



CONCEPTES D'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ DE L'ESPORTISTA HÀBITS HIGIÈNICS



U E Q U A R T
TEMPORADA 2013/14

QUILOS I ALÇADA

CÀLCUL DE LA MASSA MUSCULAR

LA DADA MÉS IMPORTANT PER CLASSIFICAR LA IDONEÏTAT O NO DEL PES D'UNA PERSONA ÉS L'ANOMENAT ÍNDEX DE MASSA CORPORAL (IMC), EL QUAL

S'OBTE FENT LA DIVISIÓ ENTRE EL PES D'UNA PERSONA EXPRESSAT EN QUILOGRAMS I LA SEVA ESTATURA EN METRES ELEVADA AL QUADRAT.

PER EXEMPLE, UNA PERSONA QUE PESI 84 QUILOS I FACI 1,65 METRES D'ALÇADA TINDRÀ EL SEGÜENT ÍNDEX DE MASSA MUSCULAR :

$$84 / 1,65^2 = 31,1$$

AQUEST QUOCIENT DE 31,1 OBTINGUT AMB LA DIVISIÓ DEL PES D'UNA PERSONA PEL QUADRAT DE LA SEVA ESTATURA, SI ES TRASLLADA A LA TAULA DE VALORS ENS DONA QUE L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL DE L'ESMENTADA PERSONA ENTRA DINS ELS LÍMITS DE L'OBESITAT.

TAULA DE VALORS EN RELACIÓ AMB EL IMC

- INFERIOR A 20	=	ESTÀ PRIM
- ENTRE 20 I 24	=	PES NORMAL
- ENTRE 25 I 29	=	SOBREPÈS
- SUPERIOR A 30	=	OBESITAT
- SUPERIOR A 40	=	OBESITAT MÒRBIDA

HÀBITS HIGIÈNICS I ALIMENTARIS

SER JUGADOR DE FUTBOL O ESPORTISTA COMPORTA UN CERT SACRIFICI I UNA DETERMINADA FORMA DE VIURE, EL FUTBOL EN AQUEST CAS NO ES NOMÉS XUTAR I CORRE DARRERA D'UNA PILOTA, PER TAN CAL INCULGAR AL JUGADOR TOTA UNA SÈRIE DE NORMES I D'HÀBITS, I EN AQUESTA TASCA ELS PARES TENEN MOLT A VEURE, A BANDA DE L'ENTRENADOR.

AMB QUINS HÀBITS ENS HEM D'HABITUAR ?

