

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Dra. Silvia Treviño

FCBQ: gener 2022



Objectius en etapa de creixement

- Satisfer les necessitats nutritives
- Evitar els excessos o carències
- Aportar la font d'energia suficient per a l'esforç a desenvolupar
- Hidratació òptima
- Combinació d'aliments
- Mantenir el pes corporal
- Supplementació dietètica



Eines per aconseguir-ho

- Introduir els **aliments adequats** i en les **quantitats adequades** en el teu pla d'alimentació per estar sa i mantenir-te en forma.
- Necessitat de quantitat addicional de calories com a **combustible** per rendir en l'esport i per seguir **creixent**.

(L'adolescent pot necessitar una ingesta d'entre 2.000 i 5.000 calories totals al dia en funció de les exigències físiques per satisfer les seves necessitats energètiques).

Requeriments alimentaris

50-60% aport hidrat de carboni

30-35% aport de proteïna

10-15% aport de greix

2,5-3 l d'aigua

Minerals: sobretot calci i ferro

Vitamines: A, C, D, E



CONSELLS BQ SALUT

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Hidrats de carboni	Greix	Proteïnes	Minerals	Vitamines
Pasta	Oli	Carn	Ferro	A
Arròs	Mantega	Peix	Calci, potasi	B1,B2,B3,B5,B6,B12
Patata	Embotits	Ous, lactis	Zinc	C
Llegum	Cacauets	Llegums	Magnesi	D,E
Cereals, sucre	Llard	Fruits secs	Iode	F,K

Requeriments alimentaris

El greix s'ha d'ingerir unes hores abans o després del partit o l'entrenament ja que alenteixen el procés digestiu

S'aconsella ingerir greixos sans, com els greixos insaturats, que es troben en la majoria dels olis d'origen vegetal, alguns peixos, la fruita seca i les llavors.



No està indicat el consum de **suplements** (excepte en estats carencials evidents) ni cafeïna en etapes de creixement



Àpat 2,5h abans de la trobada de la competició:

Partit a les 09:00h	→	esmorzar a les 7:00h
Partit a les 10:30h	→	esmorzar a les 8:00h
Partit a les 12:00h	→	esmorzar a les 9:00h i pisolabis
Partit a les 16:00h	→	dinar almenys a les 12:45h
Partit a les 17:30h	→	dinar a les 14:00h i pisolabis
Partit a les 19:00h	→	dinar a les 14:30h ; berenar 17:00h

Intentarem fer pisolabis si hi ha molta estona des de l'àpat i competició

Propostes per esmorzar

Llet amb cacau
Cereals
Fruita o suc natural

Llet
Galetes
Fruita o suc natural

Torrades de pa amb
melmelada
Fruita o suc natural

Suc natural
Torrades amb embotit

Ous remenats
Torrades de pa amb oli
Fruita o suc natural

Cereals amb iogurt
Fruita o suc natural

Propostes menú

Pasta amb tomàquet
Pollastre amb patates
Flam

Pasta carbonara
Hamburguesa amb
patates
Gelatina

Arròs amb tomàquet
Ou ferrat/bullit/truita
logurt

Amanida arròs
Salsitxes de carn amb
patates
Gelatinat

Amanida de patata
Peix planxa
Macedònia

Amanida de pasta
Bistec vedella amb patates
Fruita en almívar

Perquè és important ingerir la quantitat indicada per a l'activitat esportiva realitzada?

Els jugadors que ingereixen una **quantitat insuficient** de calories al dia no seran tan ràpids ni tan forts com podrien ser i és possible que no aconseguixin mantenir el seu pes corporal.

Una restricció calòrica extrema pot desembocar en **problemes de creixement** i en altres riscos importants per a la salut, tant en els nois com en les noies, entre els quals s'inclou el **risc de fractures** i altres tipus de lesions.



Recorda...

Es fonamental que **adaptis la ingesta calòrica a la despesa energètica.**

Evita l'abús dels aliments ultra processats. Són més resistents al temps, pel que es pot caure en la temptació d'incloure'ls a la llista de la compra, i evita begudes ensucrades.

Substitueix les begudes amb gas o sucres d'alt percentatge en sucre (industrials) per aigua, sucres naturals, batuts de fruites, cafè o infusions.



Recorda...

Escull aliments capaços de saciar i saludables per evitar la ingesta en grans quantitats o tenir gana al poc temps d'haver finalitzat un àpat. Es recomanen: llegums, fruits secs, carns magres, peix blau, ous i làctics (escollint opció amb menys greix).

En cas de fer ingesta de **cereals prioritza que siguin integrals** per l'aportació de fibra.

Mantenir els nostres nivells de vitamina D dins els valors normals (en aquests moments deficitaris en general, degut a l'augment de temps que passem tancats a casa).



Recorda...

D'elecció sempre: post entrenament i com a tractament de lesions tendinoses, osteomusculars i lligamentoses.

Fruits del bosc nabius, morens, gerds, (són altament antioxidants i antiinflamatoris).

Aliments rics en magnesi blat de moro, ametlles, anacards, festucs i cacauets, cargols, verdures de fulles verdes com els espinacs, quinoa i segó de blat i omega 3 peix blau, bròquil, nous, xia,...



