amb gas.



ABANS, DURANT I DESPRÉS!

1. Alimentació abans de qualsevol activitat

L'alimentació prèvia a l'exercici, entrenament o competició compleix tres funcions importants:

1. Preparar a l'esportista per a l'activitat física, assegurant una adequada reserva d'energia al múscul.
2. Evitar que es tingui gana durant el desenvolupament de l'activitat.
3. Aportar el líquid necessari per estar ben hidratat.

////////// SI L'ACTIVITAT ÉS AL MATÍ //////////

Si l'activitat és a primera hora del matí, l'esmorzar serà aproximadament dues hores abans, i hauria de consistir en un làctic (llet, formatge o iogurt), una fruita (en suc o sencera) i un cereal (torrades o galetes, pa de motlle o baguet...). Podem prendre part de l'esmorzar a casa, i l'altra part, principalment la fruita, 1 hora abans de l'activitat. Alguns exemples:

Llet amb cacau, torrades amb mantega i mermelada, poma per després

Batut de llet i plàtan, 4 galetes tipus maria

Un bol de cereals, iogurt i kiwi a trossets

Entrepà de formatge fresc, suc de taronja natural

Bikini i fruita

Pa torrat amb oli i sucre, iogurt amb caqui

Pa amb xocolata i suc de taronja natural

Llet, coca de forner, i pera

Entrepà de fuet, iogurt per beure i préssec per després

Pa amb tomàquet amb pernil i formatge, suc de poma

Cal evitar passar moltes hores entre l'esmorzar i la competició. Per exemple, si esmorzem a les 8 i la competició és a les 12, caldrà prendre alguna cosa entremig per assegurar una correcta hidratació i reserva energètica.

Es recomana especialment que la nit abans de la competició s'eviti o es redueixi:

- Aquells aliments que puguin produir pesadesa nocturna i sensació de plenitud, excés de greix: fregits, plats condimentats amb moltes salses, guisats, espècies i pastisseria.

- **Aliments que puguin produir gasos o residus:** certes verdures (col, ceba, nap, col de cabdell, raves, pebrot, bròquil, cogombre, faves, pèsols), llegums (només en puré), begudes gasoses...
- **Aliments que donin set:** salaons, conserves salades, aliments picants, formatges molt curats...

////////////////// SI L'ACTIVITAT ÉS A LA TARDA //////////////////

Si l'activitat és a mitja tarda, feu un esmorzar convencional. En aquest cas, el dinar que sigui 2 hores abans de la competició i no massa copiós. Podrà consistir en un primer plat a base de pasta, arròs, patates, sopa, crema de verdures, un plat de llegum, etc. El segon plat seria carn o peix a la planxa o al forn, amb una guarnició de verdura o amanida. Per postres iogurt o fruita del temps...

Si l'entrenament o competició és a última hora de la tarda, es prendrà a més un berenar seguint un esquema similar al de l'esmorzar.

En qualsevol cas, és preferible fer àpats més freqüents i en menors quantitats. En l'hora prèvia és molt recomanable que tot aliment sigui en forma líquida, perquè és més fàcil i ràpid d'assimilar.

La hidratació s'aconseguirà al llarg del dia amb el consum de líquids a base de suc, sopes, alguns aliments (fruites i verdures) i aigua. S'haurà de fomentar en la preparació de la motxilla, el posar una ampolla o cantimplora d'aigua per tenir-la com una opció ràpida.

2. Alimentació durant l'activitat

La hidratació i alimentació durant una activitat dependrà de la durada de la mateixa. Les activitats curtes, entrenaments, partits de durada inferior a dues hores no precisaran del consum d'aliments per reposar l'energia gastada però sí de líquids com l'aigua, les begudes isotòniques o begudes per a esportistes. En canvi per a activitats de durada superior a les dues hores, caldrà tenir en compte la reposició de glucosa gastada per evitar esgotar tota l'energia del cos i començar a sentir els seus efectes. Barretes especials, fruits secs, begudes especials són algunes de les propostes que ens permetran en petites quantitats anar reposant l'energia gastada.

Tot i això és imprescindible arribar als entrenaments i competicions ben menjats i hidratats. I això s'haurà d'aconseguir consumint els líquids necessaris al llarg del dia i seguint les indicacions alimentàries descrites anteriorment.

Serà necessari la programació d'espais per al descans i la hidratació (beure líquids a glops cada 15 o 20 minuts, encara que no es tingui set). Una recomanació és tenir a mà ampolles d'aigua o begudes isotòniques, que tinguin bon gust perquè les consumeixin de forma voluntària i les gaudeixin. D'aquesta manera, beuran més fàcilment durant de cada sessió.