- DESCANSAR (DORMIR) UN MÍNIM DE 8 HORES DIÀRIES.
- PORTAR UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA I SANA, AMB ALIMENTS RICS AMB FIBRA, VITAMINES I MINERALS.
AQUEST PUNT IMPLICA : MENJAR REGULARMENT FRUITA FRESCA, AMANIDES, PA INTEGRAL, LLET I DERIVATS, HABITUAR-NOS SEMPRE AL MATEIX HORARI, PORTANT A TERME ELS ÀPATS SENSE INTERRUPCIONS I MASTEGANT A POC A POC.
- ENS HEM DE NETEJAR LES MANS SEMPRE ABANS DE TOCAR QUALSEVOL ALIMENT, AIXÒ HO HEM DE FER SISTEMÀTICAMENT.
- HEM D'EVITAR L'INGESTIÓ EXCESSIVA D'ALIMENTS, POT PRODUIR-NOS SOMNOLÈNCIA, L'INGESTIÓ S'HA DE FER AMB TEMPS SUFICIENT (DE DUES A TRES HORES ABANS DE L'ESFORÇ FÍSIC)
- SI REDUÏM LA PRESA DE LÍQUIDS DURANT EL MENJAR AJUDAREM A MILLORAR LA DIGESTIÓ NORMAL DELS ALIMENTS, HEM DE PRESCINDIR DE TOTA MENA DE BEGUES GASOSES I ALCOHÒLIQUES.
- NETEJAR-SE LES DENTS I LA CAVITAT BOCA-FARINGEA.
- I MOLT IMPORTANT EL MENJAR S'HAURIA DE FER AMB LES SEGÜENTS CONDICIONS :
 - SEIENT CÒMODE
 - POSTURA CORRECTE
 - LA TELEVISIÓ DISTREU LA DEGUSTACIÓ I LA PRÒPIA DIGESTIÓ
 - UN AMBIENT DISTES I FAMILIAR AJUDA A LA DIGESTIÓ
- EN LA MESURA QUE TINGUEM DISPONIBILITAT SERIA RECOMANABLE DESPRÈS DE MENJAR POGUÉ DESCANSAR DURANT UNA MITJA HORA, ABANS DE REPENDRE QUALSEVOL ACTIVITAT.
- DESPRÈS DE QUALSEVOL EXERCICI FÍSIC ENS HAUREM DE DUTXAR.
- LES UNGLES DEL PEUS SEMPRE LES PORTAREM BEN CURTES, AIXÒ ENS EVITARÀ LESIONS GREUS EN ELS DITS DELS PEUS.
- UTILITZAR EN EL CAS DE MOLTA SUADORACIÓ DELS PEUS ALGUN COMPLEMENT (POLS DE TALC O TALQUISTINA) PER EVITAR QUE ES PRODUÏXEN ESQUERDES O PETITES AMPOLLES EN LES PLANTES DELS PEUS O EN ELS DITS.
- ES MOLT IMPORTANT UTILITZAR XANCLETES DE BANY PER ACCEDIR A LES DUTXES, D'AQUESTA FORMA EVITAREM CONTAGIS DE FONGS, D'IGUAL MANERA TINDREM LA PRECAUCIÓ DE SACAR-NOS MOLT BE ELS DITS DELS PEUS I QUALSEVOL ZONA DE PLECS DE LA PELL (ENTRE GUIXA, AIXELLES, ETC.)

ALIMENTACIÓ

DEFINICIÓ

ES EL PROCÉS PER EL QUAL S'INGEREIXEN PER PART DE L'ORGANISME SUBSTÀNCIES DENOMINADES ALIMENTS, AMB EL PROPÒSIT DE PROPORCIONAR

ENERGIA, RESPONDRE A LES PÈRDUES DE MATERIALS I D'AJUDAR AL CREIXEMENT I REPRODUCCIÓ DEL MATEIX.

CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

ELS ALIMENTS ES PODEN CLASSIFICAR PER LA SEVA PROCEDÈNCIA, PER LA SEVA FUNCIÓ, PER LA SEVA ELABORACIÓ I FINALMENT PER LA SEVA ELABORACIÓ.

AIXÍ TENIM :

- PROCEDÈNCIA : VEGETAL , ANIMAL I MINERAL
- FUNCIÓ : ENERGÈTICS, REGULADORS I PLÀSTICS
- ELABORACIÓ : CUITS, BRASATS, FREGITS, DESSECATS, ENFUMATS, CONGELATS, PASTEURITZATS, ESTERILITZATS.
- COMPOSICIÓ : HIDRATS DE CARBONI, GRASSES, PROTEÏNES, SALS MINERALS I VITAMINES.

HIDRATS DE CARBONI : GLÚCIDS O SUCRES

PROTEÏNES : SUBSTÀNCIES FORMADES DE CARBONI, OXIGEN, HIDROGEN I NITROGEN

GRASSES : LÍPIDS

SALS MINERALS : FERRO, CALCI, FÒSFOR, SODI, POTASSI I CLOR

VITAMINES : A, B, C I D

NECESSITATS NUTRITIVES I CALÒRIQUES D'UN FUTBOLISTA

MÍNIM INDISPENSABLE :

- HIDRATS DE CARBONI 55 %
- GRASSES 30 %
- PROTEÏNES 15 %

UN GRAM DE HIDRATS DE CARBONI PRODUËIX 4 CALORIES, UN DE GRASSA 9 I EL DE PROTEÏNES EN PRODUËIX 4, EL DISPENDEI DE CALORIES DURANT UNA SESSIÓ D'ENTRENAMENT O UN PARTIT ES MÉS O MENYS DE 3000 A 4.500.

