



CONSELL INSULAR
DE MENORCA

DEPARTAMENT DE CULTURA, EDUCACIÓ,
JOVENTUT I ESPORTS



Corre, salta... i menja!

GUIA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
INTEGRASPORT

Noemí Garcia IB00187 / CAT001072
noemi@quanimanutricio.com



Posam valors
a l'esport



Per què aquesta guia?

El servei d'Esports del Consell Insular de Menorca desenvolupa el programa **Integrasport**, dirigit als clubs esportius, per treballar la formació esportiva des de la transversalitat i integrant tots els aspectes que intervenen en el benestar d'un esportista. Es treballen els valors educatius i socials de forma global, integral i amb continuïtat, per fomentar la convivència, el respecte i l'empatia dintre i entre els clubs.

El programa inclou sessions de treball emocional, d'habilitats socials, d'igualtat de gènere, de superació personal i també d'hàbits alimentaris saludables, enfocades tant a esportistes com tècnics, entrenadors i entrenadores, així com a famílies.

Aquesta guia és un recull de les principals inquietuds que expressa la comunitat esportiva en matèria d'alimentació saludable en edat escolar. Com, quan i quant menjar s'ha d'oferir abans d'un entrenament o una competició són aspectes interessants a l'hora d'afavorir el benestar dels esportistes. Però la millor garantia per seguir uns hàbits alimentaris saludables és cuidar l'alimentació de cada dia.

Esperam que vos sigui d'utilitat.



Comportament



Participació



Competició





Com seguir un estil de vida familiar saludable

1. Moveu-vos, realitzau exercici físic de forma periòdica i practicau algun esport. L'objectiu és sumar al menys 60 minuts al dia d'activitat física moderada o intensa.



2. Limitau al màxim el temps davant les pantalles (mòbil, televisió, tableta, consola...).



3. Definiu pautes de son adequades, per dormir les hores suficients i garantir un bon o descans.



4. Conversau i dialogau en família, amb amor i afecte, amb tranquil·litat i interès. Xerrau també sobre les emocions, les inquietuds i les pors, i donau-vos suport.



5. Assegurau fer al menys un panxó al dia en família, asseguts tots a taula, sense presses i sense pantalles; i afavoriu un bon ambient al voltant de la taula.



6. Respectau els horaris dels panxons al llarg del dia i intentau sopar prest.



7. Menjau més aliments d'origen vegetal: fruites, verdures i hortalisses, llegums, fruita seca i fruits secs, farinacis integrals i oli d'oliva verge. La carn, el peix, els ous i els lactis s'han de consumir en menys quantitat i amb menys freqüència.



8. Minimitzau el consum d'aliments salats, ensucrats i ultraprocessats: sucres, cremes de cacau, llaminadures, postres làcties, galetes, brioxeria, cereals ensucrats, sucs i begudes amb gas, embotits, carns processades i aliments precuinats.



9. Procurau que l'aigua sigui la principal beguda de tota la família, que els infants la tinguin fàcilment accessible i que en beguin sense restriccions.



10. Donau bon exemple; és la principal garantia de que els infants segueixin un estil de vida saludable.





Què i Quan menjar en un entorn esportiu

Abans d'anar a entrenar

És convenient que hagi passat al menys una hora des de que hem acabat el dinar, per permetre una bona digestió i que aquesta no interfereixi en el rendiment esportiu.

El dinar ha de ser complet: ric en **verdures (crues o cuites)**, amb una font de carbohidrats (**arròs, pasta, patata, pa, llegums**) i una ració de proteïna (**llegums, carn, peix o ou**). Convé que consumim llegums al menys 3 vegades per setmana. Les millors postres són la **fruita sencera** o en **macedònia**, i la millor beguda, l'**aigua**.

Si tenim gana just abans de d'un entrenament, un partit o una competició, la millor opció és menjar **fruita sencera** o un parell de peces de **fruita deshidratada (dàtils, orellanes, prunes seques...)**

Aliments com les galetes, la brioxeria, les postres làcties o els snacks salats no són bons aliats per a la salut ni per fer esport.



El berenar abans d'un partit o una competició

Quan tenim un partit o una competició al llarg del matí, cal donar importància als horaris de despertar-se i de berenar. Convé berenar d'hora, perquè al menys tinguem una hora sencera per fer una bona digestió. Berenar just abans de la competició ens farà sentir plens i no jugarem còmodes.

No existeixen aliments exclusius ni quantitats determinades per fer un bon berenar. El més important és la seva qualitat. Formaran part d'un berenar adequat les preparacions amb partir de **pa integral, cereals sense sucre (civada, blat de moro, arròs inflat...), llet, iogurt natural, fruita (sencera, seca o deshidratada), ous, formatge, hummus i oli d'oliva verge**.

Les galetes, la brioxeria, la crema de cacau, els cereals ensucrats, els batuts de llet i xocolata, els embotits... no són bones opcions per berenar. Si es consumeixen, ha de ser en poca quantitat i només de tant en tant.





Si no tenim gana a l'hora de berenar, hem de procurar menjar alguna cosa antes de la competició que ens doni energia ràpidament i que alhora, afavoreixi la digestió. La **fruita** (especialment el **plàtan**) i la **fruita deshidratada** són la millor opció (senceres o en batut).