3. Alimentació després de l'activitat

Les prioritats de l'alimentació en aquest moment són les de recuperar les reserves d'energia en els músculs i els fluids perduts, i maximitzar la recuperació del cos.

Un cop acabat l'entrenament o competició s'ha de començar el més aviat possible la reposició de líquids.

Durant els 30 minuts posteriors a l'activitat, els hidrats de carboni en combinació amb les proteïnes facilitaran la recuperació d'energia incrementant les reserves, la qual cosa millorarà el rendiment esportiu la pròxima vegada que es practiqui. L'objectiu és consumir una petita quantitat d'aliments que es poden portar a la motxilla i prendre's durant aquests 30 minuts posteriors.

Aliments per consumir en els 30 minuts posteriors:

Aigua

Sucs de fruita

Plàtan

Fruits secs

Bastonets de pa i formatgets

Fruita dessecada

Barretes de cereals

L'àpat posterior (dinar o sopar) a l'activitat s'hauria de fer com a mínim 1 hora després, tranquil·lament i incloent els diferents grups d'aliments aconsellats anteriorment, fomentant el consum d'aliments com pasta, arròs, patata, com a font d'energia i evitant elaboracions molt pesades i greixoses, ja que dificulten la recuperació muscular i poden produir molèsties gastrointestinals. També cal assegurar que incorporen aliments frescos com la fruita i la verdura. Les sopes, cremes, gaspatxo, també ens ajudaran a la rehidratació.

La hidratació ha de mantenir-se varies hores després d'acabar l'esforç. Es tindrà molt en compte la reposició d'aigua i sals minerals. Fins a recuperar la gana és adequat portar una dieta líquida amb un alt contingut de sucres.



CONSIDERACIONS GENERALS PER UNA BONA HIDRATACIÓ DURANT L'ENTRENAMENT I COMPETICIÓ

HIDRATACIÓ PER A UN ENTRENAMENT

Al arribar a l'entrenament estar ben hidratat. Prendre 1 o 2 gots d'aigua o suc a glops durant l'hora abans de l'entrenament i passar pel servei abans de sortir a entrenar.

Després de l'escalfament: un got d'aigua o beguda isotònica (120 ml) i passar pel servei.

Durant l'entrenament: sempre que es pugui, beure cada 15 o 20 minuts a petits glops.

Després de l'entrenament: començar la ingesta de líquids un cop acabada l'activitat. D'1 a 2 gots en petits glops. Aprofitar per prendre una beguda que ajudi a recuperar els dipòsits d'hidrats de carboni i sals minerals.

HIDRATACIÓ PER A UNA COMPETICIÓ

La nit abans prendre un sopar que contingui suc, alguna sopa, a més consumir aigua, fins i tot després del sopar.

Dues hores abans: prendre 1 o 2 gots d'aigua o de suc a glops durant el transcurs d'una hora.

Després de l'escalfament: un got d'aigua o beguda isotònica (120 ml) i passar pel servei.

Durant: si la competició ho permet, prendre cada 20 minuts petits glops. Si les competicions són prolongades es pot aprofitar per prendre hidrats de carboni sòlids, tipus galetes, barretes, etc.

Després: començar la ingesta de líquids un cop acabada l'activitat. D'1 a 2 gots en petits glops. Aprofitar per prendre una beguda que ajudi a recuperar els dipòsits d'hidrats de carboni i sals minerals.



FUNDACIÓ
FCBARCELONA

ESQUEMA DE DIETA PER A UN DIA DE PARTIT A LES 11:00

ESMORZAR

/7-8:00 hores, millor si pot ser mitja hora abans/

1 Got de suc de fruita

1 Bol de llet sencera o semidesnatada amb cereals o muesli o 2 llesques de pa amb formatge fresc, o amb 2 llesques de gall dindi cuit o pernil dolç

1 Cullerada sopera de mermelada o mel

1 ó 2 cafès, té o infusions

No prendre brioixeria, embotits o fregits (cansalada, ous, frankfurts...)

DURANT EL PERÍODE PREVI A LA COMPETICIÓ

/escalfament/ /9:30-11 hores/

Assegurar beguda hidroelectrolítica, 1 litre. No preocupar-se si es tenen ganes d'orinar, es pot fer fins just abans d'iniciar la competició. Practicar-ho durant l'entrenament en dies previs.

