



# *Nutrició equilibrada adaptada a l'esport*

*Ramon Ciurana*

Director mèdic d' Advance Medical

*Alessandra Del Vecchio*

Nutricionista d' advance medical

Unitat Medicina de l'Esport

Hospital Sant Joan de Deu



## Exemples d'esmorzars



**Cereals integrals, amb fruita, llavors, fruits secs**



**Panqueques de diferents bases (farines integrals, ametlla, llavors... + dolç/salat**



**Torrades integrals/complertes amb fruita, patés vegetals, embotit lleuger, truites o saltejats...**



# DIETA EQUILIBRADA

## DINARS

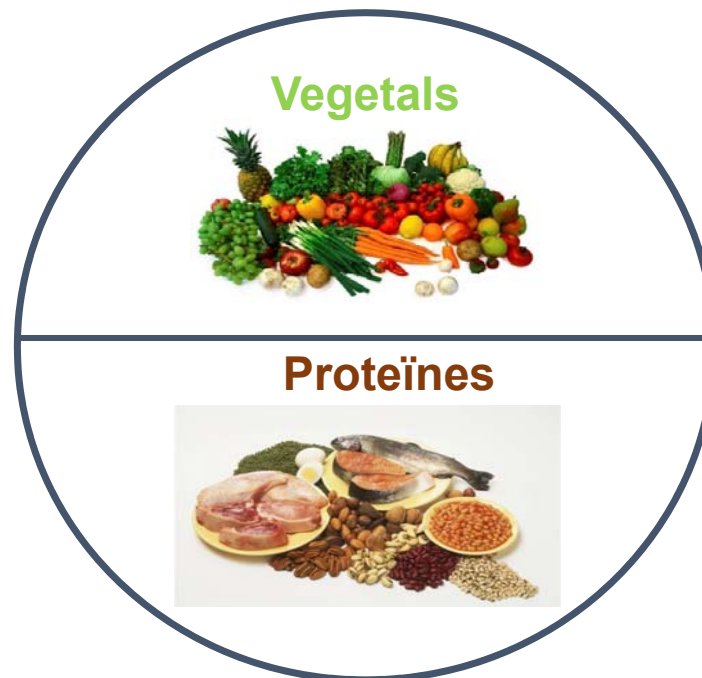
*1er Plat*



*2n Plat*



+



# Complements

Durant l'entrenament > 60' o competició



**Hidratació** abundant con begudes Isotòniques o “esportives”

- Gels Energètics
- Barretes Energètiques
- Suplements recuperadors
- Suplements Vit. i Minerals
- Fruita fresca (plàtan)
- Batuts de fruita casolans



