

CONSELLS NUTRICIONALS ABANS, DURANT I DESPRÉS DE LA CURSA

Justificació

La finalitat d'aquests consells nutricionals bàsics és proporcionar informació als participants de la travessa de **l'Oxfam Intermón Trailwalker** perquè 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 :

- Orientar de com dur a terme una alimentació saludable abans d'una travessa.
- Indicar quines són les pautes alimentàries 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.
- Proporcionar recomanacions per evitar situacions de deshidratació.
- Facilitar exemples d'aliments i de preparacions 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 grups d'aliments següents:

Esmorzar:	Làctic + Farinaci* + Fruita
Mig matí:	logurt amb fruita seca o
(1 opció)	logurt amb fruita fresca o Entrepà de formatge, pernil, gall dindi, tonyina, etc.
Dinar:	Farinaci* + Vegetals + Peix, carn magra, ous o llegum Un postre (làctic o fruita)
Berenar:	logurt amb fruita seca o
(1 opció)	logurt amb una fruita o un mini entrepà
Sopar:	Farinaci* + vegetals + peix, carn magra, ous o llegum Un postre (làctic o fruita)

*Pa, cereals, patata, pasta, arròs

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 manera següent:

Làctics baixos en greix:	de 2 a 3 racions diàries
Farinacis (pa, cereals, patata, pasta, arròs):	de 4 a 6 racions diàries
Llegums:	2 a 3 racions per setmana
Verdures:	mínim de 2 a 3 racions diàries
Fruites:	de 2 a 3 racions diàries
Carn:	3 a 4 racions per setmana (només 1 de carn vermella)
Peix:	3 a 4 racions per setmana (1-2 cops peix blau)
Ous:	3 a 4 racions per setmana
Fruita seca:	3 a 7 racions per setmana
Oli d'oliva:	3 a 6 racions per dia

Una ració dels diferents grups d'aliments equival a:

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a 1 ració
Farinacis	2-3 llesques petites de pa
	4 biscotes
	1 plat d'arròs o pasta
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra
	1 plat de llegums (cigrans, lleties, mongetes seques, etc.)
	2 patates petites/1 patata mitjana
Fruita fresca	2 peces petites (mandarina, kiwi, pruna, etc.)
	1 peça mitjana de fruita (poma, pera, préssec, plàtan, etc.)
	5-6 maduixots
	1-2 talls de meló, síndria o pinya
Verdures i hortalisses	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...
	1 pebrot, albergínia, carbassó...
	1 plat de verdura cuita (bledes, espinacs, mongeta tendra, etc.)
	1 plat d'amanida variada
Olis i fruita seca	1 cullerada sopera d'oli
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal
Làctics	1 got de llet
	1 iogurt
	2 talls de formatge semicurat
	1 terrina petita de formatge fresc
Carn, peix, ous i llegums	1 tall petit de carn
	1 quarter petit de pollastre, conill...
	1 rodanxa de peix
	1-2 ous
	1-2 talls prims de pernil
	1 plat de llegums (cigrans, lleties, mongetes seques, etc.)

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), el microones 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 magres (pollastre, conill, gall d'indi) i peix, així com els làctics desnatats o semidesnatats.
- Controlar 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. Per exemple un individu que pesi 70Kg, hauria d'ingerir entre 350 i 490g de hidrats de carboni al dia.

A continuació es mostren alguns exemples de contingut en carbohidrats en aliments de consum freqüent:

25g d'hidrats de carboni es troben aproximadament en:

- 250 g pèsols, faves cuites
- 5 galetes maria, biscotes, tortites d'arròs o blat de moro
- 25 g farinetes infantils de cereals
- 40 g cereals d'esmorzar
- 1 barreta de cereals
- 400 mL de beguda isotònica al 6%
- 250 mL de suc de fruites
- 50 g pa blanc, integral, motlle
- 125 g pes cuit d'arròs, pasta, patata, boniato, llegum, sèmola, cuscus
- 200 g puré de patates ja preparat

15g d'hidrats de carboni es troben aproximadament en:

- 150 g de poma, pera, taronja, mandarines, préssec, kiwi, pinya, prunes
- 300 g de meló, síndria
- 75 g de plàtan, raïm, figues
- 1-2 grapats de fruita dessecada (prunes, figues, panses, etc.)
- Un got gran de llet (300 mL)
- Un plat gran d'amanida vegetal o verdura cuita

1 dia abans de la travessa:

Recomanacions generals:

- No provar aliments ni plats nous per evitar problemes de tolerància.
- És important que en cada àpat hi hagi aliments farinacis (pa, arròs, pasta o patata), cal arribar al dia de la travessa amb els dipòsits d'energia al més plens possible.
- Evitar les begudes alcohòliques ja que tenen un efecte diürètic i poden afavorir la deshidratació.
- Abstenir-se de consumir aliments molt rics en fibra i/o flatulents com: els llegums (llenties, cigrons, mongetes), cols, carxofes 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 i aquelles elaborades amb crema de llet i nata.