Molt aconsellable acostumar-se a prendre 1 suc de fruita o 2 peces de fruita.

Al vestidor prendre 1 barreta energètica o 1 complement nutritiu que ofereixi hidrats de carboni. **NI SUCRE NI GLUCOSA.**

JUST DESPRÉS DEL PARTIT

/abans de 30 minuts/

Beure aigua o sucs, al menys un 120% del pes corporal perdut en les 2 hores següents al partit. És bo pesar-se el matí de la competició i just després d'acabar-la.

Acostumar-se a prendre 2 barretes energètiques o fruita després de l'entrenament o partit.



FUNDACIÓ
FCBARCELONA

ESQUEMA DE DIETA PER A UN DIA DE PARTIT A LES 11:00

DINAR

/14:00- 15:30 hores/

Procurar menjar assegut, sense pressa. Prendre un primer plat calent de verdura amb patata cuita o 1 plat de pasta sense salsa

1 Amanida variada

1 Ració de peix o carn (100 g de gall dindi, vedella, porc o xai) amb arròs

2 Llesques de pa

1 o 2 peces de fruita / 1 iogurt, quallada o mató amb mel o melmelada

No prendre postres de pastisseria, sobretot aquells que continguin nata o sucres refinats.

Havent menjat, caminar una mica (5-10 min), no fer de seguida migdiada ni quedar-se descansant.

Després si es vol, minimigdiada de 15-20 minuts.

En acabar del descans postdinar, beure suc de fruita o prendre 1 iogurt.

BERENAR O REFRIGERI, DESPRÉS DE LA PASSEJADA O DE LA MINIMIGDIADA

/15:30- 16:00/

1 Peça de fruita / 1 suc de fruita / 1 tetrabric que aporti HC *

Assegurar aportació d'aigua.

SOPAR

Plat de sopa amb pasta / plat de pasta

Amanida vegetal amb blat de moro

1 Ració de peix / 1 ració de carn

2 Llesques de pa o 1 panet

1 Peça de fruita / 1 iogurt desnatat / macedònia de fruita

*HC= Hidrats de Carboni

**ad libitum: segons necessitats, fins al màxim que es vulgui.



FUNDACIÓ
FCBARCELONA

ESQUEMA DE DIETA PER A UN DIA DE PARTIT A LES 17:00

ESMORZAR

/8-9:00 hores/

1 Got de suc de fruita

1 Bol de llet sencera o semidesnatada amb cereals o muesli

2 Llesques de pa amb formatge fresc, o amb 2 llesques de gall dindi cuit o pernil dolç

1 Cullerada sopera de mermelada o mel

Cafè, té o infusions

No prendre brioixeria, embotits o fregits (cansalada, ous, frankfurts...)

A MIG MATÍ

/11 hores/

Optatiu 1 suc, nèctar de fruita o una peça de fruita

DINAR

/12:30- 13:30 hores/

Plat de verdura amb patata cuita / Plat de pasta sense salsa

Amanida variada

1 Ració de peix o carn (100 g de gall dindi, vedella, porc o xai) amb arròs

2 Llesques de pa

1 o 2 peces de fruita / 1 iogurt, quallada o mató amb mel o mermelada

No prendre postres de pastisseria, sobretot aquells que continguin nata o sucres refinats.

BERENAR O REFRIGERI, DESPRÉS DE LA PASSEJADA O DE LA MINIMIGDIADA

/15- 15:30 hores/

Abans de l'escalfament

1 iogurt amb cereals o 1 barreta de muesli

1 peça de fruita / 1 suc de fruita / 1 tetrabric que aporti HC*

Assegurar aportació d'aigua.



FUNDACIÓ
FCBARCELONA

ESQUEMA DE DIETA PER A UN DIA DE PARTIT A LES 17:00

DURANT EL PARTIT

A la mitja part, hidratar-se en la mesura possible. Administrar HC* de fàcil assimilació, gel, líquid, semisòlid.

DESPRÉS DEL PARTIT

1 Beguda hidroelectrolítica ad libitum**

1 Batut amb HC / 1 o 2 barretes energètiques / 1 tetrabric que aporti HC

Fruita

SOPAR

Plat de sopa amb pasta / plat de pasta

Amanida vegetal amb blat de moro

1 Ració de peix / 1 ració de carn

2 Llesques de pa o 1 panet

1 Peça de fruita / 1 iogurt desnatat / macedònia de fruita

*HC= Hidrats de Carboni

**ad libitum: segons necessitats, fins al màxim que es vulgui.