

## Justificació

La finalitat d'aquests consells nutricionals bàsics és proporcionar informació als participants de la travessa de l'**Oxfam Intermón Trailwalker** per a que puguin desenvolupar-se en les millors condicions possibles, prevenint problemes relacionats amb una nutrició inadequada.

## **OBJECTIUS DE LES ACCIONS PREVENTIVES ABANS DE LA TRAVESSA**

### Objectiu general:

- Prevenir, mitjançant una alimentació adequada, abans, durant i després, els efectes que l'esforç, durant la travessa, pugui ocasionar en la salut

### Objectius específics :

- Saber dur a terme una alimentació saludable abans d'una travessa
- Conèixer quines són les pautes alimentaries que s'han de seguir abans, durant i després de fer la travessa per millorar el rendiment físic.
- Establir unes recomanacions per recuperar-se de manera saludable després de l'esforç físic i prevenir possibles lesions
- Establir unes recomanacions per evitar situacions de deshidratació
- Elaborar una llista d'aliments que es poden consumir al llarg de la travessa.

## ALIMENTACIÓ SALUDABLE ABANS DE LA TRAVESSA

### 3 MESOS ABANS DE LA TRAVESSA

Es tracta de fer una dieta equilibrada aportant tots els grups de nutrients necessaris per un correcte funcionament de l'organisme, sense incidir en les necessitats de l'activitat esportiva.

És important fer entre 4 i 5 àpats al dia i en els que hi estiguin presents els següents grups d'aliments:

<b>Esmorzar:</b>	Làctic + Farinaci* + Fruita
<b>Mig matí:</b>	logurt amb o fruita seca o
<b>(1 opció)</b>	logurt amb una fruita o Mini entrepà
<b>Dinar:</b>	Farinaci* + Vegetals + Peix, carn, ous o llegum Un postra (làctic o fruita)
<b>Berenar:</b>	logurt amb fruita seca o
<b>(1 opció)</b>	logurt amb una fruita o un mini entrepà
<b>Sopar:</b>	Farinaci* + vegetals + peix, carn, ous o llegum Un postra (làctic o fruita)

\*Pa, cereals, patata, pasta, arròs (ració és entre 60 i 80g d'aliment cru)

És molt important variar els aliments i no fer el mateix cada dia, doncs no només pot conduir a una dieta monòtona, també a una dieta deficitària en algun nutrient. Els grups d'aliments han d'estar repartits al llarg de la setmana de la següent manera:

<b>Làctics baixos en greix:</b>	de 2 a 3 racions diàries
<b>Farinacis (pa, cereals, patata, pasta, arròs):</b>	de 4 a 6 racions diàries
<b>Llegums:</b>	2 a 3 racions per setmana
<b>Verdures:</b>	mínim de 2 a 3 racions diàries
<b>Fruites:</b>	de 2 a 3 racions diàries
<b>Carn:</b>	3 a 4 racions per setmana (només 1 de carn vermella)
<b>Peix:</b>	3 a 4 racions per setmana
<b>Ous:</b>	3 a 4 racions per setmana
<b>Fruits secs:</b>	3 a 7 racions per setmana
<b>Oli d'oliva:</b>	3 a 6 racions per setmana

**Tècniques Culinàries:** els mètodes de cocció més idonis, ja que són els més lleugers, són: el vapor, el forn, la papillota, els bullits, la planxa, els guisats baixos en greix (en brou) i el wok.

## 1 MES ABANS DE LA TRAVESSA

A partir del patró de dieta equilibrada, es determinen els grups d'aliments específics per realitzar una correcta activitat esportiva sense tenir pèrdues en el rendiment físic:

- Cal augmentar la quantitat **d'aliments farinacis** (arròs, pasta, llegums, cereals, patates...) que mengem al llarg del dia, amb l'objectiu d'augmentar les kilocalories que provenen d'aquest aliments. Aquest aliments han de passar d'aportar un 50% a aportar un 60% aproximadament de l'energia total consumida en un dia.
- Reduir el percentatge de **greixos** d'un 35% a un 30% de les kilocalories diàries ingerides. Aquesta reducció la podem aconseguir mantenint el consum d'oli d'oliva verge i consumint carns (pollastre, conilla, gall d'indi) i peixos (llenguado, rap, lluç, bacallà) baixos en greix, així com els làctics desnatats o semidesnatats.
- Incrementar els grams de **proteïna**, adequant-les amb els requeriments específics derivats de l'activitat esportiva de resistència (els quals són de l'ordre de 1.2 a 1.4 g per Kg de pes /dia).

## 1 SETMANA ABANS DE LA TRAVESSA

La setmana abans de la travessa s'hauria d'augmentar la **càrrega d'hidrats de carboni** i disminuir la càrrega d'entrenament físic, tractant d'arribar al dia de la cursa amb els dipòsits de glicogen (energia) el màxim de plens possible.

