

CARREGAR-SE D'ENERGIA DE LA FORMA MÉS NATURAL

19 agost, 2021

En l'actualitat, el món esportiu està ple d'un bon nombre de suplementes que prometen als esportistes millorar el seu rendiment. Però, aquests productes no ho són tot a l'hora d'emmagatzemar o recuperar l'energia utilitzada durant els entrenaments o competicions, ja que els aliments en forma natural també són capaces de brindar-nos tota l'energia i

nutrients que necessitem abans i després d'entrenar i en moltes ocasions, amb un millor sabor, millors resultats i a un menor cost.

Un dels grans avantatges que té alimentar el nostre cos de forma natural, és que tenim una àmplia varietat d'aliments i que podem adaptar-los als nostres gustos. Per això, només hem de saber en quina proporció hem de combinar els principals macronutrients (hidrats de carboni, proteïnes i greixos).

Com ja sabem, el principal macronutrient pells dinars previs o posteriors a un entrenament són els carbohidrats, ja que aquests ens ajuden a carregar els dipòsits de glucogen muscular que són molt importants per la pràctica esportiva. D'aquesta manera, també hem de saber combinar aquests carbohidrats amb les proteïnes adequades que ens ajudin a reparar els nostres teixits, principalment el muscular, el qual pateix danys (micro trencaments) després d'una sessió d'entrenament o competició.

Recarregant energia abans de l'esforç

En el qual fa referència a recarregar energia abans d'entrenar, la quantitat de carbohidrats a consumir dependrà de quant de temps tenim abans de la sessió d'entrenament o competició, per la qual cosa si n'hem a consumir un pisolabis 1-2 hores abans de la prova hauríem d'ingerir al voltant d 1 g. d'hidrats de carboni per kilogram de pes corporal, ja que d'aquesta manera evitarem problemes gastrointestinals i anirem aportant energia a l'organisme. Cada esportista hauria d'ajustar cada ingesta a les seves necessitats augmentant o disminuint la quantitat d'hidrats de carboni o proteïnes.

Preparacions prees forç

A continuació us mostrem una sèrie de combinació d'aliments, d'utilitat per l'esportista.

BATUT DE PLÀTAN I MANTEGA DE CACAUET					
INGREDIENTS	KCAL	HC g.	PROTEÏNES g	GEIXOS g.	SODI mg.

300 ml. Llet desnatada, 1 plàtan mitjà (120 g), 4 cullerades (10g) mantega de cacauet	383	62	19	8	34
BATUT DE XOCOLATA					
INGREDIENTS	KCAL	HC g.	PROTEÏNES g	GEIXOS g.	SODI mg.
300 ml. Llet desnatada, 4 cullerades (24g) de llet en pols, 1 cullerada de cacau ensucrat en pols, 5 unitats de galetes de xocolata	347	50	21	8	188
BATUT DE VAINILLA					
INGREDIENTS	KCAL	HC g.	PROTEÏNES g	GEIXOS g.	SODI mg.
300 ml. De llet desnatada, 4 cullerades d'avena instantània, 6 galetes María, 3 gotes d'essència de vainilla, cullerada de sucre moreno	403	69	17	9	67
BATUT DE PRÉSSEC					
INGREDIENTS	KCAL	HC g.	PROTEÏNES g	GEIXOS g.	SODI mg.
300 ml. De llet desnatada, 3 cullerades de llet en pols, una tassa de blat inflat amb mel, 2 cullerades de coco ratllat, 2 meitats de préssec en almívar	384	57	19	10	104

Alto Rendimiento