

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

PARA O TREINAMENTO

1 Antes do treino

É importante saber o que comer antes de dar o seu máximo.

2 Melhor rendimento

O seu rendimento está diretamente ligado ao que você come.

3 Depois, recuperar

Você também se recupera comendo, cada refeição conta.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

COMER BEM, FAZ BEM

O resultado e o rendimento da prática esportiva estão diretamente associados a saúde e estado nutricional da pessoa. Por definição, saúde "é o completo bem-estar físico, mental e social, e não só a ausência de doenças" (OMS).

A saúde física e nutricional nesse contexto é caracterizada pela forma como o organismo consegue metabolizar diferentes tipos de nutrientes, transformando-os em energia, para utilizá-los na manutenção do rendimento das suas atividades do dia-a-dia. Por tanto, a nutrição para o treinamento deve ser estratégica e eficiente.

ROXO

Suas propriedades combatem o envelhecimento e diminuem o risco de câncer. Também ajudam a preservar a memória.

LARANJA

Ricos em vitamina C e betacaroteno. Ajudam a conservar a pele saudável e reforçar o sistema imunológico.

VERMELHO

São ricos em licopeno e as antocianinas, ambas melhoram a saúde do coração e diminuem o risco de cânceres.

VERDE

Contém luteína, um antioxidante que reforça a visão. Também tem potássio, vitaminas C e K e ácido fólico.

BRANCO

São ricos em potássio e ajudam a controlar os níveis de colesterol e pressão arterial.

A REFEIÇÃO ANTES DO TREINO

A refeição que antecede a prática esportiva é o momento ideal para se consumir energia, neste caso, o carboidrato. Ele deve ter um baixo índice glicêmico, ou seja, deve causar uma liberação gradual e pequena de insulina na corrente sanguínea (batata doce, mandioca, arroz e pão integrais, cereais como aveia e frutas). Junto ao carboidrato, poderão ser incluídas fontes de aminoácidos (castanhas, nozes, amêndoas, pasta de amendoim, ou ainda suplementos como BCAA) e, dependendo do horário e objetivo, poderão também ser incluídas proteínas de rápida digestão e absorção (ovos e suplemento proteico). Café ou outros estimulantes podem ser utilizados para aumentar a perda de gordura, mas cuidado com o excesso.

DURANTE A PRÁTICA

Água, água e mais água, ela é fundamental! Se a atividade for de longa duração (acima de 90 minutos), talvez seja necessário uma reposição de carboidrato e sais minerais, que podem ser feitos com a ingestão de isotônicos. É possível o uso de estratégias mais avançadas como montar formulas manipuladas para reforço na produção de energia, reposição de aminoácidos para diminuir a fadiga ou diminuir a produção de ácido lático, mas somente um nutricionista poderá fazê-lo por você.

O PÓS-TREINO

Esse é um bom momento para ingestão de proteínas de alto valor biológico como frango, peixe, ovos, carne magra e em alguns casos suplementação proteica (mais comumente o whey). Comer proteína demais de uma vez não irá formar mais músculos e pode prejudicar seu objetivo assim como a saúde. Não há necessidade de ingerir proteína saindo da academia, aquela famosa "janela anabólica" é extensa, sendo as 4 primeiras horas do pós-treino o melhor momento para ingestão adequada de proteína e bons carboidratos.

10 DICAS PARA MUDAR SUA ALIMENTAÇÃO

1. Consuma mais folhas escuras

Rúcula, agrião, couve, verduras cruas e refogadas, 2 vezes ao dia.

2. Coma frutas e varie os tipos

São ótimos regaladores da digestão, de preferência 1 hora antes ou 1 hora depois de grandes refeições.

3. Troque arroz branco por integral

Um é pobre em nutrientes, o outro rico em várias vitaminas e proteína.

4. Fracione a dieta a cada 3 horas

Para evitar um pico de fome e estimular o metabolismo.

5. Prefira alimentos orgânicos

Praticamente não existem alimentos livre de agrotóxicos hoje em dia, mas se você consome pimentão, abobrinha, pepino, morango e tomate fique atento!

6. Evite industrializados

Eles contribuem para intoxicação do organismo.

7. Troque o sal tradicional

O sal marinho e sal rosa são boas alternativas.

8. Aumente o consumo de ervas e condimentos naturais

Orégano, manjerição, hortelã, salsinha, cebolinha, açafrão, louro, cebola e alho.

9. Mantenha o foco aos finais de semana

Tente manter o máximo possível destes princípios básicos da reeducação alimentar sempre.

10. Seja feliz comendo bem

Regras não devem ser vistas como um sacrifício, mas sim como um benefício.

Conteúdo produzido
em parceria com



Daniela Mendes Tobaja
Nutricionista e Personal Diet
CRN-3 27602