

# GELATS I ESPORT

4 juliol, 2019



El gelat és un aliment que molts esportistes eviten prendre, però és un aliment saludable si es pren amb moderació i pot incloure's en qualsevol dieta de forma sana i equilibrada. Molts estudis han demostrat que el gelat, mentre es consumeixi dintre d'una dieta saludable, pot eliminar el greix ajudant-te a perdre pes extra més ràpid que si t'haguessis abstingut de menjar-los.

## Vitamines i proteïnes d'un gelat

Aporta un gran nombre de nutrients necessaris per a l'organisme com són el calci, vitamina B2, proteïnes d'alta qualitat, lactosa i a més de fòsfor, magnesi, potassi i vitamines A i B6.

Els gelats de llet aporten grans dosis de calci, de fet, amb la ingesta de 100 g de gelat de crema, llet o gelat, es consumeixen entre un 10 i un 20% de la quantitat diària recomanada d'aquest nutrient.

A més, no hem d'oblidar que un consum de 100 g de gelat de crema, de llet o gelat proporciona entre un 5 i un 10% de la quantitat de proteïna que es necessita diàriament.

Malgrat el seu alt contingut en greix, un esportista pot menjar un gelat sempre que s'escullin varietats senzilles:

## Calories que aporten i com prendre-les

Una porció de gelat de vainilla (72 g) aporta 145 calories.

Basten 15 minuts de cursa, 18 minuts de natació, o 37 minuts caminant per cremar aquestes calories per una persona amb un pes de 75 kg.

Si et preocupa l'aportació calòrica, escull sorbets i gelats d'aigua i fruites, aporten més vitamines i minerals i són molt més baixos en calories.

Un sorbet de llimona sense llet aporta 75 calories per ració.

Pots cremar-lo amb 8 minuts de cursa, 9 minuts de natació o 19

minuts caminant.

### Recomanable durant tot l'any

Però, no només és recomanable a l'estiu, també a l'hivern. Són una bona forma de recuperació després de l'exercici. La ingesta de gelats és un aliat contra el fred i els seus efectes, i és que el fred d'aquest aliment té una qualitat cicatritzant i antiinflamatòria important. Quan ingerim gelat el que fem és disminuir la inflamació de la gola produïda en les amígdals per causa del fred. El gelat ajuda a curar aquesta afecció i minimitza enormement les molèsties. El fred del gelat fa que la nostra gola s'acostumi a les baixes temperatures prevenint-nos enfront de possibles infeccions derivades de les baixes temperatures.

Com veieu, tot en la seva justa mesura, els gelats no són un enemic de l'esportista.