

L'ALIMENTAZIONE NEL NUOTO

INDICAZIONI GENERALI PER UN CORRETTO COMPORTAMENTO ALIMENTARE



Dr.ssa Barbara Ilari

Specialista in Medicina dello Sport

Correggio – 26 gennaio 2005

INDICAZIONI GENERALI

ZUCCHERI: Fonte energetica principale per l'attività muscolare. Si dividono in semplici (zucchero bianco) e complessi (cereali amidi). La dieta dello sportivo deve essere ricca di zuccheri complessi.

PROTEINE: Sono i mattoni dei muscoli, servono per rinnovare i tessuti, hanno scarsa funzione energetica. Si trovano nella carne, nel pesce, nei legumi.

GRASSI: Costituiscono un'altra importante fonte energetica, utilizzata dal muscolo durante la fase di riposo e l'attività muscolare lieve. Fondamentali negli sport di resistenza. Difficili da digerire non possono essere utilizzati nell'alimentazione pre gara.

VITAMINE & SALI MINERALI: Sono sostanze necessarie al funzionamento cellulare. Una dieta ben equilibrata con frutta e verdura garantisce il necessario apporto quotidiano.

ACQUA: E' l'elemento fondamentale per tutti i processi cellulari. Tutti gli sportivi devono bere molto. L'acqua naturale resta la bevanda più idonea in tutti i momenti.

ALLENAMENTO NEL PRIMO POMERIGGIO

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA + LATTE O THE OPPURE YOGURT, SPREMUTA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE ABBONDANTE

MERENDA A META' MATTINA

PRODOTTI DA FORNO SECCHI DOLCI O SALATI (CRACKERS, SCHIACCIATINE) OPPURE PANINO CON PROSCIUTTO + SUCCO DI FRUTTA

ABBONDANTE SE NON SI PRANZA

NON ABBONDANTE SE SI PRANZA

PRANZO (ALMENO 1 ORA E MEZZO PRIMA DELL'ALLENAMENTO)

PASTA ASCIUTTA O RISO CONDITI CON OLIO, GRANA, POMODORO + UN FRUTTO TIPO MELA. BERE ACQUA NON BEVANDE GASSATE

RAZIONE SCARSA

MERENDA

PANINO CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO; OPPURE UN GELATO; BERE ACQUA O THE O SUCCO DI FRUTTA

RAZIONE NORMALE

CENA

PRIMO PIATTO (PASTA ASCIUTTA O IN BRODO) + SECONDO PIATTO (CARNE O PESCE) + VERDURA FRESCA O COTTA + FRUTTA

RAZIONE NORMALE

ALLENAMENTO NELLE ORE CENTRALI DEL POMERIGGIO

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA + LATTE O THE OPPURE YOGURT, SPREMITA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE ABBONDANTE

MERENDA A META' MATTINA

PRODOTTI DA FORNO SECCHI DOLCI O SALATI (CRACKERS, SCHIACCIATINE) OPPURE PANINO CON PROSCIUTTO + SUCCO DI FRUTTA

RAZIONE NORMALE

PRANZO

PASTA ASCIUTTA O RISO CONDITI CON OLIO, GRANA, POMODORO + SECONDO PIATTO LEGGERO (NO FRITTI E CONDIMENTI GRASSI) + UNA PORZIONE DI VERDURA + UN FRUTTO TIPO MELA. BERE ACQUA NON BEVANDE GASSATE

RAZIONE NORMALE

MERENDA ALMENO 1 ORA PRIMA

FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA OPPURE FETTA DI CROSTATA + SUCCO DI FRUTTA O THE

RAZIONE SCARSA

CENA

PRIMO PIATTO (PASTA ASCIUTTA O IN BRODO) + SECONDO PIATTO (CARNE O PESCE) + VERDURA FRESCA O COTTA + FRUTTA

RAZIONE NORMALE

ALLENAMENTO NEL TARDO POMERIGGIO

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA + LATTE O THE OPPURE YOGURT, SPREMUTA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE ABBONDANTE

MERENDA A META' MATTINA

PRODOTTI DA FORNO SECCHI DOLCI O SALATI (CRACKERS, SCHIACCIATINE) OPPURE PANINO CON PROSCIUTTO + SUCCO DI FRUTTA

RAZIONE NORMALE

PRANZO

PASTA ASCIUTTA O RISO CONDITI CON OLIO, GRANA, POMODORO + SECONDO PIATTO LEGGERO (NO FRITTI E CONDIMENTI GRASSI) + UNA PORZIONE DI VERDURA + UN FRUTTO TIPO MELA. BERE ACQUA NON BEVANDE GASSATE

