

ALIMENTS I BEGUES DE RECUPERACIÓ

2 novembre, 2017



Fa una setmana, vam començar el “**Consultori Nutricional**” al que us podeu dirigir des d'aquesta web de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**.

Una de les preguntes que voldríem ressaltar, per la seva importància, és quins són els aliments i begudes més adients per una bona recuperació després d'entrenar o de competir. La resposta del nostre nutricionista és aquesta:

Aliments de recuperació de l'esforç

Per recuperar-te després d'un entrenament o partit s'haurien de consumir aliments rics en **hidrats de carboni** i **una petita quantitat de proteïna**.

No hi ha un millor aliment per recuperar, tenim moltes opcions vàlides. Ho podem fer tant amb aliments reals com amb suplementes. Podem recuperar correctament de les següents formes:

- 1- **Àpat post – entrenament/partit** compostat per 1 aliment rics en hidrats de carboni (pasta, patata, arròs, quinoa, ...) + 1 aliment ric en proteïna (carn/peix/ous).
- 2- **Fruita + iogurt**
- 3- **Batuts recuperadors**, els quals estan compostats per hidrats de carboni + proteïna.

Begudes per recuperar-se després de l'esforç

En quant a les begudes, passa el mateix que amb els

recuperadors alimentaris, no n'hi ha un que sigui millor, ja que **s'ha de trobar la que millor s'adapta a cadascú, provant diverses marques comercials**. Qualsevol **beguda isotònica** pot ser vàlida.

Suplements de proteïna

En quant a la recomanació d'un suplement de proteïna, et dic el mateix que en els casos anteriors. Pots trobar proteïna en pols de sèrum de llet, proteïna d'ou, proteïna d'origen vegetal (soja, arròs, pèsol, barreja de diverses proteïnes vegetals, ...), etc., sent vàlides totes.

Podeu dirigir les vostres consultes a:

[FES LA TEVA CONSULTA](#)

***DANI GARCIA CARVAJAL Dietista-Nutricionista Col·legiat CAT
001010***