Cal fer una ingesta de d'Hidrats de Carboni de 5 a 7g/Kg de pes corporal al dia

## 1 DIA ABANS DE LA TRAVESSA

### Recomanacions generals:

- Es important que en cada àpat hi hagin aliments farinacis (pa, arròs, pasta o patata), cal arribar al dia de la travessa amb els dipòsits d'energia el més plens possible. Es recomana que la ingesta de Hidrats de Carboni sigui de 8-10g/Kg de pes corporal.
- Evitar les begudes alcohòliques i begudes riques amb cafeïna, com el cafè, ja que tenen un efecte diürètic i poden afavorir la deshidratació.
- Abstenir-se de consumir aliments rics en fibra com: els llegums (llenties, cigrons, mongetes), cols, carxofes, ceba, espàrrecs i farinacis integrals evitant així possibles problemes intestinals.
- Evitar els aliments i les preparacions amb un alt contingut de greix com els fregits, els precuinats i les salses com la beixamel o aquelles elaborades amb crema de llet.

## EL SOPAR EL DIA ABANS DE LA TRAVESSA

El sopar del dia abans de la travessa ha de ser suau, de fàcil digestió i no s'ha de provar aliments ni plats nous per evitar problemes d'intolerància i cal sopar aviat, de manera que s'hagi fet la digestió abans d'anar a dormir

És important tenir en compte les següents recomanacions:

- Fer una ingesta baixa en greix per evitar tenir una digestió lenta i pesada. Consumir carns blanques sense greix (pollastre, conill o gall d'indi, ous o peix blanc) i cuinats amb tècniques suaus (planxa, forn, papillota, bullit o vapor).
- Utilitzar l'oli d'oliva verge extra per amanir els plats.
- Triar aliments que es consumeixen habitualment (no provar mai res nou) per evitar possibles problemes gastrointestinals.
- Menjar pausadament i asseguts a taula mastegant correctament els aliments per a facilitar la digestió.

- La pasta, l'arròs, la patata o el pa haurien de ser les principals aportacions d'hidrats de carboni, ja que són d'absorció lenta i aporten energia durant més temps.
- Beure uns 4 gots de líquid (brou, aigua o infusió)
- Les postres hauran de ser preferentment una fruita o un làctic descremat

## **EVITAR**

- La llet i productes amb molts greixos com embotits i fregits, ja que dificultaran la digestió.
- Aliments integrals, poden produir molèsties intestinals durant la travessa.
- Brioixeria, llaminadures, pastissos, dolços i productes ensucrats.
- Aliments que puguin produir gasos com les llegums, la col o la coliflor.
- Salses o espècies picants.
- Consumir vegetals preferiblement crus abans, durant i sobretot després de la travessa per a assegurar una correcta aportació de vitamina C (sense excedir-se en la quantitat abans de la cursa, ja que són flatulents i costen de digerir).

### **SOPAR PRE COMPATICIÒ**

Macarrons (100g cru) amb tomàquet (25g)

60g de pollastre amb verdures (50g de pebrot, 50g de ceba i 50g de carbassó)

20g de pa

20g d'oli d'oliva

## EL DIA DE LA TRAVESSA

### ESMORZAR

La primera consideració és que l'esmorzar s'hauria de prendre de 2 a 3 hores abans de començar la travessa

L'esmorzar ha d'aportar entre 350 i 450 kilocalories i ha d'incloure:

- **Farinacis** (pa, patata, arròs, pasta i evitant els llegums que són massa flatulents). Aliments rics en hidrats de carboni d'absorció lenta, que ajuden a mantenir els nivells de glicèmia en sang i maximitzen el glicogen hepàtic.
- Consumir **proteïnes** en forma de formatge o pernil.
- És aconsellable un **làctic amb fruita** que aporta vitamines i minerals com el calci el magnesi, vitamines A i C, les quals tenen un efecte antioxidant.
- A nivell d'hidratació es recomana veure entre 400 i 600ml l'aigua entre 2 i 3 hores abans. Millor no prendre begudes amb molt de sodi perquè afavorirà la retenció de líquid i podem tenir sensació de pesadesa durant l'exercici

### DESCANS A MIG MATÍ:

Optar per un aliment ric en hidrats de carboni, combinat amb un aliment ric en sal, ja que el sodi ajuda a retenir líquids i disminueix les possibilitats de deshidratació (un entrepà de pernil dolç).

El dinar de la cursa ha de ser lleuger, ric en hidrats de carboni i baix en greixos, es podria optar per entrepans pel seu fàcil transport.

