

# I ABANS D'UN PARTIT, ¿QUÈ HEM DE DINAR?

16 setembre, 2024



## Article de Barça Innovation Hub

El menjar juga un paper fonamental en tots els aspectes de la nostra vida. I és especialment important abans d'un partit. El motiu és que una alimentació o una digestió incorrecta fan que el rendiment sigui per sota de l'esperat o, fins i tot, obligui als jugadors a ser canviat o que ni arribi a jugar, malgrat estar convocat. Per aquest motiu, els nutricionistes recalquen que el menjar abans d'un partit no és un menjar qualsevol.

“Quan el jugador que seu a menjar abans dels partits, ha de seguir una sèrie de rutines i hàbits que ja ha provat i que li han resultat efectives per estar al 100%. No és el moment d'experimentar, no cal fer cas d'altres jugadors o de no

professionals de la nutrició”, recomana Mireia Porta, nutricionista del FC Barcelona.

L'educació nutricional dels esportistes, per tant, és fonamental. Però no pot fer-se només en moments clau de la temporada. I és molt important que vagin interioritzant el paper clau de la nutrició des de les categories inferiors i que tinguin clar que és una part primordial de la seva formació com professionals, que també formen part “del partit”. D'aquesta manera, quan arribin a l'elit ho tindran totalment assumit i après.

### **Menús que faciliten la digestió**

¿Quins consells generals poden fonar-se per preparar el menú abans del partit? El primer és que sigui de fàcil i ràpida digestió, i que ja s'ha fet en el moment de saltar al camp. Com a mínim, s'han de deixar unes tres hores entre el menjar del migdia i un partit que es juga a mitja tarda.

El segon, que l'aportació de nutrients sigui l'adequat. S'ha de tenir cura amb els aliments amb molta fibra, que són molt sans, però no són els més adequats per abans d'un partit. Aliments com escarxofes, bròquil, col, cereals integrals i llegums millor no ingerir-los en menjars previs al partit, perquè retarden la digestió i poden causar malestar digestiu a l'esportista.

Els greixos també dificulten la digestió, per la qual cosa tampoc es recomanen. Per això, deuen evitar-se fregits, aliments guisats i arrebossats i optar per cuinar al vapor, saltejats o la planxa. No deuen menjar-se tampoc nates, formatges i cremes de formatge. I escollir peixos amb menys greix: en lloc de menjar salmó o sardina -que són aliments molt sans, però més complicats de digerir-, s'optarà per peixos blancs, que tenen la mateixa quantitat de proteïnes, però menys greix i que es digereixen més ràpidament. El mateix succeeix amb carns roges, com la vedella: és millor menjar una

carn blanca.

Un altre aspecte a tenir en compte és que deuen evitar-se aquells aliments que causen intolerància o malestar a l'esportista. Un exemple és la llet, que pugui ser ben tolerada en dies d'entrenaments, però quan hi ha nervis i estrès pot ser que passi factura. Si no estem molt segurs de la tolerància, una bona alternativa és substituir-la per iogurt o begudes vegetals.

Un altre aspecte a tenir en compte és que deuen evitar-se aquells aliments que causen intolerància o malestar a l'esportista. Un exemple és la llet, que pot ser ben tolerada en dies d'entrenaments, però quan hi ha nervis i estrès pot ser que passi factura. Si no estem molt segurs de la tolerància, una bona alternativa és substituir-la per iogurt o begudes vegetals.

Com és lògic, també es recomana evitar picants, i ingredients àcids o irritants com el pebre o els cítrics, que poden causar reflux o acidesa.

Per aquesta raó, quan els nervis estiguin al límit, en prepartit, la tendència és que els esportistes ingereixin menús baixos en Fodmap, evitant així aliments fermentables que poden causar inflor i molèsties digestives.

### **Un exemple de menú:**

Suposem que un adolescent juga un partit a la tarda. El menjar hauria d'ingerir-se un mínim de 3 hores abans de l'inici del partit i hauria de basar-se en el primer plat ric en carbohidrats: un arròs tres delícies, uns nyoquis o una pasta al pesto podrien ser bones alternatives.

Com a segon plat, i aportació de proteïna, una carn blanca com el pollastre, gall dindi o conill. O un peix blanc com un lluç, llenguado, cassó, bacallà... Una altra opció pot sé una sèpia o un calamar a la planxa saltejat. També pot optar-se

per ous a la planxa saltejats. També .pot optar-se per ous a la planxa o revolts..

Com a guarnició del segon plat i aportació extra d'energia, es recomana un puré de patata o un moniato al forn. Si es vol una verdura, les millors opcions són la carabassa, el carabassó, la pastanaga o remolatxa.

**De postres, les millors opcions: iogurts, fruita o compotes.**

Per finalitzar, un aspecte molt important, no tot és menjar: no ens hem d'oblidar la ingesta de líquids per ajudar a optimitzar la prehidratació. Prendre brous o sucs o batut, en els menjars previs al partit, ens pot ajudar ha arribat al partit ben hidratat i millorar el nostre rendiment.

Javier Granca