

## QUÈ MENGEM I QUAN MENGEM?

Sabem quins aliments són bons i quins són dolents, tots sabem què s'ha de menjar i què no hem de menjar tant. I dic no menjar tant, perquè **s'ha de menjar de tot**, inclosos els dolços, però amb una mesura coherent. A continuació exposarem una petita síntesi d'allò que es considera sa per menjar en un dia normal. Per començar, hem de **menjar cada 3-4 hores** des que ens aixequem fins que anem a dormir, acompanyat **amb 2 litres d'aigua**.

Quan ens llevem i estem en **dejú** cal donar al cos **carbohidrats** per començar amb força el dia i que aquests siguin d'absorció lenta perquè vagin segregant energia al llarg del matí. Per esmorzar a casa podem menjar pa integral, **una torrada** és suficient, amb una mica de **pernil salat, pernil dolç, gall d'indi, llom adobat, etc.** Són embotits amb alta quantitat de **proteïna**. Podem acompanyar aquest àpat amb un **suc de taronja natural** recentment espremut per tal que la **vitamina C** no s'oxidi (triga només 4 minuts en desaparèixer) i un **plàtan amb un iogurt desnatat** i sense sucre si pot ser. Deixarem de banda les mantegues, les melmelades i els dolços com a costum i en menjarem puntualment de tant en tant.

Tenim molta quantitat a l'esmorzar?? És necessari! Menja fort al matí, tot això equival a un 2/3 de Dònut en calories i sense greixos saturats. És important aixecar-se 30' abans i preparar aquest esmorzar, molts jugadors teniu projecte de bon matí i entreneu sense combustible al cos i això provoca que el múscul no estigui preparat per entrenar-se i podríem patir lesions o no treballar correctament.

Bé, ja hem fet el dejú, per molts el més important del dia, sota la meva opinió el més important és respectar tots els àpats i no arribar al mig dia amb una gana terrible.

**L'esmorzar de mig matí**, el del pati, ha de ser fàcil d'emportar i de conservar. És molt còmode comprar els dolços envasats o comprar a la cantina. Hem d'intentar preparar **entrepans** amb pa normal i algun dels embotits que s'han exposat anteriorment, **pernil salat, gall d'indi, tonyina, llom adobat**, etc. No

abuseu del formatge, del fuet, de la xocolata, etc. Fixa't! No prohibim el menjar-ho, només la dosificació.

Passem a un àpat molt important també, el **dinar**. Molts jugadors i jugadores entrenen a les 15:30 o altres torneu al col·legi i heu de rendir 2 hores més. Hem de menjar aliments que proporcionin forces als músculs i al cervell, ja que ve la part del dia més exigent a nivell motor del cos. Recorrem llavors als **carbohidrats**, la **pasta i l'arròs**, ja sense ser integral ja que necessitem que el cos l'absorbeixi ràpidament per utilitzar-la al moment, acompanya-la amb **proteïna** com el **pollastre o la carn vermella**, ja sigui amb hamburguesa o bistec, intenta que no siguin envasades i sí de carnisseria, això t'assegura que no estiguin tractades amb tantes sals i conservants. I perquè no, tomàquet natural. Ja pots tornar al col·legi o anar a entrenar amb força!!!

L'àpat següent ja és més problemàtic, surtim del col·legi, no tenim temps per preparar res elaborat, ja hem gastat la opció de l'entrepà, i se'ns acaben les idees. Què berenem? Fàcil, un entrepà, igual que a mig matí però més petit, la meitat, i acompanya'l amb dues fruites petites, mandarines, peres, o una gran com una poma. Si teniu entrenament just després d'aquest àpat pots menjar un plàtan, si és verd millor, ja que els madurs són majoritàriament sucre difícil de sintetitzar pel cos. Abans de l'entrenament també podem menjar unes cinc nous per agafar més energia.

Només queda el sopar, i sempre ens han dit que menjar carbohidrats és dolent a la nit perquè costen molt de digerir, que la fruita és dolenta perquè fa treballar molt a l'estómac, si mengem grassa engreixa molt i la verdura tampoc és bona per la proteïna... És cert que s'ha de menjar poc a la nit, o no tant com als altres àpats, però els esportistes arribem amb molta gana després d'un entrenament. Primerament si compleixes aquests àpats no arribareu amb tanta gana perquè el cos ha tingut combustible durant tot el dia. Intentem preparar un bon sopar, amb verdures amb poca patata i peix o pollastre, amb una amanida amb tomàquet i tonyina o una mica de caldo amb molt poca pasta o un brou de verdures. Ja ho tens, a dormir les teves 8 hores per contribuir a una bona recuperació dels òrgans, de la columna, dels músculs i del cervell.

Pròximament donarem indicacions per àpats pre-competició i begudes hidratants.

En resum i que no se'ns oblidem...

1) Esmorzar a casa:

- Suc de taronja natural.
- Torrada amb embotit.
- Un iogurt.
- Una peça de fruita.

2) Esmorzar a l'escola o a l'institut:

- Entrepà.

3) Dinar

- Pasta, arròs, llegums, etc. (Carbohidrats).
- Carn vermella o pollastre (Proteïna).

4) Berenar

- Entrepà petit.
- Peça de fruita.

5) Sopar

- Verdures, amanida, caldo...
- Peix, pollastre.

DAVID REYES,

Qualsevol dubte [dreyes.preparador.fisic@gmail.com](mailto:dreyes.preparador.fisic@gmail.com)