

LA DIETA IDEAL D'UN ESPORTISTA D'ALT NIVELL



Molts són els jugadors i jugadores que estan interessats en saber quina seria l'alimentació ideal per compatibilitzar amb la seva pràctica futbolística. Hi ha un interès entre la gent jove per cuidar-se a l'hora de fer esport, i aquesta es sense dubte, una agradable notícia per tots els que col·laborem en el consultori nutricional de la Mutualitat Catalana de Futbolistes.

És sempre difícil fer una dieta ideal generalitzada, perquè tot depèn de factors com edat, pes, nivell d'exigència... Però el nostre nutricionista Dani Garcia Carvajal ens dona uns consells bàsics per seguir una dieta ideal si esteu jugant a futbol amb ganes d'obtenir el millor nivell.

Els aliments que s'haurien d'incloure en la vostra dieta regularment serien:

- Fruites i verdures.
- Hidrats de carboni complexes (pasta, patata, arròs,..., aquests sempre haurien de ser integrals menys el dia del partit).
- Aliments proteics (carn, peix, ous).
- Greixos de qualitat (oli d'oliva, peix, ous).

Els aliments que s'han d'excloure són:

- Ultra processats (brioxeria industrial, carns greixoses tipus salsitxes o frankfurts, begudes ensucrades,...).

És una dieta ideal per un esportista molt general, que el teu dietista acabaria de concretar tenint en compte més factors. Però seguir aquesta pauta es pot tenir un millor rendiment al camp de futbol.