RACIÓ ALIMENTARIA SEGONS EL PERÍODE

- PERÍODE D'ENTRENAMENTS
- PERÍODE DE COMPETICIÓ
- PERÍODE DE RECUPERACIÓ

EL TOTAL CALÒRIC HA DE SER REPARTIT EN QUATRE INGESTIONS : ESMORZAR, DINAR, BERENAR I SOPAR.

SI LA COMPETICIÓ ÉS AL MATÍ, L'ESMORZAR ES REALITZARÀ DE DUES A TRES HORES ABANS DE L'INICI PREVIST DEL PARTIT, EVITANT SEMPRE EL CAFÈ AMB LLET, DEGUT A LA FORMACIÓ EN L'ESTÓMAC DEL FENOMEN NOMENAT " TANATO DE CAFEÏNA " RETARDANT DE LA DIGESTIÓ, PER AQUEST MOTIU ES ACONSELLABLE PRENDRE INFUSIONS ENSUCRADES O SUCS DE FRUITES.

QUANT EL PARTIT TINGUI EL SEU INICI PER LA TARDA TAMBÉ TINDREM GURA DE **GUARDAR L'ESPAI DE LES DUES A TRES HORES** PER DISPOSAR D'UNA DIGESTIÓ ADEQUADA I NO ENS AGAFI LA DIGESTIÓ DINS LA PRACTICA ESPORTIVA, EN LA MESURA QUE SIGUI POSSIBLE UTILITZAREM UN DELS MENÚS INDICATS.

ELS NERVIS QUE HABITUALMENT ENS PODEN AFECTAR ABANS D'INICIAR UN PARTIT O UNA SESSIÓ D'ENTRENAMENT ENS PODEN PRODUIR UNA HIPOGLUCÈMIA PRE-COMPETITIVA, SI SOM PROPENSOS A QUE ES PRODUËIXI ES CONVENIENT PRENDRE UN PREPARAT DE TE AMB MEL O MENJAR TRES O QUATRE ALBERCOCS SECS, QUE SÓN RICS AMB POTASSI.

IMEDIATAMENT DESPRÈS DE L'EXERCICI, JA SIGUI ENTRENAMENT O PARTIT, CAL INGERIR LÍQUIDS ENSUCRATS PER RECUPERAR PART DEL QUE HEM GREMAT, LA BEGUDA IDEAL ES L'AIGUA ENSUCRADA I LLEUGERAMENT FRESCA, DONS EL COS ASSIMILA MOLT MILLOR, TAMBÉ PODEM PRENDRE ALGUNA DE LES BEGUDES ISOTÒNIQUES QUE HI HA EN EL MERCAT ACTUAL (RIQUES EN SUCRES I MINERALS) EN CAP CAS BEGUDES GASOSES.

SI EL PARTIT S'HA PRODUÏT ABANS DE DINAR DURANT AQUEST ÀPAT TINDREM CURA DE MENJAR : LLEGUMS VERDES, PASTA O ARRÒS, AMANIDA VERDA, FRUITA DEL TEMPS, I EVITAREM MENJAR CARN VERMELLA. SI EL PARTIT HA SIGUT PER LA TARDA TAMBÉ UTILITZAREM AQUEST MENÚ AFEGINT-HI ABANS DE ANAR A DORMIR UN SUC DE FRUITA O UN GOT DE LLET DESGREMADA, TOT AMB L'ÚNIC OBJECTIU DE RECUPERAR EL MÉS AVIAT POSSIBLE PEL NOSTRE ORGANISME LES PÈRDUES DE MATERIALS QUE HEM TINGUT DURANT L'ESFORÇ FÍSIC.

DEPARTAMENT FÍSIC – MÈDIC REAL SOCIETAT DE FUTBOL, S.A.D.

