



**COMA BEM
PRATIQUE DESPORTO
VIVA MELHOR**



Aljustrel
município
terra viva



GAMA

Gabinete de Apoio ao
Movimento Associativo
do Concelho de Aljustrel

A alimentação de um desportista é muito importante e deve ser considerada parte integrante da preparação do atleta.

Os cuidados com a alimentação não devem ser tidos em conta somente antes da competição propriamente dita, mas também antes de qualquer atividade física.

Alimentação Saudável Vs Alimentação Desequilibrada



Peso ótimo

Níveis ótimos de massa gorda
Acelera a recuperação entre treino
Melhora rendimento desportivo



Peso Baixo ou acima

Níveis elevados de massa gorda
Dificulta a recuperação entre treino
Diminui rendimento desportivo

DIETA TREINO – Regras gerais

- É aconselhável fazer 6 refeições diárias;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Alternar carne e peixe;
- Fazer refeições ricas em hortaliças, saladas e legumes;
- Evitar os açúcares simples e produtos açucarados;
- Evitar gorduras e alimentos que as contenham;
- Preferir confeções simples e com pouca gordura – utilizar apenas azeite. Evitar fritos;
- Repor reservas energéticas imediatamente após o treino.

Principais Erros dos Atletas

- Não ingerir líquidos suficientes;
- Longos períodos sem comer;
- Quantidades insuficientes de Hidratos de Carbono após exercício;
- Ingerir grandes quantidades de alimentos com gordura (fast-food).



O que comer antes da prática desportiva?

Exemplos de Boas refeições antes da Competição

- Pequeno-almoço de cereais + leite magro + frutas frescas ou em conserva;
- Bolinhos + doce, geleia ou mel;
- Panquecas + mel;
- Tostas + feijão ou macarrão;
- Sanduíches com recheio de banana;
- Salada de frutas + iogurte magro;
- Massa + Molho de tomate;
- Batata assada;
- Barras nutricionais desportivas ou barras de cereais + bebida desportiva;
- Batidos de frutas (de leite com baixo teor de gordura + frutas + iogurte magro gelado).



ALIMENTAÇÃO

Antes do treino:

- As principais refeições (almoço e jantar) devem ser realizadas até 4 horas antes da atividade física, para que se possa fazer totalmente a digestão. Esta refeição deve ser rica em hidratos de carbono (arroz, massas, batata, farinhas, legumes, etc.), poucas proteínas (carnes magras, preferindo frango ou peixe, feijão, soja, ervilha, lentilha, leite e derivados,...) e com pouca ou sem gordura (óleo de soja, azeite, maionese, etc).
- As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 1 a 2 horas antes da atividade física. Este lanche deve ser rico em hidratos de carbono (pães, biscoitos, barras de cereais, frutas, sumos, bolos, etc), com poucas proteínas e gorduras (requeijão, queijos, carnes, etc.). A água também deve ser consumida durante o período que antecede e no decorrer da atividade física.



Durante o treino:

- Para os atletas terem rendimento em campo, a hidratação deve ser feita periodicamente durante a atividade física. Podem ser usadas bebidas isotónicas e principalmente água.



Depois da atividade física:

- Logo após a atividade física, os hidratos de carbono devem ser repostos, para que a energia perdida seja recuperada. Os minerais e as vitaminas também precisam ser consumidos, pois previnem lesões, reduzem a fadiga do pós exercício e melhoram o sistema imunológico; para isto, frutas e sumos de frutas são ótimas opções.
- A ingestão de proteínas, neste momento, também é importante, pois é o nutriente responsável pela reestruturação da massa muscular que pode ficar comprometida durante a atividade física intensa.
- Ótimas opções de proteínas são: iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros (ricota, queijo branco, ou lights), presunto magro ou peito de peru/frango, ovos, feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, barras de proteínas, etc.. Para finalizar, mais uma vez, a água não pode faltar.



No período pré-competição devem ser incluídos os seguintes alimentos:

- Cereais e papas de aveia;
- Pão ou torradas com compota ou mel;
- Arroz cozido ou massas com baixo nível de gordura;
- Batatas ou batatas-doces cozidas;
- Tostas ou crackers;
- Barras energéticas;
- Bebidas Carbo-Hidratantes.



O que comer durante a atividade física?

- Barras energéticas;
- Bebidas Carbo-Hidratantes (dependendo das condições);
- Bananas;
- Pãezinhos recheados ou sanduiches;
- Frutos secos (passas, alperces e figos);
- Bolachas de água e sal ou pão torrado com compota ou mel;
- Bolachas de aveia e bolachas de arroz;
- Bolo de frutas.



O que comer depois da atividade física

- Alimentos que favorecem a recuperação

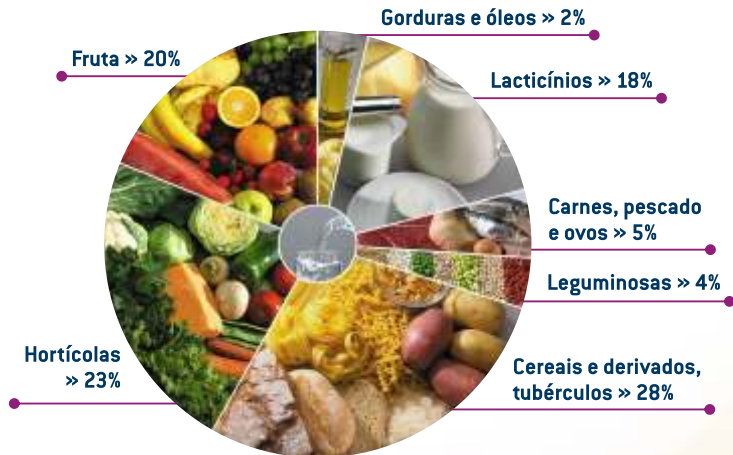
- Depois de ter terminado a atividade física, não negligencie a sua nutrição, mesmo que esteja demasiado cansado para pensar o que vai ingerir. Primeiro, comece com a fase de recuperação, seguindo o mesmo processo utilizado no período após a atividade física; reponha todos os líquidos perdidos, e consuma alimentos ricos em Hidratos de Carbono (barra energética), para repor alguma da energia perdida.

Lesões devido à má alimentação

- O problema das lesões ocasionadas durante ou no pós atividade física poderá ser resultado de uma deficiente, ou errada alimentação, sendo que se torna muito importante que tanto o atleta como os seus orientadores e responsáveis tenham uma ideia dos riscos a que estão sujeitos quando são ignoradas ou omitidas algumas regras ligadas à alimentação, e condições em que esta é realizada.

A RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:



A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos.

Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância frequentemente.

As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia. Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si. Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo, e devendo, ser regularmente alternados uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.

CONSELHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- » Utilizar alimentos de qualidade, limpos e frescos;
- » Tomar sempre o pequeno almoço;
- » Incluir nas refeições alimentos de todos os setores da roda dos alimentos, nas proporções indicadas;
- » Variar o mais possível de alimentos;
- » Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- » Evitar alimentos com muito sal;
- » Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.);
- » Evitar os fritos ou alimentos com muita gordura;
- » Consumir diariamente leite ou derivados;
- » Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- » Consumir com abundância produtos hortícolas no prato ou em saladas ;
- » Comer leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana;
- » Consumir diariamente sopa;
- » Preferir pão escuro (mistura de centeio e trigo) do tipo saloio ao pão mais branco;
- » Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- » Evitar consumir bebidas alcoólicas;
- » Beber líquidos em abundância (água simples, limonada ou refrescos sem açúcar e chás);
- » Comer lentamente mastigando corretamente os alimentos.