Convé que el vespre abans de la competició sopem prest i assegurem prou hores de son, per poder despertar-nos a una hora que ens permeti berenar sense presses i com a mínim una hora abans de fer esport.



Tenc gana just antes d'un entrenament o una competició

Quan tenim gana just antes d'un partit o una competició, hem de menjar, però convé que siguin aliments rics en carbohidrats fàcilment absorbibles. La millor opció és la **fruita** (especialment el **plàtan**) i una o dues peces de **fruita deshidratada, senceres o batudes**.



Durant l'entrenament o la competició

Durant l'entrenament o la competició no és necessari menjar res si no tenim gana. Tampoc són necessaris els complements nutricionals com les barretes energètiques o els gels. Però cal que mantinguem una bona hidratació, bevent **aigua** amb freqüència.



En cas de que haguem de recuperar energia enmig d'un partit, tornarem a optar per la **fruita** i la **fruita deshidratada**.





Després de l'entrenament o la competició

Quan acabam de fer esport, és moment de recuperar-se. És convenient fer un dinar o un sopar complet i equilibrat, amb **vegetals abundants** (crus o cuinats), una font de carbohidrats de qualitat (**arròs o pasta integrals, patata o llegums**) i una ració de proteïna (**carn, peix, ou o més llegums**) i prioritzar les postres de **fruita**.



Si tenim gana abans del dinar o el sopar, just després de l'entrenament o la competició, és el moment de menjar **fruita (sencera o deshidratada), fruits secs, làctics naturals, pa integral** i alguna font de proteïna de qualitat (a base de **llegums** –com l'**hummus**- o **ou**).

Convé evitar les racions excessives de proteïna animal, els plats únicament a base de pasta, els embotits, la brioxeria, les lllaminadures, els snacks fregits i salats, els suc i els refrescos.

La hidratació

La millor beguda per hidratar el cos és l'**aigua**, tant abans, durant com després de l'entrenament i la competició.

No existeixen pautes concretes sobre la quantitat d'aigua que hem de beure en un entorn esportiu. És important que no passem set, però tampoc cal beure sense motius.



Una bona manera de mantenir-se hidratat és dur una cantimplora plena d'aigua i anar bevent de glop en glop al llarg de tot el dia, i especialment abans, durant i després d'un entrenament i una competició.

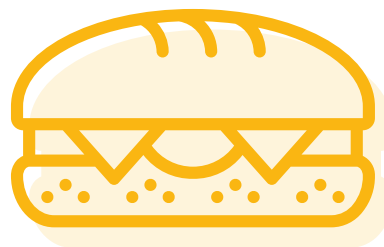


Idees de berenars i berenetes saludables per a tota la família

Amb pa

Panets o torrades, i millor si són integrals

- De formatge de Menorca (tendre, semi, curat o de brossat amb mel)
- De truita a la francesa o remenat d'ou
- Panet petit de sobrassada i fruita
- De tonyina, sardina o salmó
- D'advocat, olives, col crua i pastanaga

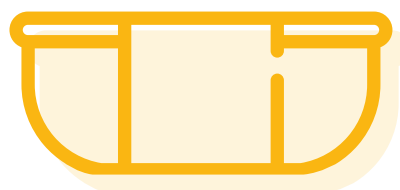


**Afegeu-hi a gust tomàtic a rodanxes o fregat, oli d'oliva verge i lletuga*

De carmanyola

Per no menjar sempre pa i embotit

- Macedònia de fruita de temporada
- Mix de fruita seca (avellanes, ametlles i nous) i fruits deshidratats (panses, dàtils o albercocs secs)
- Paté vegetal* amb pals de pastanaga
- Olives, formatge de Menorca i albercocs secs
- Bastonets de pa integral, xocolata negra i ametlles

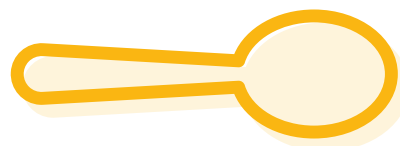


**Consulteu al nostre web les receptes de patés vegetals*

De cullera

Per no abusar dels cereals ensucrats

- Batut de fruites (amb o sense llet o beguda vegetal)
- Iogurt natural amb macedònia de fruita i/o fruits secs
- Llet o beguda vegetal amb cacau pur, flocs de civada i mel de Menorca
- Macedònia de fruita amb canyella i xocolata negra rallada
- Lliquat de pastanaga amb poma



Aliments com el sucre, la mel, la mermelada, la xocolata, el cacau en pols, la mantega i la margarina, els suc de fruita, els batuts de llet i xocolata i els de fruita i llet, la brioxeria, les galetes, els cereals d'esmorzar, les begudes vegetals (d'arròs, de civada, d'ametlla, etc.) i els embotits, si es consumeixen, ha de ser de tant en tant i en poca quantitat.



CONSELL INSULAR
DE MENORCA

DEPARTAMENT DE CULTURA, EDUCACIÓ,
JOVENTUT I ESPORTS



**MENORCA
TALAIÒTICA**

Candidata Patrimoni Mundial

integrasport



**Posam valors
a l'esport**