

Projecto NutreBem Desportivamente
Preparação Nutricional do Grupo-equipa de Orientação
Dieta antes, durante e após a competição

Os conselhos nutricionais indicados neste documento, a propósito da tua participação nas Provas do calendário competitivo 2015-16, são apenas sugestões que podes ou não seguir!

1- Pequeno-Almoço (7:00/7:30h) – Partida às 8:00h!:

Imediatamente após levantar, beber 1 ou 2 copos de água fria ou morna para hidratar! Segue-se a higiene pessoal, vestir e só depois chega o pequeno-almoço que deve ser tomado com calma, 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 fruta naturais (...); - Leite simples ou iogurtes naturais com cereais integrais (de preferência, Trigo, Cevada, Granola, Muesli, Cruesli, Corn Flakes tudo da Saludem ou Weetabix original) com ou sem fruta; - Batido de leite com fruta (Kiwi, banana, ...) com 1 ou 2 fatias de pão escuro com manteiga; - Pão, de preferência, integral ou de mistura com carne (peru, frango, ...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou ovos, ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate,...); - Fruta (...)
<p>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.</p>

Antes de sair de casa colocar na mochila os seguintes alimentos:

- Sandes com carne (peru, frango...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou ovos, ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate, ...);
- Fruta (maçãs, banana, ...);
- Água (de preferência, **Monchique ou Carvalhelhos ou Evian ou S. Silvestre ou Cruzeiro ou Vimeiro original**) ou Sumos (tendencialmente naturais e com pouco açúcar).

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!

2.- Tempo de espera (7:30 e 10:00h) – entre o final da última refeição e 30/45 minutos antes do início da 1ª prova

Durante este período de espera (2-3 horas), caso o atleta sinta necessidade ou porque está muito calor, pode beber líquidos. **Deve-se ingerir bebidas em pequenas quantidades (1/8 de litro ou 1/4 de litro), em intervalos regulares (cada 1/2 hora ou cada hora) de água pura.**

Quando o período de espera aumenta um pouco mais (situações imprevistas, etc.) para além de se beber água pura, quando está calor, é necessário ingerir um “**mini**” **lanche**, como por exemplo: **uma maçã**, etc.

A última ingestão de líquido e/ou sólido deve-se fazer nunca depois de faltar 30/45 minutos para o início da prova!

3.- 30/45 min. antes do início da 1ª prova (10:00h):

Não deve ser ingerido qualquer alimento líquido ou sólido!

4.- Durante a 1ª prova com a duração entre 20 e 60 min. – (10:30-11-30h):

Deverão ser ingeridas pequenas quantidades de água pura (prova entre 30-60 min.) e de água com um pouco açúcar – HC (prova com mais de 60 min.) em intervalos regulares de 15/20 minutos e nunca mais de 100-150ml de cada vez (3/4 goles). Para os atletas que realizam o percurso em menos de 30 minutos não há necessidade de ter qualquer cuidado nutricional!

5- Após a 1ª prova, Almoço volante, 1/2dose (11:30 ou 12:00h):

Alimentos para ingerir logo após a 1ª prova (Mochila!)
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Beber água, abundantemente, mas de preferência alcalina (pH>7): Vimeiro original (mesossalina – 1100/139 mg/L de Na) ou Monchique (298/104) ou Evian (309/6,5) ou Carvalhos (229/5,2) ou S. Silvestre ou Cruzeiro. São de evitar as águas do Luso, Fastio, Vitalis e Castelo de Vide, por serem ácidas!
- Sumo de fruta (não ácido) + uma banana e/ou maçã;
- “Bebidas desportivas”, nomeadamente as marcas comerciais Gatorade (6,0/100ml), Isostar (6,6), Aquarius (7,9) e Powerade (8,2) por apresentarem uma composição adequada, ou muito próxima, <u>para serem utilizadas após as provas. O problema é o seu custo! Por isso, o melhor é não consumir estes produtos!!! SOLUÇÃO: RECEITA CASEIRA!!!</u>
- Comer uma ou duas sandes!

6.- Tempo de espera (12:30 - 15:00h) – entre o final da última refeição e 30/45 minutos antes do início da 2ª prova: = ponto 2

7.- 30/45 min. antes do início da 2ª prova (15:00-15:30h): = ponto 3

8.- Durante a 2ª prova c/ a duração entre 20 e 60 min. – (15:30-16-30h): = ponto 4

9- Após a 2ª prova/percurso - (16:30h): = ponto 5

10- Primeira refeição (sentado à mesa) após a competição (20:00h):

1ª refeição (sentado à mesa) após a competição
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Sopa de legumes
- Massas alimentícias (esparguete/macarrão) ou arroz ou batata cozida
- Carne ou peixe ou ovos (repor proteína destruída!)
- 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, fantas, etc.).

11- Descansar (22:30h)

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

O responsável pelo Grupo-Equipa de Rugby
Prof. Alberto Claudino