

# QUÈ MENJAR QUAN FEM ESPORT?

**Albert Abilla. Dietista-Nutricionista**  
**Aniol Canals. Estudiant de TS Dietètica/Entrenador CB. Blanes**

Marc 2019



# «Un esportista ja no és només com s'entrena, sinó com menja, com dorm, com està emocionalment...»

Escosa serà un dels ponents de la «I Jornada Esport i Salut», organitzada per Diari de Girona, el dijous 4 d'abril a l'Auditori

[Marc Verdaguier](#) | Girona | 18.03.2019 | 23:56

Serà un dels conferencians de la «I Jornada Esport i Salut». Què hi explicarà?

Parlaré de temes metodològics que nosaltres, el Bàsquet Girona, apliquem en els entrenaments sobretot en l'aspecte de prevenció de lesions i també sobre l'estat de salut dels jugadors, en què incidiré amb el programa «Coach +» de la Gasol Foundation que des de fa dues temporades ens està ajudant a transmetre hàbits saludables,



# ABANS DE RES....

---

- ABANS DE LA PREOCUPACIÓ EN L'ALIMENTACIÓ:
  - MOURE'S
  - RELACIONS AFECTIVES POSITIVES (FAMÍLIA, AMICS...)
  - SOMRIURE, PASSAR-S'HO BÉ I QUE SIGUI FELIÇ



- ALIMENTACIÓ

# ALIMENTACIÓ ESPORTISTES vs NO ESPORTISTES



VS



VS





- 
- L'ALIMENTACIÓ DEL NEN QUE PRACTICA ESPORT NO HA DE SER MÉS QUE SALUDABLE I BASADA EN:

**REALFOOD**

PRIMA EL DESENVOLUPAMENT TANT FÍSIC COM PSÍQUIC PER SOBRE DE TOT

# ¿SERÁ COMIDA REAL?

¿Tiene etiqueta?

SI

¿Harina refinada,  
azúcar añadido y/o  
aceite vegetal  
refinado está en  
alguno de esos 5  
ingredientes?

NO

¿Tiene más de 5  
ingredientes?

