

# L'ALIMENTACIÓ

## L'alimentació dels esportistes

---



Per raons familiars, salut, convenciment propi i proximitat, fa temps que a casa consumim aliments bàsicament ecològics i saludables. VERITAS i CASA AMETLLER són habitualment els meus proveïdors.

Els meus dos fills són esportistes professionals i segueixen una dieta molt exigent i d'acord amb la seva feina.

A casa visc amb el meu pare (95 anys) qui també ha estat un home entusiasta de les fruites, les verdures, els llegums i els productes no elaborats de qualsevol origen i que encara fa alguns exercicis de gimnàstica els matins, d'acord amb les seves possibilitats actuals.

**VERITAS ENS RECOMANA ABANS DE FER ESPORT:** fruita baixa en índex glucèmic i assimilació lenta de sucre, com préssec, poma, pera, taronja, maduixa, cireres i pruna.

- **Magrana:** És ideal per als *runners*. És bona abans i després de l'exercici. Si en prenen regularment, incrementa la resistència i afavoreix la regeneració del glucogen postexercici. El suc casa amb suc de taronja i de fruites vermelles.
- **Remolatxa:** Augmenta el rendiment. Incrementa els nivells de nitrit provocant una reducció del consum d'oxigen i economia energètica durant els entrenaments. Combina amb taronja i pastanaga.

**DESPRÉS DE FER EXERCICI:** Fruita alta en IG, d'assimilació ràpida, com síndria, meló o plàtan, que proporcionen energia per recuperar-se.

- **Síndria:** Té el suc més hidratant (més del 90% d'aigua). Conté potassi, que preve el dolor muscular i disminueix la freqüència cardíaca. El plàtan i el meló hi combinen perfectament per fer un suc.

- **Aigua de coco**: És una beguda isotònica natural. És aigua que ha assimilat els nutrients de la fruita. No és ben bé un suc. L'elevat contingut de potassi ajuda a evitar "les agulletes" produïdes per l'excés d'àcid làctic als músculs.

Cris

27 d'octubre de 2016