

CONSELLS PER UNA DIETA SALUDABLE EN ESTIU PER ESPORTISTES

19 juny, 2021

Totes les persones que practiquen activitat física habitualment saben de la importància de no saltejar-se dinars i incloure en la seva dieta fruites i verdures per assegurar-se una bona aportació de vitamines i minerals.

Però en època estival ben val la pena tenir en compte aquests consells de dieta saludable en estiu per esportistes, incloent-hi l'organització de la dieta dinars equilibrades i l'avantatge de beure sucs naturals.

Consells de dieta saludable en estiu per esportistes

Existeixen molts dubtes sobre el 'binomi' estiu i dieta saludable per esportistes, ja que es tracta d'hàbits claus que és necessari desenvolupar per mantenir un bon equilibri alimentari.

El dubte és com es pot diagramar una dieta saludable en estiu per esportistes i la resposta no és tan complicada, ja que existeixen varius consells o trucs que permeten menjar saludable i tenir energia sense necessitat de plats molt preparats.

Dinars saludables

Els dinars saludables sempre tindran diversos components:

- Verdures i hortalisses.
- Pa integral, pasta o arròs integrals.
- Carns blanques, peixos blaus o blancs, mariscos o llegums.
- Fruïtes o iogurt com a postres.
- Tant per cuinar com per amanir utilitzarem oli d'oliva verge extra.

Una ensalada de llegums podem acompanyar-la d'una rodanxa de pa integral i de postres amb fruita.

Per un dinar més suculent res millor que un gaspatxo de primer plat i paella de marisc preparada amb arròs integral i una rodanxa de meló de postres.

Amb relació a l'esmorzar i les col·lacions entre hores sempre serà necessari adaptar-los als horaris de vacances, però mai deixar de prendre'ls, ja que són fonamentals per tenir energia abans d'entrenar.

Però, si anem de vacances i no tenim la possibilitat de cuinar seguir una dieta saludable no és difícil. El truc és demanar en el restaurant sempre dinars a base de verdures (enciam, gaspatxo, vegetals grillats o al forn) utilitzant alguns condiments o salses lleugeres.

Els postres o dolços deuen ser limitats, sense necessitat de prohibir-nos gaudir d'un de cada dos o tres dies, la resta dels dies menjar fruites fresques o bé un punyut de fruits secs que també són perfectes com snacks.

Vigilar els excessos

En vacances és important vigilar els excessos i evitar menjar copiosos, fregits, arrebossats i dolces.

En canvi podem optar per una suculenta ensalada de fruites de temporada, ideal inclús per emportar-se a la platja.

Begudes

Si bé és cert que el vi té més calories la cervesa sol ser pitjor si volem mantenir-nos en forma.

Això és perquè una copa de vi, segur que acabarem prenent un altre més en un dinar, però en una tarda podem prendre fins a cinc cerveses sense donar-nos compte.

L'important és tenir en compte que a major graduació

alcohòlica de la beguda més engreixarem i ni parlar si l'acompanyem de refrescos ensucrats, ja que estarem afegint més calories, però calories de les que anomenem buides, o sigui aquelles que no aporten cap nutrient rellevant a la dieta.

Ja els sucs naturals són una bona opció per l'esmorzar, però també és possible menjar una fruita sencera, que encara la pelem estarem consumint també totes les parts de la fruita.

Productes de temporada

Una excel·lent opció per una dieta saludable en estiu és consumir productes de temporada. Síndria, meló, cireres, prunes, préssec, entre altres són fruites saboroses i fàcils de trobar en el mercat i a finals d'agost també podem gaudir de raïms.

Quant a les verdures, la carabassa, tomàquet, albergínia i carabassó són especialment bons en aquesta època estival quan són més saboroses. També estan les verdures que podem trobar tot l'any, com la coliflor, els enciams, pastanagues, porros, seves i alls.

Esportistes

En el cas dels esportistes és important que no saltar-se els menjars i prendre cada dia tres racions de fruita i com a mínim dos de verdura, per assegurar que hi hagi un dèficit de vitamines i minerals,

Incloure també llegums i peix, sobretot peixos blaus i fruits secs, sense oblidar mantenir una bona hidratació.

Consells senzills de seguir i una dieta saludable en estiu per esportistes que també és compatible amb aquells que no desenvolupen activitats físiques diàriament, però que desitgen mantenir-se en forma i saludables.