

# LA COMPLICADA ALIMENTACIÓ DELS ÀRBITRES QUE XIULEN MÉS D'UN PARTIT

26 gener, 2018



Els àrbitres habitualment xiulen 2 o 3 partits al dia. A vegades, ni tant sols paren per dinar. Per conservar les forces durant tot un matí o tarda, és necessari tenir una alimentació que doni energia als àrbitres que es troben molts caps de setmana en aquesta situació. Quina seria la dieta ideal a seguir en aquests casos?

1- Realitzar un àpat ric en hidrats de carboni i moderat en proteïna si es possible abans de xiular el 1r partit (ja sigui l'esmorzar o el dinar), com si fossis un jugador. Per exemple: espaguetis amb salsa casolana de tomàquet i pit de pollastre a la planxa, arròs a la cubana (arròs + salsa de tomàquet natural + ous a la planxa), entrepà de pernil dolç i formatge, ... + una peça de fruita (la que prefereixis)

2- Tant als descansos dels partits com al finalitzar aquests, l'ideal seria consumir mitja peça de fruita i beguda isotònica (300-500 ml)

3- Al finalitzar l'últim partit hauries de consumir un àpat ric en hidrats de carboni + proteïna per tal de recuperar-te correctament del esforç dels partits.

Des de **la Mutualitat Catalana de Futbolistes**, amb el nostre nutricionista Dani Garcia Carvajal al cap davant, animem al col·lectiu arbitral a que ens adreceu qualsevol dubte que tingueu sobre nutrició.

[PER FER LA TEVA CONSULTA](#)

