
LA NUTRICIÓ ABANS, DURANT I DESPRÉS DE LA CAMINADA GRANOLLERS MONTSERRAT

Escola Pia Granollers

Pautes nutricionals prèvies a l'exercici:

1. Realitzar l'últim àpat, previ a l'inici de la caminada, un mínim de 2 hores abans d'aquesta.
2. Aquest àpat ha de ser ric en hidrats de carboni com la pasta, la patata, l'arròs, el pa o els cereals d'esmorzar. Cal evitar els llegums, ja que costen més de digerir.
3. L'àpat ha de contenir poca fibra. Cal evitar els llegums, grans quantitats de verdura o amanida, cereals i derivats integrals... Sempre ens serà més fàcil de digerir un acompanyament de verdura cuita que no pas un acompanyament d'amanida.
4. Ha de ser un àpat no massa abundant i de fàcil digestió. Cal evitar coccions greixoses, amb excés de suc, picants...
5. L'àpat anterior a l'exercici no ha de contenir excés de sal ni d'espècies.
6. 2 hores abans de realitzar l'exercici s'ha de començar la pauta d'hidratació; en aquest sentit és recomanable prendre un volum d'aigua de 500 ml. (dos gots).

Pautes nutricionals durant l'exercici:

1. En esports de llarga durada, l'aport de petites quantitats d'hidrats de fàcil digestió i absorció com per exemple les gelatines, que també ajudaran a la hidratació, disminueixen la fatiga i augmenten el rendiment. És per això, que tindreu avituallaments. En aquests avituallaments és molt important no afartar-se; cal menjar i beure en la justa mesura. Si no ho fem així ens podem trobar amb molèsties digestives al tornar a caminar.

Pautes nutricionals després de l'exercici:

1. Cal evitar aliments amb molt de greix.
2. També cal evitar begudes alcohòliques o amb cafeïna, ja que potencien la deshidratació.
3. És important incloure plats rics en hidrats de carboni com la pasta, l'arròs, la patata i el pa, sent aquests tres últims els més indicats.
4. Cal evitar aliments que produeixin flatulències o malestar digestiu com per exemple llegums, espàrrecs, cols, carxofes, picants, productes molt salats o molt especiats...
5. S'ha d'incloure sempre una ració de proteïnes com carn blanca, ou, peix, formatge, gall d'indi...
6. Finalment és important assegurar una ració de fruita i verdura.

Pautes d'hidratació:

1. Són molt importants abans, durant i després d'un exercici.
2. S'han d'evitar les begudes amb cafeïna, alcohol o guaranà.
3. Cal prendre de 125 a 250 ml. de beguda cada 20 minuts d'exercici.
4. Quan l'exercici sigui intens, constant i superior a 1 hora i 30minuts serà indicat prendre begudes isotòniques i no pas aigua com a forma d'hidratació durant l'exercici.

Viu sa

Centre multidisciplinar de Nutrició i Dietètica,
Psicologia, Logopèdia i Assessorament educatiu i familiar
info@centreviusa.com | www.centreviusa.com
Tel. 696 788 258