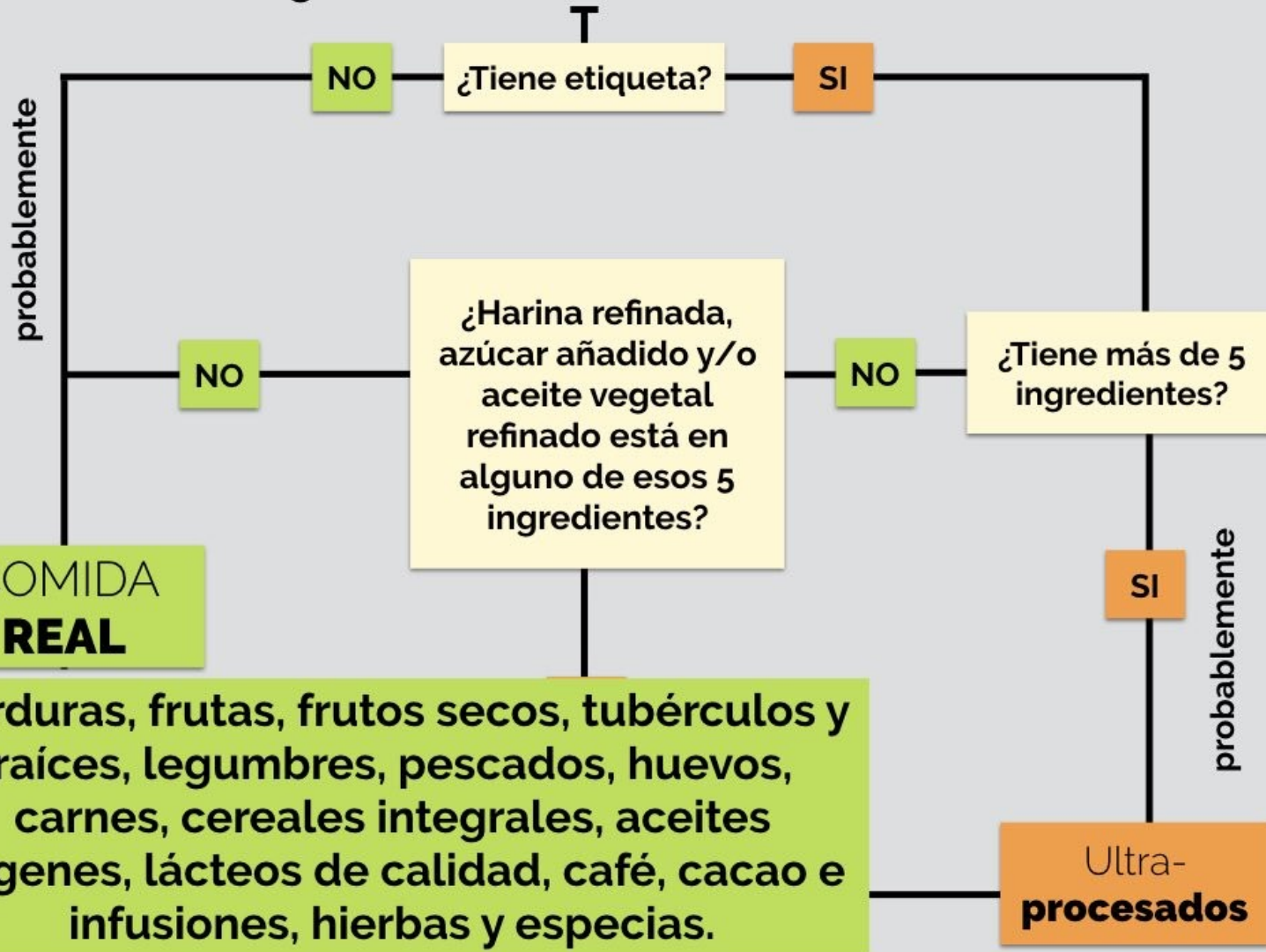
probablemente

SI

REFRESCOS, BEBIDAS ENERGÉTICAS, PIZZAS, PAN BLANCO, ZUMOS ENVASADOS, PATATAS FRITAS, GALLETAS, BOLLERÍA, CEREALES AZUCARADOS, DULCES Y HELADOS, PRECOCINADOS, CARNES PROCESADAS, LÁCTEOS AZUCARADOS, SALSAS INDUSTRIALES, DIETÉTICOS PROCESADOS

