
SALUT BQ

ALIMENTACIÓ A L'ESPORTISTA

C.B. Cornellà

11/02/2016

Dra. Silvia Treviño

BQ Salut

@doctoratrevi

www.doctoratrevi.blogspot.com





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



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



ALIMENTS PRINCIPALS

- 60-65% aport hidrat de carboni
 - Absorció ràpida
 - Absorció lenta
- 20-30% aport de greix
- 10-15% aport de proteïna

MICRONUTRIENTS

- Minerals: sobretot calci i ferro
- Vitamines: A, C, D, E

AIGUA: 2-2,5 AL

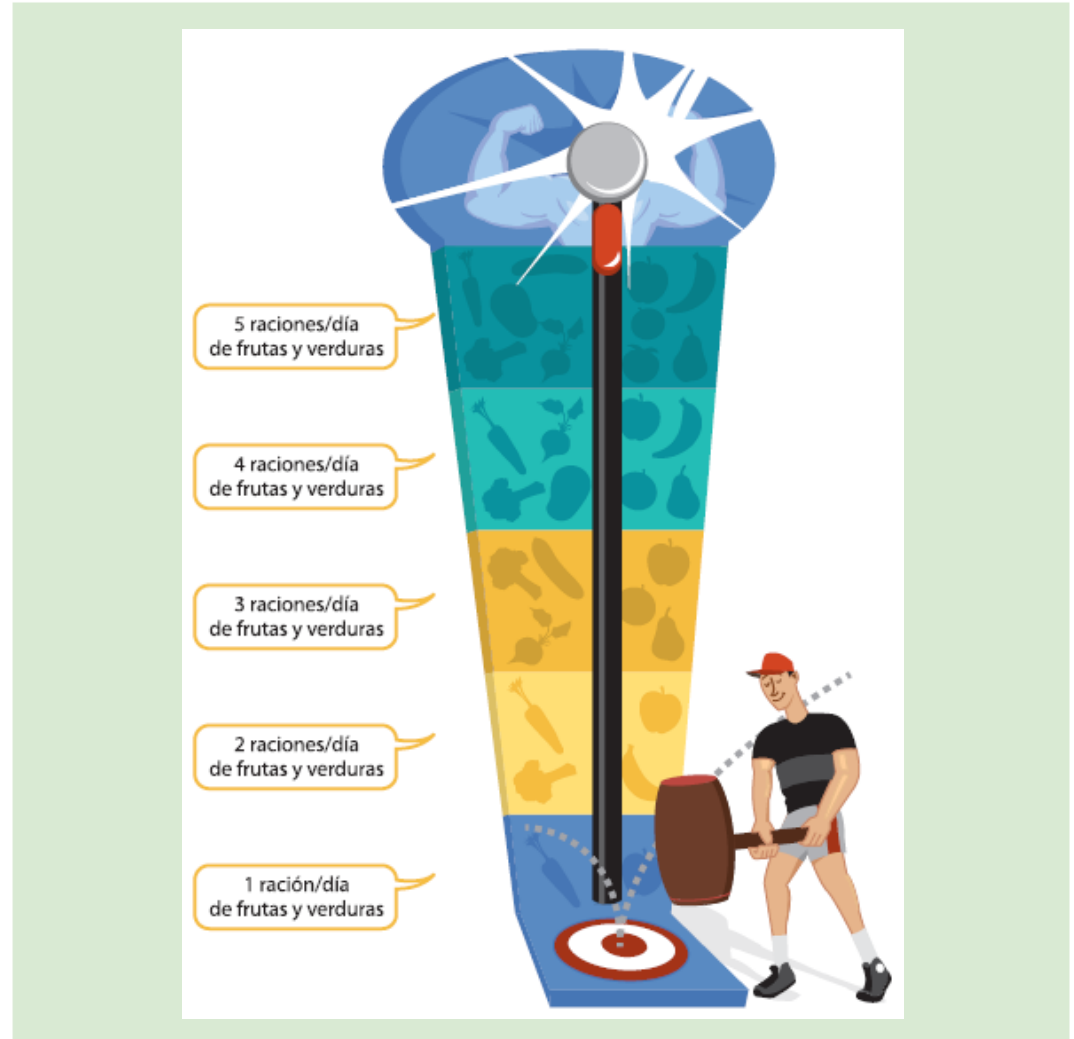


És important fer de 4 a 5 àpats al dia que repartiran l'energia de la següent manera:

- 15-25% esmorzar
- 25-35% dinar
- 10-15% berenar
- 25-35% sopar

CONSELL

Intentarem que el berenar sigui de ràpida assimilació i el sopar inclogui alguna sopa o puré el dia de l'entrenament



SALUT
BQ



Federació Catalana
de **Basquetbol**

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat