EL CONSUM DE SARDINES EN LLAUNA D'ESPORTISTES

20 maig, 2025

Dieta rica en hidrats de carboni, proteïnes, greixos, productes de suplementació, etcètera, és senyal de bona dieta per un esportistes. Molts són els futbolistes que segueixen yuna dieta sana equilibrada que inclou de tot, des de verdures fins a carn o peix. Les sardines, és un dels aliments per esportistes més interesants que tenim en les nostres aigües marítimes. I enllaunats, les sardines també contenen molts beneficis.

Els beneficis de la sardina

Com a peix blau que és, la sardina té els mateixos efectes que poden tenir el salmó. Són riques en àcids grassos insaturats Omega 3, el que t'ajudarà a reduir els nivells de colesterol i triglicèrids si els tens massa elevats. També pots reduir el risc de patir malalties cardíaques gràcies a la vitamina B12,

a la vitamina D ajuda a reduiir les possibilitats de patir artritis al llarg de la teva vida. De fet les sardines són molt bones per l'artritis ja que la niacina millora els símptomes, a més de reduir el risc d'Alzheimer. Enh quan als minerals, una llauna de sardines aporta el 35% de quantitat diària recomanada de calci (enforteix els ossos i ajuda a que músculs i nervis funcionin bé), un 15% del ferro que necessites (essencial per la formació de glòbuls vermells i el transport d'oxigen allà on ho requereixi l'organisme), un 45% de fòsfor (formació d'ADEN i emmagatzematge d'energia) i un 10% de potassi (controla la pressió, reduint el risc de que pateixis problemes del cor). Una llauna de 100 grams de sardines enllaunades en oli d'oliva com les que trobes a les tendes t'aporten 191 calories, 22,7 grams de proteïnes i 10,5 grams de greix dels que només 1'4 són greixos saturats. Són quasi la meitat de les proteïnes que has de consumir a diari i un 16% dels greixos – el 75 de greixos saturats-.

Los beneficios de la sardina

Primero veamos cómo beneficia a tu organismo el consumo de sardinas . Como pescado azul que és tendrá los mismos efectos que pueda tener el salmón, por ejemplo. Son **ricas en ácidos grasos insaturados Omega 3**, lo que te ayudará a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos si los tienes demasiado elevados. También puedes reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas gracias a la **vitamina B12**, a la **vitamina D** ayuda reducir las posibilidades de padecer artritis a lo largo de tu vida. De hecho las sardinas son muy buenas para la artritis ya que la **niacina** mejora sus síntomas, además de reducir el riesgo de Alzheimer. En cuanto a los minerales ,una lata de sardinas aporta el 35% de cantidad diaria recomendada de **calcio** (fortalece los huesos y ayuda a que músculos y nervios funcionen bien), un 15% del **hierro** que necesitas (esencial para la formación de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno allá donde lo requiere el organismo), un 45% del **fósforo** (formación de ADN y almacenamiento de energía)

y un 10% de **potasio** (controla la presión, reduciendo el riesgo de que padezcas problemas de corazón). Una lata de 100 gramos de sardinas envasadas en aceite de oliva como las que puedes encontrar en **La Tienda de las Conservas** te aportan **191 calorías, 22,7 gramos de proteínas y 10,5 gramos de grasa de los que solo 1,4 son grasas saturadas**. Son casi la mitad de las proteínas que debes consumir a diario y un 16% de las grasas -el 7% de grasas saturadas-.

Beneficios de la sardina para deportistas

En deportes de gran intensidad o larga duración, como el triatlón, el ciclismo o el running de larga distancia, necesitarás **grasas de calidad**. Como vimos, las sardinas suponen una gran fuente de ácidos grasos Omega 3, grasas saludables que debes consumir preferentemente antes que las grasas saturadas, que deberías evitar en la medida que lo posible. El cuerpo recurre a estas grasas cuando necesita energía, normalmente a los 20 minutos de estar haciendo deporte. Destacar de que el Omega 3 es **antiinflamatorio** y ayuda a reforzar el sistema inmunológico lo que reduce el riesgo de sufrir alguna lesión. Este papel antiinflamatorio e inmune también te ayudará a recuperarte mejor después del esfuerzo, lo que te ayudará a mejorar el rendimiento y a reducir la fatiga durante el ejercicio. Esos 22,7 gramos de proteínas que te aportan un 45% de las que necesita el cuerpo a diario para funcionar bien, también te serán muy útiles a la hora de hacer deporte. La proteína se forma a partir de los aminoácidos, y lo que en realidad necesitas son esos aminoácidos para que el cuerpo genere sus propias proteínas