Ultra-  
procesados

# ¿SERÁ COMIDA REAL?





VERDURAS



TUBÉRCULOS



LÁCTEOS DE CALIDAD



FRUTAS



LEGUMBRES



@carlosriosq



CARNES DE CALIDAD



CEREALES 100% INTEGRALES



ESPECIAS



HUEVOS



ACEITES VÍRGENES



PESCADOS Y MARISCO



FRUTOS SECOS



CAFÉ, TE CACAO





PATATAS FRITAS



REFRESCOS



BEBIDAS  
ENERGÉTICAS



ZUMOS  
ENVASADOS



LÁCTEOS  
AZUCARADOS



BOLLERÍA



PAN BLANCO



@carlosriosq



PIZZAS



GALLETAS



CARNES  
PROCESADAS



SALSAS



DULCES Y  
HELADOS



DIETÉTICOS



CEREALES  
AZUCARADOS Y BARRITAS

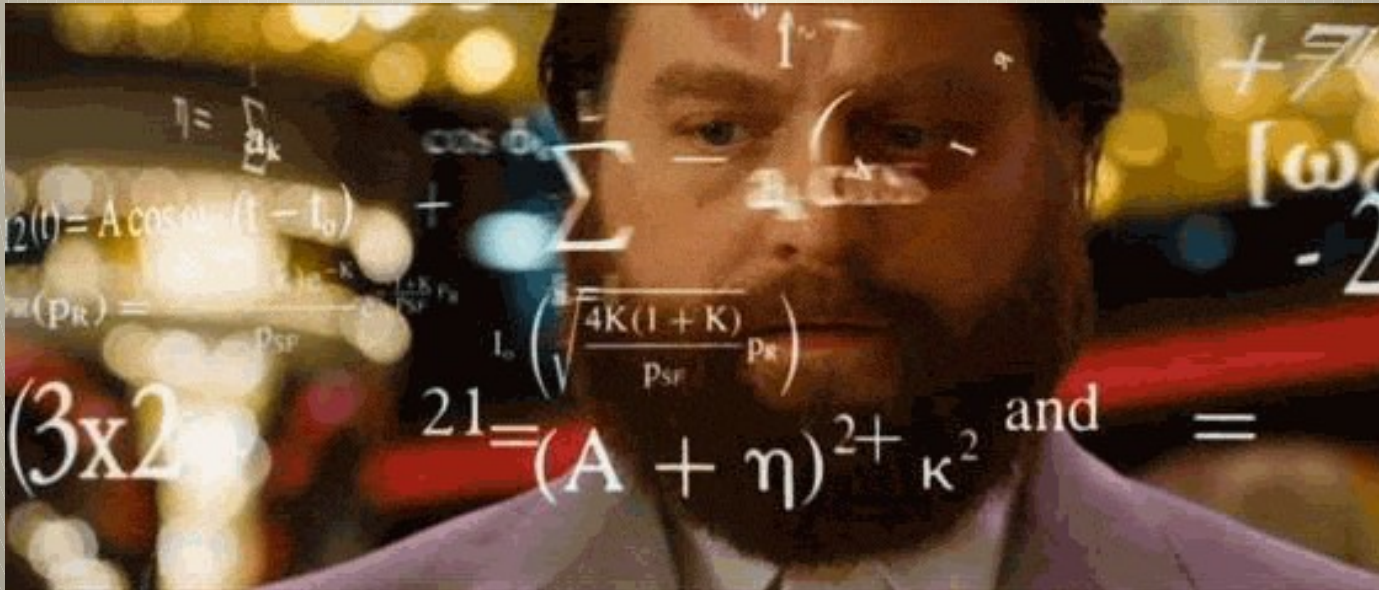


PRECOCINADOS

infografía: @andybaraja\_

# PERÒ...

- ... QUANTS ÀPATS HA DE FER SI ENTRENA O SI TÉ PARTIT? QUÈ HA DE MENJAR ABANS? I DESPRÉS? I



# QUANTS À PATS/DIA

---

1

3

5

2

4

?



# L'ÀPAT MÉS IMPORTANT?

QUAN SÍ / QUAN NO

**✓ SÍ** **✗ NO**

**SI TU DESAYUNO SE PARECE A ESTO** **SI TU DESAYUNO SE PARECE A ESTO**

**SI ENCAJA EN TU RUTINA** **SI NO TIENES HAMBRE**

**SI RINDES MEJOR DESAYUNANDO** **SI RINDES MEJOR EN AYUNAS**

BORJABANDERA

- I SI...
  - JA PRACTICO ESPORT
  - SÓC UN REALFOODER
  - TINC CLAR ELS CONCEPTES BÀSICS



- ...PODEM AFINAR I FILAR MÉS PRIM





# L'ABANS SI ÉS ESMORZAR/BERENAR

## HC COMPLEXE

- PA (recordar ingredients!)
- ARRÒS
- CIVADA
- ESPELTA INFLADA O *FLAKES*
- ANOUS
- AVELLANES
- AMETLLES
- ANACARDS
- CRISPETES
- TORTITAS DE BLAT DE MORO
- HUMUS DE CIGRONS
- MONIATO .....

## +HC SIMPLE

- FRUITA (TOTES!!). OPCIÓ TOTALMENT PREFERENT!
- COMPOTA FRUITA
- MEL (ESPORÀDICAMENT)
- CODONY  
(ESPORÀDICAMENT)
- .....

## +PROTEÏNA

- IOGURT NATURAL
- LLET
- OUS
- TALLETS DE POLLASTRE
- FORMATGE FRESC
- TONYINA (IMP. TOLERÀNCIA)
- PERNIL CURAT  
(ESPORÀDICAMENT)
- .....

