

L'APAT MÉS IMPORTANT DEL DIA

Per fer totes les activitats al llarg del dia utilitzeu *energia*, que us la proporcionen els aliments que consumeu, i a la nit l'organisme es carrega de reserves d'energia que ha obtingut durant el dia.

Si no *esmorzeu*, el metabolisme no funcionaria correctament, no li haureu aportat els nutrients necessaris i, en conseqüència, us *sentireu més* cansats al llarg del dia i amb menys concentració per a desenvolupar les activitats mentals.

En eliminar l'esmorzar o no menjar apropiadament, esteu aconseguint que el vostre metabolisme s'alenteixi, perquè llavors el que fa és estalviar calories per a la resta de la jornada.

NECESSITATS ALIMENTÀRIES

Es recomana que el primer aliment de; dia ha de tenir entre 450 i 600 calories i els aliments que aporten a l'organisme els nutrients necessaris per començar el dia són:

- **CEREALS:** Aporten el 10% de les necessitats diàries de proteïnes. Les trobareu al pa, galetes, i els cereals per combinar-los amb llet.
- **LÀCTICS:** Són una gran font de nutrients, ja que proporcionen proteïnes de la millor qualitat i equilibren la pèrdua diària d'aminoàcids, que són es que s'encarreguen de la reparació dels teixits.
- **FRUITA:** Aporta vitamina C, minerals i sucres. Consumeu-la en suc o natural, però sempre es millor amb pell per l'aportació de fibra a l'organisme,

També cal acostumar l'organisme a no esmorzar cada dia el mateix, sinó que cal variar-lo el màxim possible per tal de proporcionar-li els diferents nutrients que li calen, i així es pot realitzar de forma òptima totes les activitats diàries, físiques i mentals, en perfectes condicions.

La frase que no es té temps, és la més repetida quan sona el despertador, però això no es cap excusa per no fer-ho.

Tot i disposar de poc temps podeu menjar de manera saludable, que us agradi i diferent cada dia.

ALGUNS EXEMPLES:

- Cereals amb llet i fruites.
- Iogurt amb fruites, torrades i llet.
- Formatge baix en greixos amb torrada integral i llet.
- Torrada amb formatge baix en greixos acompanyada de fruites o suc natural.

Es molt important que sapigueu que practicar esport fa que les necessitats calòriques siguin superiors, i per això també ho ha de ser la quantitat d'aliments que consumeu, principalment el dia de; partit i que es mol important esmorzar això: Pa o torrades amb melmelada, cereals amb llet, fruites o suc.

COM ALIMENTAR-SE ABANS D'UN PARTIT

El rendiment del futbolista està determinat principalment per l'alimentació que s'ha portat uns dies abans del partit de futbol, més que per la ingestió prèvia al partit. Existeixen, però, unes directrius que poden ajudar al futbolista a maximitzar el benefici del menjar previ a un partit.

Menjars rics en proteïnes o greixos no estàn recomanats. Ambdós nutrients dificulten el buidat gàstric i a més a més no contribueixen a augmentar les reserves de glucogen muscular necessàries per a l'exercici. Contràriament, el que es necessita són aliments rics en hidrats de carboni (pasta, arròs, cereals, pa, fruites), baixos en greixos i de baixos a moderats en proteïnes.

El menjar s'ha de dur a terme de manera que l'estómac s'hagi buidat en el moment de l'exercici. Realitzar esport com es jugar un partit o entrenar, posterior a una ingestió carregada, dona com a conseqüència un desviament sanguini cap als músculs en lloc de l'estómac, la qual cosa pot produir dolor abdominal i flat.

Si el partit és pel matí, teniu que esmorzar tal com he escrit abans, ric en carbohidrats amb líquids abundants. Evitar menjar pastisseria, també tots aquells aliments que produeixen sensació de *pesadesa* d'estómac. Aquest esmorzar s'ha d'ingerir 2 hores abans de l'inici del partit, per poder fer bé la digestió.

Si el partit es per la tarda o al final de; dia, la dieta rica en carbohidrats s'ha de dur a terme 3 hores abans de sortir al camp i durant aquest lapse de temps es poden prendre "SNACHS" rics en hidrats de carboni, (barretes de cereals, galetes dietètiques, fruites i sucs).

Hi ha futbolistes que no poden tolerar els aliments el mateix dia de l'esdeveniment a causa de l'estrès. En aquests casos es recomana ingerir aliments líquids dissenyats específicament per a esportistes o d'ús clínic,

Si durant el dia es juguen diversos partits i eliminatòries s'ha de consumir en aquest casos líquids i una mica de carbohidrats, (fruites, galetes dietètiques, barretes de cereals), entre partit i partit els líquids ajuden a prevenir la deshidratació i els carbohidrats contribueixen a mantenir els nivells de glucogen durant el dia.

Cal emfatitzar novament els hidrats de carboni complexos amb preferència als sucres simples d'absorció ràpida ingerits en petites quantitats i acompanyats d'abundants líquids. Es recomana menjar els entrepans d'aliments pobres en greixos, tot tipus de fruites fresques o seques i barretes de cereals. Per hidratar-se es pot beure aigua, sucs sense sucre afegit.

Si els partits duren alguns dies, abans de; primer dia s'ha d'anar ben carregat de reserves de glucogen ja que es una ajuda per a mantenir-se en forma. Es vital recarregar combustible entre partits i això només s'aconsegueix menjant força carbohidrats, preferentment feculents o complexos. No s'ha d'esperar a menjar a que passin varies hores després el partit, s'ha de començar immediatament, ja sigui en forma sòlid o líquida.

ALIMENTS PERMESOS PRE PARTIT

Pastes
Arrossos
Llegums
Cereals
Pans
Verdures
Peix
Olis vegetals
Fruites
Sucs
Begudes isotòniques
Aigua

ALIMENTS A LIMITAR PRE PARTIT

Pastisseria
Caramels
Bombons
Gelats
Begudes amb gas i sucre
Embotits
Carns amb greixos (porc, xai)
Mantega
Nata
Crema

PAUTES GENERALS PRÈVIES AL PARTIT.

- No menjar aliments nous.
- Evitar les salses i els cuinats greixosos (llard, crema de llet)
- Prendre els aliments; a la planxa, al forn o bullits.
- Recordeu sempre que l'administració de glucosa o sucres refinats immediatament abans d'un partit, no augmentarà el dipòsit de glucogen al fetge ni als músculs, sinó que pot provocar una hipoglucèmia i el cansament.
- Cal que recordeu també que el principal subministrament d'energia durant la durada d'un partit, procedeix de les reserves de glucogen del fetge i del múscul.

Ramon, (fisioterapeuta)