RAZIONE NORMALE

MERENDA ALMENO 1 ORA PRIMA

FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA OPPURE FETTA DI CROSTATA + SUCCO DI FRUTTA O THE

RAZIONE SCARSA

CENA

PRIMO PIATTO (PASTA ASCIUTTA O IN BRODO) + SECONDO PIATTO (CARNE O PESCE) + VERDURA FRESCA O COTTA + FRUTTA

RAZIONE NORMALE

ALLENAMENTO NEL PRIMO E TARDO POMERIGGIO

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA + LATTE O THE OPPURE YOGURT, SPREMITA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE ABBONDANTE

MERENDA A META' MATTINA

PRODOTTI DA FORNO SECCHI DOLCI O SALATI (CRACKERS, SCHIACCIATINE) OPPURE PANINO CON PROSCIUTTO + SUCCO DI FRUTTA

ABBONDANTE SE NON SI PRANZA

NON ABBONDANTE SE SI PRANZA

PRANZO IN PISCINA DOPO L'ALLENAMENTO

PIATTO UNICO: INSALATA DI RISO O INSALATA DI PASTA A VOSTRA SCELTA.

RAZIONE NORMALE

MERENDA

SUCCO DI FRUTTA, PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI (BISCOTTI, CROSTATINA, CRACKERS, SCHIACCIATINE)

RAZIONE NORMALE

CENA

PRIMO PIATTO (PASTA ASCIUTTA O IN BRODO) + SECONDO PIATTO (CARNE O PESCE) + VERDURA FRESCA O COTTA + FRUTTA

RAZIONE NORMALE

ALIMENTAZIONE GARA SOLO AL MATTINO ore 8-9

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA O MIELE + THE O SPREMUTA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE SCARSA

RAZIONE PRE-GARA NON OLTRE I 30 MINUTI PRIMA

BARRETTE INTEGRATE CON FRUTTA SECCA E MIELE OPPURE SOLUZIONI IPOTONICHE CON MALTODESTRINE . NON BERE BEVANDE GASSATE. EVITARE LA BUSTINA DI ZUCCHERO.

SUBITO DOPO LA GARA

SPUNTINO A BASE DI PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI OPPURE CIOCCOLATO O GELATO, BERE ACQUA, THE O SUCCHI DI FRUTTA

RAZIONE NORMALE

ALIMENTAZIONE GARA SOLO AL POMERIGGIO

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA + LATTE O THE OPPURE YOGURT, SPREMUTA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE ABBONDANTE

MERENDA A META' MATTINA

PRODOTTI DA FORNO SECCHI DOLCI O SALATI (CRACKERS, SCHIACCIATINE) OPPURE PANINO CON PROSCIUTTO + SUCCO DI FRUTTA

RAZIONE NORMALE

PRANZO ALMENO 1 ORA E MEZZO PRIMA

PASTA ASCIUTTA O RISO CONDITI CON OLIO, GRANA, POMODORO (NO FRITTI E CONDIMENTI GRASSI) + UNA PORZIONE DI PATATE LESSE + UN FRUTTO TIPO MELA. BERE ACQUA NON BEVANDE GASSATE

RAZIONE SCARSA

RAZIONE PRE-GARA

BARRETTE INTEGRATE CON FRUTTA SECCA E MIELE OPPURE SOLUZIONI IPOTONICHE CON MALTODESTRINE . NON BERE BEVANDE GASSATE. EVITARE LA BUSTINA DI ZUCCHERO.

RAZIONE NORMALE

ALIMENTAZIONE GARA MATTINO E POMERIGGIO

LA COLAZIONE NON VA' MAI SALTATA

PANE TOSTATO O FETTE BISCOTTATE CON MARMELLATA + LATTE O THE OPPURE YOGURT, SPREMITA O FRULLATO DI FRUTTA FRESCA

RAZIONE SCARSA

RAZIONE PRE-GARA

BARRETTE INTEGRATE CON FRUTTA SECCA E MIELE OPPURE SOLUZIONI IPOTONICHE CON MALTODESTRINE. NON BERE BEVANDE GASSATE. EVITARE LA BUSTINA DI ZUCCHERO.

RAZIONE SCARSA

RAZIONE POST-GARA

SPUNTINO A BASE DI PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI, BERE ACQUA O THE O SUCCHI DI FRUTTA

RAZIONE NORMALE

PRANZO ALMENO 1 ORA E MEZZA PRIMA

PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO SGRASSATO + FRUTTO OPPURE RISO CON OLIO E GRANA + FRUTTO

RAZIONE SCARSA

RAZIONE PRE-GARA POMERIGGIO

BARRETTE INTEGRATE CON FRUTTA SECCA E MIELE OPPURE SOLUZIONI IPOTONICHE CON MALTODESTRINE. NON BERE BEVANDE GASSATE. EVITARE LA BUSTINA DI ZUCCHERO