

## COM VETLLAR PER LA BONA ALIMENTACIÓ DELS TEUS ESPORTISTES

Assabenta't de com mengen els teus jugadors o atletes

**Hidratació:** Garanteix que tots mantinguin una hidratació suficient a base d'aigua i que no falti mai l'aigua en cap entrenament o competició. Anima'ls també a portar sempre la seva ampolla o cantimplora d'aigua.

Fomenta una alimentació saludable, que inclogui:

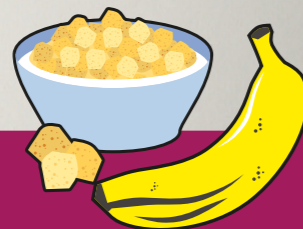
- Diàriament:** verdures, fruites, pa, pasta, arròs o llegums.
- Setmanalment:** peix, carns magres, ous, llegums i fruita seca.
- Un bon esmorzar cada dia,** complet i saludable.

Fomenta el consum de pans, entrepans, fruita fresca, fruita seca i dessecada en detriment de la brioixeria, llaminadures, gelats i galetes.

Anima'ls que prenguin **un parell de peces de fruita al dia** i fomenta'n el consum després de les competicions, entrenaments, etc.

Procura que cap dels teus jugadors iniciï una activitat en dejú o després de moltes hores sense haver consumit cap aliment.

A l'interior d'aquest fulletó us facilitem informació bàsica sobre les necessitats alimentàries dels vostres esportistes.



FUNDACIÓ  
FCBARCELONA

SOM EL QUE  
MENGEM

alicia

SHE Foundation  
for Science, Health  
and Education

Obra Social "la Caixa"

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

Ajuntament de  
Barcelona



ALIMENTACIÓ  
I ACTIVITAT  
FÍSICA

## CUINA BÉ, MENJA SA, JUGA MILLOR

Manual i consells  
per a entrenadors

SOM EL QUE  
MENGEM

Descobreix els millors consells per a  
una alimentació sana y equilibrada a  
[somalquemengemfcb.cat](http://somalquemengemfcb.cat)

## 3 Punts de partida

Una dieta adequada és imprescindible per  
optimitzar el rendiment, evitar lesions  
i marcar la diferència.

Mantenir uns hàbits alimentaris i d'hidratació correctes és fonamental per garantir un bon estat de salut per a qualsevol persona, però **PER UN ESPORTISTA HO ÉS ENCARA MÉS:** l'alimentació diària té una influència directa en el seu rendiment físic.



**ENTRENADORS, ENTRENADORES I MONITORS I MONITORES** d'equips esportius infantils i juvenils **HEU DE VETLLAR** perquè els vostres esportistes cuidin correctament la seva alimentació i hidratació.

Els infants i adolescents que fan esport de manera intensa i habitual (entrenaments 2-3 cops per setmana + competicions cap de setmana) han de cobrir les seves necessitats d'energia i nutrients per assolir un creixement satisfactori i rendir en totes les seves activitats diàries (oci, estudi i esport).

SOM EL QUE  
MENGEM

## CONSIDERACIONS GENERALS

Per garantir el creixement, el desenvolupament físic i intel·lectual i el rendiment esportiu cal:

Alimentació adequada

Descans

Hidratació suficient

Un bon pla d'entrenament

### 1. HIDRATS DE CARBONI

L'alimentació dels infants esportistes s'ha de basar en aliments rics en hidrats de carboni.

Es troben a:

- patates • fruites • llegums (cigrans, lleties, mongetes) • pasta, arròs, pa i cereals (recomanem que siguin integrals).



### 2. PROTEÏNES I GREIXOS

També tenen una funció important en la pràctica de l'activitat física.

Atenció: la majoria d'infants consumeixen més proteïnes i greixos dels recomanats. Cal controlar el consum de carns, sobretot si són grasses, embotits, postres làcties, brioxeria i snacks.



### 3. De 4 a 5 ÀPATS DIARIS

Repartits segons l'hora a la que s'entreni o es competeixi. L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia, cal esmorzar.



### 4. HIDRATACIÓ

• Cal hidratar-se durant tot el dia, especialment abans, durant i després dels entrenaments, partits o competicions.

• L'aigua és la millor opció: cal limitar el consum de begudes ensucrades (sucs o refrescos), begudes especials per a esportistes o complements.