# EN FORMA DE...ENTREPÀ

- De pollastre i poma



- De truita + mandarines a part



- D'humus, plàtan i sèsam



- De formatge fresc, avellanes i maduixa



# EN FORMA DE...BATUT

- Maduixa, llet i fruits secs



- logurt, poma, canyella i fruits secs.



- logurt, plàtan, civada



- logurt, kiwi, flakes





# EN FORMA DE...*TUPPER*

- Tortitas de blat moro, grills de mandarina i ou dur



- Talls de moniato, taronja i iogurt



- Arròs + compota de poma + formatge fresc



- Iogurt + frambuesa + avellana



- Macedònia + fruit sec

# L'ABANS SI ÉS DINAR (SEMPRE TOLERÀNCIA!!!)

---



CREMA VERD + 1r HC COMPLEX + 2n PROT I GUARNICIÓ DE VERD  
CUITA (OPCIONAL) + POSTRE FRUITA

- Crema patata i pastanaga o patata i porro o patata i carbassó o sopa de fideus
- 1r: pasta o arròs (salsa tomàquet natural) no integral o quinoa o mill o fècules (patata, nyoquis, moniato...)
- 2n: carn blanca o peix blanc o prot. vegetal (seitan, tofu, burger vegetal...) + guarnició opcional verdura cuita
- Postre: fruita fresca o en compota (gelatina opcional)
- Beguda: aigua. Esporàdicament suc poma



# EL DESPRÉS

---

## EXEMPLES PRÀCTICS:

- Entrant: CREMA VERDURA O AMANIDA O GAZPACHO
- 1r: PASTA O ARRÒS 3 DELÍCIES O RAVIOLIS DE FORMATGE I ESPINACS O PURÉ PATATA O PATATA FORN O LLENTIES AMB VERDURES GUISADES O CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA O AMANIDA LLENTIES O POLENTA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
- 2N: ROSTIT POLLASTRE O SALMÓ AL FORN O TONYINA A LA PLANXA O VEDELLA A LA PLANXA O TRUITA O BACALLÀ AL FORN O TOFU-SEITAN A LA PLANXA.
  - GUARNICIÓ DE VERDURA
- Postre: fruita, macedònia, arròs amb llet (casolà), mató.



# HIDRATACIÓ

---

- **ABANS:** NO BEGUDES ENSUCRADES!! +
  - AIGUA COM A PRIORITAT SEMPRE
- **DURANT:** AIGUA O BEGUDA ISOTÒNICA SI: condicions climàtiques molt adverses, exercici perllongat >90-100min i hi ha un increment de la suor notable respecte altres dies; però sempre en descansos, mitges parts, temps morts... I FREDA! +
  - +
- **DESPRÉS:** +++ IMPORTANT LA REPOSICIÓ HÍDRICA. AIGUA O BEGUDA ISOTÒNICA

❖ COM MÉS FOSCA ÉS L'ORINA MENYS HIDRATATS ESTEM

# BEGUDA ISOTÒNICA

- Sucres: 6-9% Na: 0,5-0,7g/l

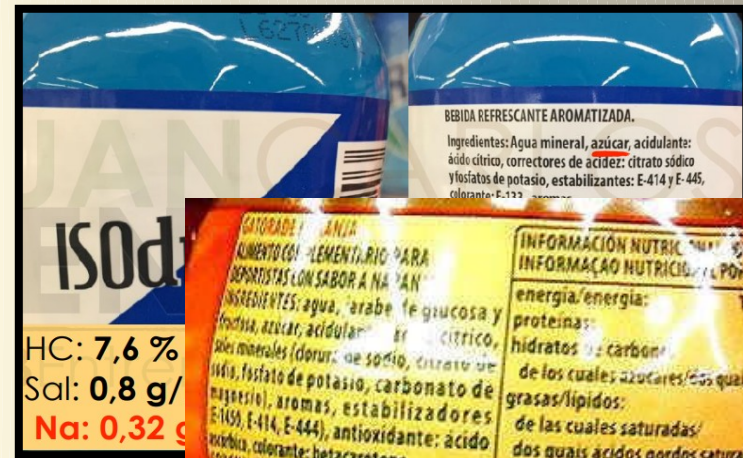


330 ml  
BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA.