# DIETA EQUILIBRADA

Sopar

1er Plat

Vegetals



2n Plat

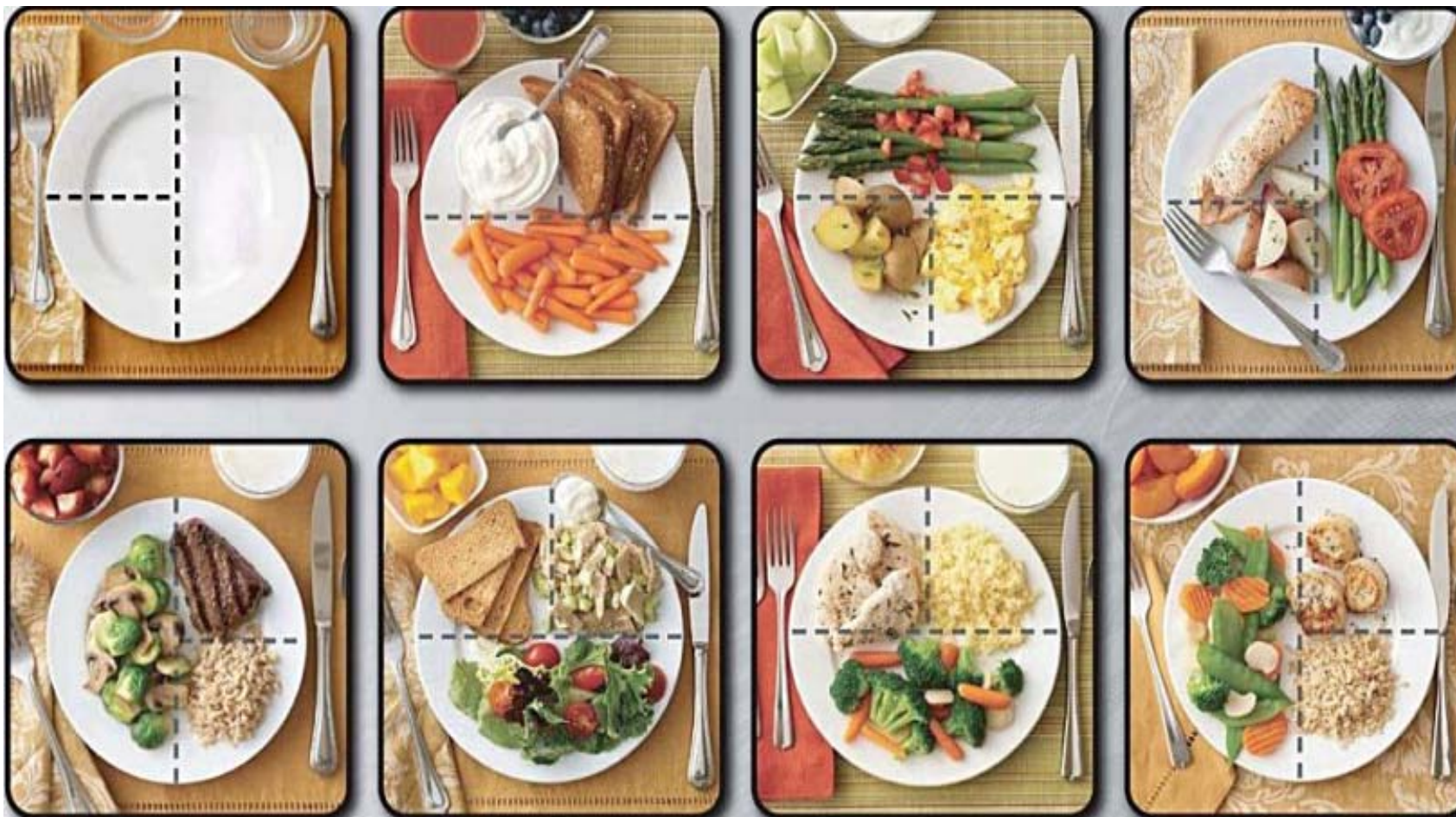
Hidrats de Carboni



Proteïnes



## *Exemples de sopars*





# Recordar



Menjar sempre de forma equilibrada respectant les proporcions del plat i controlar específicament els Hidrats de Carboni en funció de les característiques de la persona



Menjar un plat amb 50% de Hidrats de Carboni entre 4 i 8 hores abans dels partits

- Per sopar la nit abans si tenim partit pel matí
- Per esmorzar/dinar molt aviat si juguem per la tarda



Beure aigua i/o solució Isotònica abans, durant i en finalitzar l'exercici



Menjar una peça de fruita fresca (plàtan o poma) o batut de fruita amb iogurt + fruits secs una hora abans dels entrenaments o partits. Tanmateix per recuperar-se d'un partit o entrenament físic intens



Els cereals són una excel·lent font d'Hidrats de Carboni i proteïnes, però s'han d'evitar els industrials que contenen excés de sucres de mala qualitat



Menjar els greixos insaturats: Oli d'oliva, fruits secs, peix blau, alvocat,



Evitar els greixos saturats : Carns vermelles, aliments processats , fregits, mantega, rebosteria, embotits.

