

*Projecto NutreBem Desportivamente*

**Preparação Nutricional dos Grupos-equipa de Badminton, de Ténis de Mesa e de Multiatividades de Ar Livre**  
(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):**

**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!

<b>Pequeno-Almoço</b>
Exemplos de alimentos diversificados para ingerir consoante os hábitos e os gostos pessoais
- Sumos de fruta naturais (...); - Leite simples ou <b>iogurtes naturais</b> com <b>cereais integrais</b> (de preferência, Trigo, Cevada, Granola, Muesli, Cuesli, 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 <b>pão escuro</b> com manteiga; - <b>Pão, de preferência, integral ou de mistura</b> com carne (peru, frango, ...), ou peixe (atum, salmão, ...), ou ovos, ou queijo curado/fresco ou fiambre ou presunto com verduras (alface, tomate,...); - Fruta (...)
<b>Evitar o consumo</b> 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 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 torneio/prova – 10:30-14:00 (TM e Multi.)/10:30-15:30h (Bad.):**

Deverão ser ingeridas pequenas quantidades de bebida com um pouco açúcar (HC) em intervalos regulares de 15/20 minutos e nunca mais de 100-150ml de cada vez (3/4 goles).

**Os momentos ideais** para o fazer são entre os jogos (Bad. e TM) e na mudança de atividade (Multi)!

- **Atletas de Badminton**, por terem um torneio com uma duração de 5h, devem ingerir uma bebida com HC e reforçar com sólidos (fruta e uma ½ sandes), sobretudo nos intervalos maiores entre os jogos.

- **Os atletas de Ténis de Mesa**, que realizem vários jogos ao longo das 3h de torneio, devem limitar-se à bebida com HC;

- **Os atletas de Multiatividades** devem limitar-se à bebida com HC;

#### **5- Após a prova/torneio 14:00h (Mult. e TM) ou 15:30h (Bad.):**

##### **Alimentos para ingerir logo após a prova (Mochila!)**

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: Vimeiro original (mesossalina – 1100/139 mg/L de Na) ou Monchique (298/104) ou Evian (309/6,5) ou Carvalhelhos (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, para serem utilizadas após as provas. O problema é o seu custo! Por isso, o melhor é não consumir estes produtos!!! SOLUÇÃO: RECEITA CASEIRA!!!

- Sandes

#### **6- Primeira 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/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 pêsego, ricos em potássio) ou doce

- Água mineral alcalina ou leite magro/meio gordo

**Deve-se evitar** bebidas alcoólicas e bebidas não naturais (cola, laranjadas, etc.). Tanto o álcool como a cafeína (cola, café, etc.) são diuréticos e assim, embora ajudem a eliminar, pelos rins, os detritos metabólicos formados durante o trabalho muscular, obrigam os rins a eliminar água e minerais que deveriam ser retidos para compensar a desidratação.

#### **7- Descansar (22:30h)**



**Nota final:** se tiveres curiosidade em aprofundar os teus conhecimentos sobre Nutrição Desportiva podes e debes consultar o “**Projecto NutreBem Desportivamente**” na página da escola ([www.aefp.pt](http://www.aefp.pt)).