A L'ESTIU, CUIDA'T

24 juliol, 2018

Estem en plena època estival. Els jugadors, després de nou mesos de competició, gaudeixen d'un període de descans per gaudir i desconnectar amb els amics i la família, però, sense descuidar que a la pretemporada haureu d'arribar en el millor estat de forma possible. La majoria de clubs professionals preparen als seus jugadors un pla d'entrenament i unes pautes d'alimentació que han de seguir en aquest període de descans.

Però, com ha de ser aquesta alimentació? Quines consideracions hem de tenir en compte?, quins tipus d'aliments hem d'evitar i de quins hem d'augmentar el seu consum? Primer punt que hem de tenir en consideració: en aquest període de descans no hi ha competició, ni s'entrena. En tot cas es fan entrenaments per mantenir el to.

La conseqüència immediata es que al baixar l'activitat física, disminueix la despesa energètica total, i per que l'esportista es mantingui en un pes estable hauria de disminuir el número de calories. De fet, els objectius per un jugador de futbol durant aquestes vacances són equiparables als de la població normal amb un mateix nivell d'activitat física. Malgrat que la qualitat de la dieta s'ha de mantenir durant tot l'any, la quantitat d'aliments té que reduir-se en aquest període per no sobrepassar les calories diàries.

El consum d'aliments amb major aportació en hidrats de carbono com els cereals, el pa, la pasta, les patates, l'arròs, les fruites i les verdures tenen que prevaler davant a la resta, sense deixar de costat una bona hidratació. L'aigua sempre ha de ser la beguda escollida. S'han d'aprofitar els aliments de temporada ja que es trobaran en el seu millor moment de maduració i tindran una major quantitat de nutrients. Es poden

utilitzar fruites i hortalisses d'aquest temps per fer sucs que refresquen i hidraten a la vegada. El gaspatxo andalús és també un bon aliment carregat de vitamines, minerals i aigua. Les llegums són uns dels ingredients que componen els plats més de tardor, però a l'estiu les podem afegir a les amanides, simplement cuites i acompanyades de verdures fresques. El peix blau com la tonyina i la sardina estan en el seu millor moment de l'any, i tenen un alt contingut en Omega-3 i es poden gaudir d'infinites maneres com a la barbacoa, el forn, o la planxa.

Haurem de reduir els aliments més calòrics i amb major contingut de greixos, sucres i alcohol, en ocasions es pot gaudir d'ells amb la família i els amics però de forma moderada i responsable. Aquests aliments són la maonesa, els gelats, la cervesa, el vi, les begudes destil·lades, els dolços… Com sempre, la dieta variada, també a l'estiu. És la millor manera de garantir l'aportació adequada de nutrients. Et recordem que la teva condició física és la teva eina imprescindible per jugar a futbol, i en un mes i mig, tornaràs a gaudir del teu esport favorit. Cuida't !!!!