### 5. FRUITA

• La fruita és una font d'aigua, vitamines, minerals i fibra.

Aprofitem les propietats de la fruita per hidratar-nos i recuperar-nos després de la pràctica esportiva.

• El suc de fruita no substitueix la peça sencera, se'n recomana un consum ocasional.



## QUÈ CAL TENIR EN COMPTE?

### NIT ABANS

S'han d'evitar o reduir:

Aliments que produeixin pesadesa i sensació de plenitud

Excés de greixos: fregits, plats amb molta salsa, guisats, espècies i pastisseria.

Aliments que produeixin gasos o residus: col, nap, raves, bròquil, faves, pèsols, llegums...

Aliments que facin set: salaons, conserves salades, aliments picants, formatges molt curats, aliments precuinats.

### ABANS

#### 1. Si l'activitat és al matí

Esmorzar  
2h abans

Cereal (pa, torrades, cereals d'esmorzar rics en fibra...) + 1 fruita + 1 lacti (llet, iogurt o formatge)

Podem prendre una part a casa i l'altra, la fruita per exemple, 1h abans de l'activitat.

### 10 EXEMPLES D'ESMORZAR

Llet amb cacau torrades amb mermelada 1 poma	Batut de llet i plàtan o llet amb plàtan cereals: muesli	1 bol de cereals rics en fibra iogurt amb kiwi a trossets	Entrepà de formatge fresc 1 taronja	Biquini 2 mandarines
Pa torrat amb oli iogurt amb caqui	Pa amb xocolata suc de taronja natural	Llet coca casolana 1 pera	Entrepà de pernil iogurt per beure préssec	Pa amb tomàquet amb formatge 2 mandarines

#### CAL EVITAR

Que passin moltes hores entre l'esmorzar i la competició.

Per exemple, si esmorzen a les 8 i la competició és a les 12, haurem de prendre alguna cosa entremig.

#### 2. Si l'activitat és a la tarda

##### a. Si és a 1a hora

- Esmorzar convencional
- Dinar 2 hores abans de la competició o entrenament i que no sigui copiós:

**1er plat:** pasta, arròs, patates, llegums...

**2on plat:** carn, peix o ou, a la planxa o al forn + guarnició de verdura cuita o amanida

**Postres:** fruita del temps

##### b. Si és a última hora

- A més del dinar recomanat anteriorment, berenar seguint esquema similar a l'esmorzar.



#### IMPORTANT

Fer àpats més freqüents i en menors quantitats

#### HIDRATACIÓ

Aigua tot el dia. Sopes, fruites i verdura també hi contribueixen.

A la motxilla sempre cal posar-hi ampolla d'aigua o cantimplora.

## DURANT I DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT O LA COMPETICIÓ

### DURANT

#### Entrenaments o partits de menys de 2 hores:

**Hidratació:** Cal programar moments de descans per hidratar-se.

#### Entrenaments o partits de més de 2 hores:

**Hidratació:** Cal programar moments de descans per hidratar-se. Cal que beguin aigua a glops cada 20 o 30 minuts, encara que no tinguin set.

#### CONSELL

Cal tenir a mà sempre ampolles d'aigua o cantimplores.

**Aliments:** després de 2 hores intenses d'activitat s'haurà de començar a ingerir petites peces de fruita, fruita seca o dessecada, o torradetes.



### DESPRÉS

#### Objectiu

Recuperar les reserves d'energia en els músculs i els líquids perduts i maximitzar la recuperació del cos.

#### Rehidratació immediata

Que s'ha de mantenir diverses hores després de l'activitat. Recordeu que la millor opció és l'aigua.

#### En els 30 min posteriors

- Aigua • Fruita • Bastonets de pa i formatge
- Fruita seca o dessecada (nous, ametlles, avellanes, panses, orellanes...)
- Torradetes

#### Dinar-sopar

##### Com a mínim 1 hora després



**1er plat:** pasta, arròs, patates, llegums.

**2on plat:** carn, peix o ou, a la planxa o al forn + guarnició de verdura cuita o amanida.



**Postres:** fruita del temps.

#### CAL EVITAR

Aliments superflus rics en sucres, sal i greixos, com brioxeria, patates xip, begudes ensucrades, caramels i gominoles, etc.

**SOM EL QUE MENGEM**