**ALIMENTS RECOMENATS PER LA PRACTICA DEL
FUTBOL**

LES PATATES, LA PASTA I L'ARRÒS, LES LLEGUMS I LES HORTALISSES, QUE LES PODEM MENJAR BULLIDES I EN OCASIONS CRUES COM A MOSSEC, EL PA, ACOMPANYANT ALS MENJARS O EN FORMA D'ENTREPÀ I ELS LÀCTICS I LES FRUITES COM A POSTRE O TENTEMPIE, SÓN LA BASE DE L'ALIMENTACIÓ.

ALIMENTS DE CONSUM HABITUAL

- LLET SEMI – DESCREMADA I DESCREMADA, IOGURTS DESCREMATS, LÀCTICS I FORMATGES BAIXOS EN CALORIES, FORMATGE FRESC TIPUS BURGOS...
- CARN DE POLLASTRE, PAVÓ, VEDELLA, CONILL, PERNIL YORK, PERNIL PAÍS, ETC...
- LLENTIES, MONGETES, CIGRONS, SOJA, SOPA DE TOMÀQUET, PÈSOLS, ...
- CARXOFES, CARBASSÓ, ESPÀRRECS, CEBA, CHAMPINYONS, ENCIAM, ESCAROLA, TOMÀQUETS, PASTANAGUES...
- FRUITA, PLÀTANS, RAÏM, TARONJA, POMA, PERA, CIRERA, PRÉSSEC, FRUITS SECS (AMB MESURA)
- REFRESCOS "LIGHT" I BEGUDES ENERGÈTIQUES (ACUARIUS, GATORADE, ISOSTAR...)

ALIMENTS QUE S'HAN D'EVITAR O CONSUMIR MODERADAMENT

- BATUTS, CUALLADES, FLAMS, NATILLES, GELATS, PETIT SUISSÉ, IOGURTS SENCERS I ENSUCRATS, FORMATGES SEMI-CURATS I CURATS...
- XOCOLATA, MEL, SUCRE BLANC...
- BEICON, SALSITXES, FOIE GRAS, EMBOTITS TIPUS MORTADEL·LA, SALAMI, XORIÇ, LLANGONISSA...
- BOLLERIA (CROISSANTS, DONUTS, MAGDALENES, ENSAÏMADES) GALETES DE XOCOLATA...
- REFRESCOS TIPUS COCA-COLA, FANTA, FRUITOPIA...
- MANTEGA, MARGARINA, MAIONESA, BEIXAMEL, KETXUP...

RECOMANACIONS NUTRICIONALS GENERALS

DURANT L'ADOLESCÈNCIA ELS FUTBOLISTES PODEN PRESENTAR UNES NECESSITATS DIÀRIES DE PROTEÏNES SUPERIORS A ELS ADULTS. ELS NENS PRESENTEN UNA DESPESA ENERGÈTICA SUPERIOR ALS ADOLESCENTS I ALS ADULTS EN ACTIVITATS COM LA MARXA, LA CARRERA A PEU I EN INFINITAT D'ESPORTS.

S'HA DE FOMENTAR L'ALIMENTACIÓ AMB PRODUCTES DE LA TERRA, I DISPOSAR D'UNA DIETA EQUILIBRADA. EVITAR ELS CONDIMENTS COMPLEXOS, LES GRASSES I SALSES, PODEN PROVOCAR TRASTORNS DIGESTIUS I AUGMENTAR EL CONTINGUT CALÒRIC INNECESSÀRIAMENT.

EL CONTROL DEL PES CORPORAL I L'ÍNDEX DE MASSA CORPORAL HAN DE SER UTILITZATS PER EVITAR EL SOBREPES I PREVENIR L'APARICIÓ D'UNA PATOLOGIA ASSOCIADA.

ES ACONSELLABLE LA DISTRIBUCIÓ DE L'INGESTA DIÀRIA EN FUNCIÓ DE L'HORARI D'ENTRENAMENT I/O PARTITS, LA REALITZACIÓ D'UN MÍNIM DE 3 MENJARS DIARIS MÉS DOS TENTEMPIES. **L'ESMORZAR ES FONAMENTAL.**

S'HA DE PROCURAR DE BEURE MÉS AIGUA DE LA QUE NECESSITEM. LA SENSACIÓ DE SET APAREIX QUAN ESTEM DESHIDRATATS. PER INCENTIVAR L'HIDRATACIÓ, LA BEGUDA HAURIA D'INCLUIR SUCRE I PETITES QUANTITATS DE SODI.

