

# ELS MILLORS PEIXOS BLAUS PER LA DIETA DEL FUTBOLISTA

22 setembre, 2020

El consum de peix a la dieta de l'esportista en general és molt important. Però, no tots els peixos aporten els mateixos beneficis. Tots són benvinguts en una dieta equilibrada i sana. Però, pels nostres objectius esportius ens quedem amb el peix blau: salmó, tonyina i sardines per treure el rendiment més gran al teu entrenament.

El peix blau aporta una gran quantitat d'àcids grassos omega-3, els anomenats "greixos saludables". Aquesta omega 3 serà el nostre gran aliat en l'àmbit esportiu. El seu consum accelera el creixement dels teixits i afavoreix el rendiment de nostra rutina esportiva. A més, aporta oxigen als músculs i aconsegueix un efecte antiinflamatori, molt important per a la recuperació després de l'entrenament.

Altres avantatges del peix blau és la vitamina D, juga un paper fonamental en el rendiment esportiu. Per obtenir la vitamina D hem de prendre el sol i menjar aliments com el peix blau.

## **El salmó:**

El salmó és una de les opcions preferides dels esportistes i ideal per desenvolupar la massa muscular. És un dels peixos que més proteïnes té, important per construir i alimentar els

teus músculs. A més, és ric en nutrients essencials com el magnesi, el calci, la vitamina D, B12, niacina i vitamina C. No et cansaràs d'incloure'l en la teva dieta almenys una vegada per setmana perquè les opcions de consum són molt variades. Pots cuinar-lo al forn, a la planxa o cru (prèviament congelat per evitar l'anisakis) en les teves ensalades. Altre opció ràpida, sana i deliciosa és el salmó fumat a ensalades i torrades.

### **La tonyina:**

La tonyina és altre dels peixos més demandats juntament amb el salmó. És una font de proteïnes i a més aporta gran quantitat de ferro.

També existeixen moltes formes de consumir-lo: a la planxa, en conserva i una molt apreciada, el tataki de tonyina. El tataki de tonyina no necessita quasi temps de cuinar, una opció ideal pels mesos d'estiu. Per cuinar el teu tataki segella a la planxa els tacs de tonyina fresca per ambdós llocs, deixant l'interior semicru. Per això, hauràs de congelar-lo prèviament.

### **Les sardines:**

Les sardines contenen poques calories i són riques en vitamines A i B3, fòsfor i ferro. Si no tens, una llauna de sardines en oli d'oliva amb un tomàquet de temporada picat serà una opció ràpida, sana i molt encertada per completar el consum de peix blau en la teva dieta.

### **Congre per esportistes:**

Aquesta varietat de peix pot que no sigui tan coneguda com les mencionades anteriorment, però compte amb vitamines com la B1, B2, proteïnes, encara que en aquest cas no són molt elevades, aminoàcids semi grassos. Té unes 107 calories per cada 100 grams comestibles. Però la vitamina que més destaca és la vitamina A, sent el peix més ric en aquesta vitamina per darrere de les angules. També com a retinol i és important pel manteniment de teixits, mucoses, ossos i dents, a més de promoure la bona visió i produeix els pigments de la retina. Pel que fa a mineral, destaquen el magnesi i el fòsfor, encara en quantitats similars als altres peixos.

**Verat:**

Aquest peix blau és molt ric en diferents vitamines com A, D, E, B12 i B2. És ric en àcids grassos omega 3 i en fòsfor. El seu consum aporta nombrosos beneficis, contribuint a un correcte funcionament del sistema cardiovascular en ajudar a disminuir els nivells del colesterol i triglicèrids, així com d'altres malalties del cor i vasos sanguines. A més, aporta minerals que afegeixen propietats com facilitar l'absorció i fixació del calci.