

DISSENY DE DIETES SEGONS EL TIPUS DE PROBA



En línies generals, les proves es classifiquen en força, resistència, velocitat i combinacions entre elles. Cada una té unes característiques de temps de durada, músculs i òrgans que es posen en moviment, lloc de realització, influència del clima, ..., que van a condicionar la despesa energètica i les necessitats de nutrients de l'esportista. Si la despesa i les necessitats són diferents, la dieta que les cobreixi també ho ha de ser.

Despesa calòrica:

Per tenir una idea més clara, a la següent taula es resumeix la despesa mitjana d'alguns esports:

MODALITAT ESPORTIVA	DESPESA MITJANA
Rem (19 km/hora)	900 kcal/ m ² /hora
Futbol	600 kcal/m ² /hora
Bàsquet	400 kcal/m ² /h
Patinatge (15km/h)	300 kcal/m ² /h
Natació (3km/h)	1.000 kcal/m ² /h
Bicicleta	280 kcal/m ² /h
Carrera 18km/hora	780 kcal/m ² /h
Carrera 9 km/hora	400 kcal/m ² /h

També és diferent la despesa calòrica en períodes d'entrenament, segons

les diferents probes.

MODALITAT ESPORTIVA	DESPESA MIJANA
Llançament de disc i martell	6.000 kcal per atletes d'uns 102 kg
Halterofília, llançament javelina, lluita, judo, esquí, decatló, gimnàs d'aparells, carreres d'obstacles	4.000 kcal per atletes d'uns 68 kg
Carreres d'esprint, salts (pèrtiga, trampolí), boxa (pesos mitjans)	3.600 kcal per atletes d'uns 66 kg
Regatistes, piragüisme, patinatge vela, carrera d'obstacles	4.000 kcal per atletes d'uns 74 kg
Bàsquet, handbol, futbol, hoquei sobre gespa, rugbi, waterpolo, tennis	4.600 kcal per atletes d'uns 73 kg
Rem, esquí de fons, natació, ciclisme, marató, patinatge de velocitat	5.000 kcal per atletes d'uns 72 kg

Com les despeses són diferents, l'aportació també ho és.

Necessitats de nutrients:

Les porcions de nutrients que ha d'aportar l'alimentació diària segons el tipus de prova són:

- En entrenaments de resistència, és important assegurar una bona aportació d'hidrats de carboni, arribant al 55-60% de l'energia total ingerida.
- En entrenaments de força, s'ha d'augmentar l'aportació proteica arribant al 15-20% de l'energia total ingerida. S'ha de tenir en compte que aquesta aportació és suficient per augmentar la massa

muscular de l'esportista, i un excés de proteïnes per part de l'alimentació té conseqüències com desqualificació d'ossos, deshidratació per pèrdua de fluids i un consum elevat de greix associat al consum d'aliments rics en proteïnes (com per exemple: carns vermelles). S'han realitzat estudis sobre el consum de **carn de conill** en esportistes d'alt rendiment que han arribat a la conclusió que aquesta carn de un alt contingut en proteïnes de bona qualitat i una aportació de vitamines B12, B3 i B6 així com de fòsfor, seleni i potassi. Per això, és recomanable la introducció d'aquest tipus de carn en l'alimentació habitual d'un esportista (Consejo Superior de Deportes).

- En entrenaments de velocitat, també es fa necessari garantir una bona aportació proteica ja que durant aquest tipus d'exercicis es produeix una major oxidació de proteïnes.

La quantitat de calories aportada per la dieta diària varia en funció del pes de l'esportista, sexe, edat i modalitat esportiva. Per tant, les proporcions de macronutrients abans mencionades són de caràcter individual per a cada persona o esportista i la seva administració haurà d'estar repartida al llarg de totes les ingestes diàries. Hem d'evitar sempre, prendre aliments de forma aïllada i donant prioritat a la combinació dels mateixos, com per exemple: fruita amb un entrepà de pernil dolç o peix amb arròs i verdures, ...

Quantitat en grams de macronutrients en la dieta diària (orientatiu):

Esports de força	550 g d'hidrats de carbono 200 g de proteïnes 140 g de lípids
Esports de resistència	500 g d'hidrats de carbono 100 g de proteïnes 100 g de lípids

Font: UNED Facultat de Ciències, Nutrició i Dietètica