DIFERENTS MENÚS (DIA DE COMPETICIÓ)

ESMORZAR

- 1- TE, INFUSIONS, LLET AMB CACAU, QUATRE TORRADETES (150 GR.) MELMELADA (20 GR.) DOS - TRES PECES DE FRUITA DEL TEMPS.
- 2- TRUITA A LA FRANCESA, PA (150 GR.) AMANIDA DE FRUITA, INFUSIÓ O TE.
- 3- ARRÒS AMB LLET, FRUITA AMB ALMÍVAR, TORRADES (150 GR.) MANTEGA (15 GR.) TE, INFUSIÓ, LLET AMB CACAU.

DINAR

1. ARRÒS A LA CUBANA, UN QUART DE POLLASTRE A LA BRASA ACOMPANYAT DE VERDURA, AMANIDA VERDA, FRUITA DEL TEMPS, IOGURT, INFUSIÓ.
2. MONGETES VERDES AMB PERNIL, LLUÇ ARREBOSSAT, FRUITA AMB ALMÍVAR, TE O CAMAMILLA.
3. MACARRONS AMB PERNIL DE YORK I TOMÀQUET, CARN A LA PLANXA, AMANIDA, FORMATGE, INFUSIÓ.
4. SOPA D'ARRÒS I VERDURES, HAMBURGUESA A LA PLANXA I PURÉ DE PATATA, AMANIDA VERDA, PODIN DE FRUITES, INFUSIÓ.

BERENAR

PER AQUEST ÀPAT (IMPORTANT TAMBÉ)

ES ACONSELLABLE MENJAR UN ENTREPÀ PETIT ACOMPANYAT D'UN SUC DE FRUITA, O DUES - TRES PECES DE FRUITA NATURAL, EVITAREM MENJAR PASTES DE BOLLERIA INDUSTRIAL (TIPUS : DONUTS, BOLLYCAOS, ETC.)

SOPAR

1. PURÉ DE LLEGUMS, LLUÇ - SALMÓ - RAP A LA PLANXA, AMANIDA VERDA, IOGURT O FRUITA DEL TEMPS.
2. SOPA DE FIDEUS BEN ESPESSA, FETGE DE VEDELLA O XAI AMB GUARNICIÓ DE VERDURES, AMANIDA VERDA, FRUITA DEL TEMPS O AMB ALMÍVAR.
3. SOPA D'ARRÒS O VERDURES, PERNIL DEL PAÍS AMB AMANIDA, TRUITA D'ESPINACS, FLAM O FRUITA.
4. SOPA DE PASTA, POLLASTRE A LA PLANXA, AMANIDA, MAGEDÒNIA DE FRUITES.

PER BEURE SEMPRE AIGUA LLEUGERAMENT FRESCA (NO GLAÇADA)

MENÚ TIPUS (ABANS D'UN PARTIT)

- PRIMER PLAT : PASTA, JA SIGUIN ESPAGUETIS, TALLARINES O MACARRONS
- SEGON PLAT : POLLASTRE PLANXA, ARREBOSSAT, O PEIX (RAP, LLUÇ, SALMÓ, ETC.) ACOMPANYAT D'UNA AMANIDA VERDA
- POSTRES : FRUITA DEL TEMPS, IOGURT O FLAM
- PA : 150 GR. (NO NECESSARIAMENT)
- TE O ALTRE INFUSIÓ
- AIGUA PER BEURE (MILLOR SENSE GAS)

* LA PASTA PORTA MOLTS D'HIDRATS DE CARBONI I EL POLLASTRE MOLTES PROTEÏNES, A BANDA DE LES VITAMINES I MINERALS DELS ALTRES ALIMENTS.