Ingredientes: agua, azúcar, correctores de acidez: ácido cítrico y citrato sódico, aromas, potenciadores del sabor: acesulfame K, sacarina, fosfato potásico y fosfato cálcico, antioxidante: ácido ascórbico y estabilizantes: E-414 y E-445.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:		100 ml	330 ml (11.2 fl. oz.)
Energía:		111 kJ/26 kcal	366 kJ/86 kcal
de los cuales saturadas:		0 g	0 g
hidratos de carbono:		6,3 g	21 g
de los cuales azúcares:		6,3 g	21 g
sal:		0,02 g	0,07 g

HC: 6,3 %  
Sal: 0,5 g/L  
Na: 0,02 gNa/L

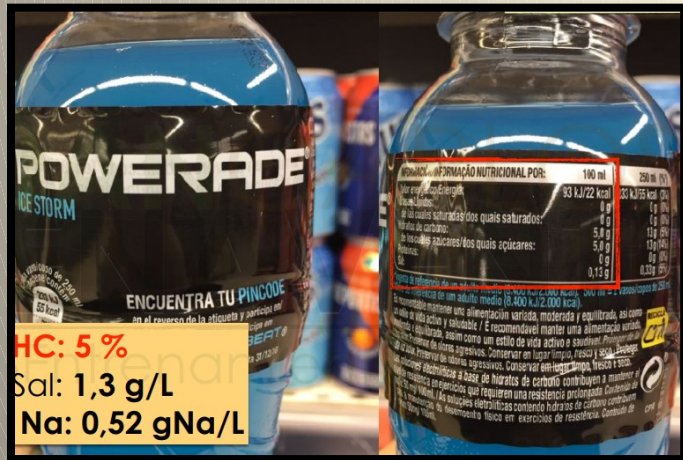


330 ml  
BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA.

Ingredientes: Agua mineral, azúcar, acidulante: ácido cítrico, correctores de acidez: citrato sódico y fosfatos de potasio, estabilizantes: E-414 y E-445, colorante: E-122.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:		100 ml	330 ml (11.2 fl. oz.)
Energía:		111 kJ/26 kcal	366 kJ/86 kcal
de los cuales saturadas:		0 g	0 g
hidratos de carbono:		7,6 g	25 g
de los cuales azúcares:		7,6 g	25 g
sal:		0,32 g	1,07 g

HC: 7,6 %  
Sal: 0,8 g/L  
Na: 0,32 gNa/L



500 ml  
BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA.

Ingredientes: agua, azúcar, correctores de acidez: ácido cítrico y citrato sódico, aromas, potenciadores del sabor: acesulfame K, sacarina, fosfato potásico y fosfato cálcico, antioxidante: ácido ascórbico y estabilizantes: E-414 y E-445.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:		100 ml	500 ml (16.9 fl. oz.)
Energía:		83 kJ/20 kcal	415 kJ/99 kcal
de los cuales saturadas:		0 g	0 g
hidratos de carbono:		5,0 g	25 g
de los cuales azúcares:		5,0 g	25 g
sal:		0,12 g	0,60 g

HC: 5 %  
Sal: 1,3 g/L  
Na: 0,52 gNa/L



500 ml  
BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA.

Ingredientes: agua, azúcar, acidulante: ácido cítrico, correctores de acidez: citrato sódico y fosfatos de potasio, estabilizantes: E-414 y E-445, colorante: E-122.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR:		100 ml	500 ml (16.9 fl. oz.)
Energía:		109 kJ/26 kcal	545 kJ/130 kcal
de los cuales saturadas:		0 g	0 g
hidratos de carbono:		6,3 g	31 g
de los cuales azúcares:		6,3 g	31 g
sal:		0,12 g	0,60 g

HC: 5,8 %  
Sal: 1,2 g/L  
Na: 0,52 gNa/L