Recorda...

Els **hidrats de carboni ensucrats**, com les barretes de xocolata o els refrescos són menys saludables ja que no contenen cap dels nutrients que necessiten.

Si un jugador ingereix xocolatines o un altre refrigeri ensucrat abans d'entrenar o de competir, pot tenir un ràpid i breu increment del seu nivell d'energia, seguit d'una important baixada i quedant-se esgotat i sense energia abans d'acabar d'entrenar o de competir.



Post competició

Pizza recuperadora: pernil salat, formatge, ruca, massa de pa

Truites de diferents ingredients

Sushi

Poke bowl



Menú anti-inflamatori

Proteïna vegetal

Baies

Pastís de cirera

Remolatxa

Verdura amargant: bròquil, espàrrec, rave..

Sofre



Bowl anti-inflamatori

Base de fruita

logurt

Fruit sec

Fruit de color intens

Granola

Llavors



Esmorzar antiinflamatori

Greix saludable

Alvocat

Salmó

Beguda de coco

Tarta cirera

Chia



Dies de descans o lesió

Amanida variada amb proteïna

Enciam

Salmó

Alvocat

Tonyina

Ou dur



Proposta berenar/ pisolabis

Entrepà embotit (gall d'indi, pernil, tonyina)

Galetes i Fruits secs

Cereals amb llet o iogurt

Fruits secs

Suc de fruita natural

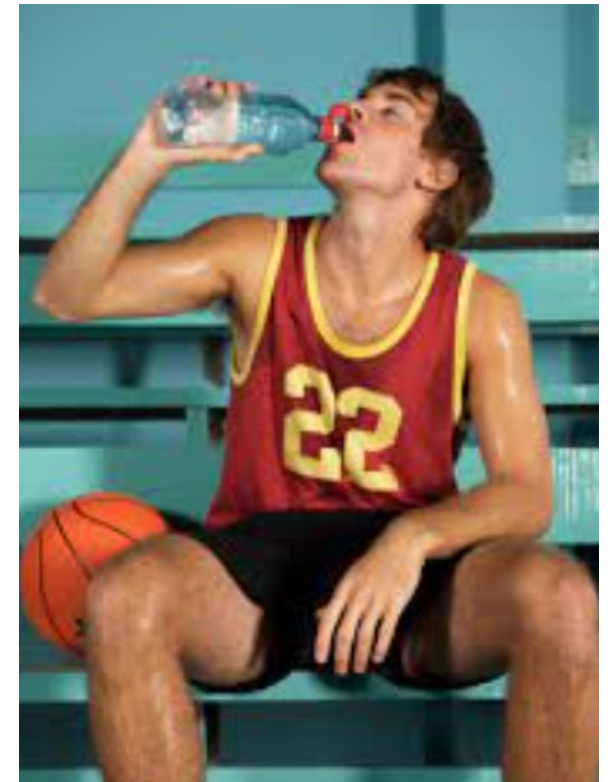
2 peces de fruita



Hidratació

La hidratació ha de començar entre 2 i 4 hores abans de la competició o entrenament i cal anar-se hidratant fins a 30' abans de la pràctica esportiva.

Els nostres jugadors han d'evitar la deshidratació i s'aconsella beure abans de l'entrenament (250ml), durant (500-750ml) i després (250ml) d'aigua.



Hidratació

A més d'eliminar toxines, a través de la suor eliminem sals minerals necessàries per al funcionament muscular correcte.

Per això, el líquid resulta indispensable per a la seva reposició. Però no sols per això cal tenir uns bons nivells de líquids, sinó que és essencial per al correcte estat muscular.

És per això que la hidratació i particularment l'aigua són components fonamentals a l'hora de prevenir i de recuperar-nos d'una lesió, sigui muscular o no.



Higiene personal

- Dutxar-se després de cada entrenament i partit.
- Evitar compartir ús de tovalloles i xancles de peus.
- Assecar adequadament els peus i els cabells.
- Roba còmoda.
- Ús adequat de sabata per anar a escola, sabata per fer treball físic i sabata per entrenar.



Descans

- Es recomana descansar almenys 8-9 h al dia amb son reparadora.
- Evitar ús del mòbil 30' abans d'anar a dormir per reduir estímul lumínic.
- Aprofitar els descansos actius durant el dia.
- Descansar vista i ment de les noves tecnologies més de 30' al dia a casa.



Informa't de les properes accions i esdeveniments

Segueix la nostra activitat a
www.basquetcatala.cat/bqsalut

Àrea BQ SALUT de l'FCBQ

Què és BQ Salut?

BQ Salut neix amb el clar objectiu de reduir la sinistralitat en el Bàsquet Català. Una àrea de salut dins la **Federació Catalana de Basquetbol** per a la prevenció dels accidents esportius dels federats.

BQ Salut ofereix serveis als clubs i entitats adherides relacionats amb la formació i prevenció de lesions (detecció, prevenció i tractament), tot intentant fer front a la l'alta sinistralitat registrada durant les darreres temporades en el nostre esport.

Dades Contacte:

93 396 66 00

bqsalut@basquetcatala.cat

basquetcatala.cat/bqsalut

Gràcies!