

ELS MILLORS ALIMENTS DE LA TARDOR PER LA PRÀCTICA ESPORTIVA

La tardor i l'esport sempre han estat en bona sintonia. Ja han finalitzat les altes temperatures de l'estiu i encara no han arribat el rigorós fred de l'hivern. La naturalesa ens ofereix multitud d'aliments per la tardor que, com esportistes, hauríem d'aprofitar per al nostre bé.

La nostra dieta de tardor ha d'incloure **setes, llegums, verdures, fruits secs** i altres productes de temporada saludables i ideals per aportar equilibri i varietat a la nostra alimentació. Alguns d'aquests aliments són molt específics d'aquesta estació, i altres, malgrat que puguin trobar-se al llarg de quasi tot l'any, es troben ara en el seu millor moment de sabor, frescor i valor nutritiu.

Aliments típics de la tardor pel teu entrenament

Les **castanyes** i les **setes** són els primers productes que ens surten al cap quan pensem en els productes de tardor. Les **castanyes** aporten gran quantitat de carbohidrats i un contingut en greixos molt inferior al d'altres fruits secs com ametlles o avellanes. Això les fa ideals per l'activitat aeròbica i molt indicades com aliment per la recuperació d'esforç. Les **setes**, per la seva banda, contenen molta aigua i ofereixen una bona aportació de potassi; en varietats com els rovellons i xampinyons es roben quantitats molt estimables de vitamina D. Hi ha moltes formes de preparar-les i, el més important, el seu contingut és baix en calories.

Altres productes de tardor

Les **nous** són altre gran clàssic entre els fruits secs. La seva ingesta pot beneficiar-te de la seva riquesa en vitamina E, fòsfor, potassi i magnesi, a més dels seus efectes antioxidants. Un aliment perfecte per esportistes que ajuda a recuperar forces després d'una sessió intensa i perllongada.

Les **carabasses** són un producte amb alt contingut vitamínic. Conserven fins a tres tipus de vitamines: A, C, i E.

Les **bledes** ajuden a evitar rampes i contribueixen a eliminar els músculs d'àcid làctic acumulat després d'un esforç de gran intensitat. Però la tardor

és també la millor època per escollir aliments com el pebrot vermell, l'escarxofa, la coliflor o els dolços moniatos; tots ells són rics en nutrients i, a més d'equilibri i salut, portaran als vostres plats sabors i colors nous.

Fruita de tardor a la teva dieta

Com a aliment quasi exclusiu de la tardor, les granades són per tenir-les molt en compte durant aquests mesos. Tenen un sabor molt agradable, proteïnes relaxants i un alt contingut en sucres, així que serà d'una gran ajuda per una bona recuperació muscular després de l'activitat física.

Els **caquis** són també altres fruites típicament de tardor. Les sobren propietats antioxidants i aporten una bona quantitat de potassi i magnesi a l'organisme. Tampoc ens hem d'oblidar del raïm, una fruita molt efectiva contra l'envelliment, beneficiós per sistema cardiovascular i capaces d'aportar molta energia a la teva vida i els teus entrenaments.

Les **taronges** i **pomes**, per últim, són excel·lents complements de dieta també durant els mesos de tardor. Ajuden a mantenir els teus músculs sans i les defenses altes, per la qual cosa seria un error oblidar-se d'elles.

Recorda que els productes de temporada són molt saludables per a tothom, aporten energia pel teu rendiment, són barats i molt bons.