

ALIMENTACIÓ HIVERNAL PER FUTBOLISTES

11 gener, 2021

Sempre insistim que una correcta alimentació és fonamental per maximitzar les teves prestacions físiques, en qualsevol dels esports que realitzis. Aliments bons hi ha per totes les temporades de l'any, altres estan indicats per cada època de l'any, com és el cas de l'hivern, ja que durant aquests mesos de fred es posen a prova les nostres defenses.

Esmorzar

És el dinar més important del dia, i més si ens trobem a l'hivern. Un cafè amb llet i un croissant, no són suficients. Farà falta que en l'esmorzar cobreixis el 30 % de les teves necessitats energètiques diàries.

Pots afegir una torrada amb melmelada o mel, llet amb cereals, iogurt i fruita, millor si és un plàtan i sobretot un suc de taronja natural.

Dinar

Pel dinar la paraula clau és una: carbohidrats. Sempre, sense exagerar. Una bona porció d'arròs (o pasta també) com plat principal i acompanyat amb unes verdures mixtes, si no vols menjar ensalades fredes, pots consumir verdures en preparacions calentes.

Si, per exemple, tens programada una sessió d'entrenament, no

estaria malament que dinessis també carn – sobretot carns magres – o, com a alternativa, peix – ric en proteïnes i amb menys greixos que la carn-. S'ha de tenir en compte que la quantitat de peix no hauria de ser inferior a 4-5 racions setmanals.

Berenar

L'ideal seria menjar fruita de temporada, també en batuts i suc natural, però insistim en el fet que és millor la fruita sencera i no en suc. Una segona possibilitat podria ser consumir fruits secs com ametlles o nous.

Altres aliments pel berenar són els productes làctics desnatats.

Sopar

El sopar abans d'un dia d'entrenament o partit és molt important per emmagatzemar moltes proteïnes, indispensable per a l'endemà. Per això, ous, verdures, peix blau, pasta, arròs, oli d'oliva extraverge són ingredients que no poden falta a la teua taula.

Quant a la fruita, molts nutricionistes apunten al fet que és millor evitar-la, ja que allarga la digestió a més de provocar fermentacions intestinals. En el seu lloc pots prendre xocolata negra, una bomba energètica molt saludable.