

# Recomanacions precompetició

- **3-4 dies abans:**

Dieta molt rica en hidrats de carboni: pasta, arròs o patata principalment

Consumir fruita i verdura

- **Últim àpat complet** (esmorzar o dinar, depenent de l'hora de la competició):

Evitar el consum de llegums i cereals integrals.

Evitar el consum de salses, fregits, arrebossats, carn greixosa

- **Entre 2 a 4 hores abans:**

Àpats senzills, lleugers i rics en HC (per exemple: bol gran de muesli + 1 iogurt + 1 suc de fruita + mel)

- **60 minuts abans de la competició:**

Beure aproximadament 500ml de beguda esportiva amb contingut en minerals i hidrats de carboni

# Ingesta prèvia a l'exercici

## Objectius abans de l'exercici:

- Evitar la sensació de gana durant la pràctica
- Evitar que quedin aliments per digerir a l'estomac

} Entre 1 a 4 hores abans  
de l'exercici

## Consells d'alimentació abans de l'exercici:

1. Ingerir suficients líquids (1.5L en dones/ 2L en homes)
2. Menjar poc greix i poca fibra (evita molèsties gastrointestinals)
3. Aliments rics en hidrats de carboni (HC) per maximitzar les reserves de glucogen i mantenir la glucèmia
4. Moderat consum proteic
5. *Dieta amb aliments familiars per l'esportista*

# Ingesta durant la competició

- Prendre líquid abundant per assegurar una correcta hidratació
- **Immediatament abans o just al començar la competició:** S'aconsella prendre alguna beguda energètica (ex solució amb 0.5 a 1.5 g/Kg de pes corporal d'hidrats de carboni (HC) dissolts en 500-1000ml d'aigua)
- **Al llarg de la competició:** hidratar-se amb freqüència amb begudes que portin sals minerals:

Concentració d' HC: 4-8%

0.5 a 0.7 g sodi/litre ( $\approx$  1.5 g sal/litre)



Beure 150-200ml cada 15-20 minuts  
(*"petits glopets"*)

**No provar cap nova estratègia nutricional o ajuda ergogènica abans de la competició!**

# Ingesta posterior a l'exercici

- **Hidratació:**

Consumir preferiblement begudes que continguin sodi, hidrats de carboni i una petita porció de proteïna (relació 3:1 d'HC:Prot)

Prendre una petita quantitat d'aliments salats a mode d'snack en el cas de no tenir massa set o gana

- **Alimentació:**

Durant els primers 30min post exercici es recomana fer un petit àpat, que contingui sobretot hidrats de carboni d'absorció ràpida (per exemple: sucres, sucs, codonyat, barretes, fruita seca, macedònia o fruites en almívar, etc.)

Abans de les 2 hores d'haver finalitzat l'activitat fer un àpat complet amb hidrats de carboni, proteïna i greixos