- S'aconsella fer una petita ingesta durant la cursa, preferiblement en forma d'hidrats de carboni d'absorció lenta (pa, cereals, etc) per així mantenir una bona glucèmia en sang durant més temps.
- Es pot ingerir fruita fresca o fruita deshidratada, ja que l'organisme utilitzarà de seguida aquest sucre de ràpida absorció.

- Aprofitar les parades a mig camí per beure (primer aigua, després suc de fruita o fruita o begudes isotòniques) menjar alguna cosa (reposar les pèrdues de glicogen) i també estirar una mica la musculatura.

**Exemples planificació dels àpats principals:**

**8h, 2 hores abans de començar la travessa**

- Entrepà de pernil o formatge, un iogurt i fruita

**Control Sant Feliu, Km 17,6**

- Cereals, una beguda vegetal (soja o avena o arròs) i una fruita

**Control d'Anglès, Km 38,8**

- Amanida i pollastre guisat amb patates i verdures i fruita

**Control Girona, Km 56,0**

- Entrepà de tonyina, tomàquet i enciam, un iogurt i fruita

**Control Cassà de la Selva, Km 71,3**

- Brou de pollastre i verdures amb fideus i lluç a la planxa amb amanida i un iogurt

**Control Santa Cristina d'Aro, Km 91,0**

- Brou de pollastre o verdures amb fideus, una truita de patata i fruita

**Control Sant Feliu de Guíxols, Km 100**

### **Exemple:**

15 o 20 grams de còctel d'ametlles i nous que aporten magnesi per prevenir les rampes + 3 figues seques/ 3 prunes seques /2 kiwis / 1 poma / 1 pera /1 taronja / 1 plàtan / 150-200 ml de suc de fruites / 3 torrades / una llesca de pa amb melmelada.

### **24 a 48 HORES POST-TREVESSA**

Després de l'exercici cal reposar el líquid perdut (aigua, minerals i vitamines) i fer una aportació d' hidrats de carboni i proteïnes amb l'objectiu de reposar els dipòsits de glicogen i ajudar a reparar la musculatura

És important tenir en compte les següents recomanacions:

- Fer una bona hidratació, només acabada la cursa, a partir de suc de fruites i hortalisses per recuperar la pèrdua de minerals i vitamines.
- Fer ingestes de 200ml de líquid cada 10 o 20 minuts i que estiguin a temperatura ambient
- Fer un primer àpat ric amb hidrats de carboni, com pot ser un entrepà de formatge o un plat de pasta.
- Passades les dues hores s'han de restablir la dieta equilibrada, que s'havia iniciat tres mesos abans.

### **RECOMANACIONS D' HIDRATACIÓ**

La deshidratació té un impacte molt negatiu sobre el rendiment físic i sobre la salut, és molt important establir unes pautes d'hidratació i complir-les

- **Els dies previs** a la travessa s'ha de mantenir una bona hidratació, es recomana beure de 2 a 3 litres diaris d'aigua
- **2 a 3 h prèvies** a l' exercici convindria beure de 400 a 600 ml d' aigua (3 gots aprox.)



- **Durant la travessa**, una bona hidratació ha de cobrir les pèrdues corporals de líquid (1,5 l/kg de pes perdut). Es recomana beure, aproximadament, un got d'aigua cada 20 min i no esperar a tenir set.
- Alternar la ingesta d'aigua amb begudes isotòniques o ensucrades (màxim al 8%).  
Per preparar una beguda isotònica: barrejar un litre d'aigua + el suc d'una taronja + 3 cullerades soperes de sucre + 1 cullerada de postres de sal
- La temperatura ideal de l'aigua ha de ser entre **15 i 20°C**. Ha d'estar en recipients que l'aïllin de la temperatura exterior. Evitar ingerir aigua massa freda, ja que pot provocar malestar gàstric. Els líquids es mantindran una estona en la boca i es beuran petits glops.
- Portar una cantimplora o bidó en la motxilla i una petita accessible en tot moment.
- En els punts de control que coincideixen amb l'etapa nocturna i al trenc de l'alba ingerir caldos vegetals.
- Evitar durant la travessa:
  - El contacte de la cantimplora amb la llum solar i la temperatura ambiental.
  - Beure aigua massa freda.
  - La ingesta de grans quantitats d'aigua.
  - Sucs envasats i begudes edulcorades o gasoses o begudes amb una quantitat de sucre superior al 8%.
- **Un cop finalitzada la travessa** continuar la hidratació, en aquest cas es poden prendre sucs de fruites o begudes isotòniques.
- Restablir el líquid perdut amb la sudoració, els minerals, l'aigua i el glicogen muscular amb:
  - Verdures i hortalisses de fàcil digestió
  - Fruita
  - Aigua + suc llimona

