

Ano lectivo 2011-12

Grupo-equipa Natação

Preparação Nutricional

(Prova na Nazaré - 25-01-2012)

Os conselhos nutricionais indicados neste documento, a propósito da tua participação na 2ª Prova do calendário competitivo 2011-12, são apenas sugestões que podes ou não seguir!

Pequeno-Almoço (7:30h):

Levantar da cama com tempo suficiente para fazer um pequeno-almoço calmo, sem pressas, e sentado à mesa.

Pequeno-Almoço
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> - Sumos de frutos (...) - Leite simples ou iogurtes naturais com flocos de cereais (de preferência, “Granola”, ou “Muesli” ou “Cruesli”) - Pão/tostas (de preferência, de mistura) com queijo ou fiambre ou presunto magros ou com compotas (...) ou com mel - Frutos (...)
Evitar o consumo de ovos (por ser flatulento), de sumos cítricos ácidos (laranja e limão) que provocam distúrbios gástricos, de alimentos laxantes (ameixas, figos, etc.) e de alimentos diuréticos (morangos, cerejas, chá, café e bebidas alcoólicas) que desidratam o organismo.

Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos: sandes com queijo ou fiambre ou presunto, com compotas de fruta (...) ou com mel, água (de preferência, Monchique ou Carvalhos) ou sumos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar) e fruta (maçãs, banana, ...).

Não é de modo nenhum aconselhável levar bolos (...), guloseimas (...), batatas fritas (...), refrigerantes (...), etc.. Para além de serem alimentos nocivos para a saúde, em geral, são profundamente prejudiciais e inibidores ao bom rendimento desportivo!!!

Meio da manhã (10:00-10:10h):

Meio da Manhã
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> - Iogurte ou sumo de frutos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar) - Pão (de mistura) com queijo ou fiambre ou presunto - Frutos (...)

Almoço – muito ligeiro – (12:00-12:15h)

Almoço (c/ quantidades reduzidas)
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de (legumes, ...) - Carne ou peixe - Vegetais (cozidos, ...) e saladas cruas - Batata ou arroz ou massa ... - Eventualmente, uma sobremesa doce

Tempo de espera entre o final da última refeição e início da prova (12:15 -14:30h):

Não deve ser ingerido qualquer alimento líquido ou sólido!

Durante a prova (14:30-16:00):

Poderão ser ingeridas pequenas quantidades de água pura ou sumos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar) em intervalos regulares de 1/2 hora e nunca mais de 100-150ml de cada vez.

Após a prova (16:30-17:00h):

Alimentos para ingerir logo após a prova
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Beber água, abundantemente, mas de preferência alcalina (pH>7) até à hora da próxima refeição: <u>Monchique ou Carvalhelhos</u> . São de evitar as águas do Luso, Fastio, Vitalis e Castelo de Vide, por serem ácidas
- Sumo de fruta (não ácido) + uma banana
- Uma/duas sandes com compota (...) ou com mel

1ª refeição (sentado à mesa) após a prova (20:00h):

1ª refeição (sentado à mesa) após a prova
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Sopa de legumes;
- Massas alimentícias (esparguete ou macarrão) ou arroz ou batata cozida;
- Carne ou peixe ou ovos;
- Salada de vegetais (temperada com limão e azeite);
- Fruta (banana ou alperce ou pêssigo, ricos em potássio) ou doce;
- Água mineral alcalina ou leite magro/meio gordo.
Deve-se evitar bebidas não naturais (cola, laranjadas, etc.).
Para terminar o dia da prova, ao deitar, deverão ser ingeridos 250ml de leite magro ou meio gordo.

Observação:

Se tiveres curiosidade em aprofundar os conhecimentos sobre Nutrição Desportiva podes e deves consultar o “**Projecto NutriBem Desportivamente**” na página da escola (www.aefp.pt).

Nota Final

Os professores Augusto Veiga e Paulo Baptista fazem votos para que a tua participação, na 2ª Prova do calendário competitivo 2011-12, seja bem sucedida! O mesmo é dizer que, independentemente da classificação obtida, esta tua presença, nesta competição, deve saldar-se por ser uma experiência enriquecedora, agradável e positiva, de tal forma que fiques a gostar de praticar natação e que o faças com regularidade, ao longo de toda a tua vida, porque isso significa melhor saúde e mais bem-estar!!!