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 (truita, ou dur o escaldat) o peix blanc. Cal cuinar amb tècniques suaus (planxa, forn, papillota, bullit o vapor).
- Utilitzar l'oli d'oliva, preferentment verge extra, per cuinar i amanir els plats.
- 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.
- Evitar ingerir grans quantitats d'aliments crus (amanides, fruita).
- Beure aigua, brou o infusió per hidratar-se adequadament.
- Les postres hauran de ser preferentment una fruita (pot ser cuita, poma o pera al forn, compota) i/o un làctic baix en greix (iogurt, formatge fresc).

Evitar:

- La llet i els productes amb molts greixos com la brioxeria, els embotits, les salses grasses i els fregits ja que dificultaran la digestió.
- Els aliments integrals, perquè poden produir molèsties intestinals durant la travessa.
- Brioxeria, lllaminadures, pastissos, dolços i productes ensucrats.
- Aliments que puguin produir gasos com els llegums, la col o la coliflor.
- Salses o espècies picants.

EXEMPLE DE SOPAR PRECOMPETICIÓ

Macarrons amb salsa de tomàquet

Pollastre amb albergínia al forn

Pa torrat

Poma al forn

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'incloure:

- **Farinacis** (pa torrat, cereals d'esmorzar, farinetes de cereals, galetes baixes en greix, etc). Aliments rics en hidrats de carboni d'absorció lenta, que ajuden a mantenir els nivells de glicèmia en sang i maximitzen el glicogen muscular i hepàtic.
- Consumir **proteïnes** en forma de formatge fresc o baix en greix, pernil, gall dindi.
- Evitar la llet perquè és difícil de digerir i substituir-la per iogurt, formatge fresc o quallada.
- Prendre fruita fresca és una font de vitamines i minerals però els dies de competició cal fer-ne un consum moderat per evitar, en persones sensibles, problemes gastrointestinals. Una opció és consumir-la en forma de compota o cuita al forn.
- A nivell d'hidratació es recomana anar bevent a petits glops aigua o beguda isotònica. Prendre entre 2 i 3 gotes entre les 2 i 3 hores abans de la travessa.

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. Per exemple: entrepà de pernil dolç o formatge, barreta de cereals amb un grapat de fruita seca, etc.

EL DINAR:

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 òptima 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 (aigua, begudes isotòniques, suc de fruita o begudes vegetals,) i per menjar (ajudarà a reposar les pèrdues de glicogen) i també estirar una mica la musculatura.

Exemples planificació dels àpats principals:

2 hores abans de començar la travessa

- Pa torrat amb pernil o formatge. Iogurt amb un grapat de cereals i un cafè o infusió.

Control Sant Feliu, Km 17,6

- Pasta o arròs, pollastre amb amanida i fruita

Control d'Anglès, Km 38,8

- Entrepà de tonyina amb tomàquet, grapat de fruits secs, beguda vegetal (soja, ametlles, avena o arròs)

Control Girona, Km 56,0

- Sopa amb fideus, truita de patata amb amanida i fruita

Control Cassà de la Selva, Km 71,3

- Brou de pollastre o verdures, entrepà de gall dindi amb escalivada i plàtan

Control Santa Cristina d'Aro, Km 91,0

- Coca de forner o pa de pessic amb xocolata, fruita i/o iogurt

Control Sant Feliu de Guíxols, Km 100

Exemple d'aliments fàcils de consumir al llarg de la travessa:

Grapat d'ametlles, avellanes i/o nous que aporten magnesi per prevenir les rampes/ figues seques/ prunes seques / dàtils/ kiwi / poma / pera /taronja / plàtan / mandarines/ suc de fruites/ pa torrat o bastonets de pa/ tortes d'arròs o blat de moro/ sandvitx de pa amb melmelada / pa amb plàtan i mel / pa amb formatge fresc i melmelada/ galetes maria amb codonyat.

24 a 48 hores post-travessa:

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 recuperar els dipòsits de glicogen i ajudar a reparar la musculatura

És important tenir en compte les recomanacions següents:

- Només acabada la cursa cal fer una bona hidratació a partir d'aigua, suc de fruites, begudes isotòniques, begudes vegetals, per recuperar la pèrdua d'aigua, minerals i vitamines. Fer ingestes de 200 ml de líquid cada 10 o 20 minuts i que estiguin a temperatura ambient.
- Just quan acabi la travessa és un bon moment per ingerir fruita, suc de fruita, batuts de fruita i/o farinetes de cereals, batuts de iogurt i fruita, iogurt amb muesli, barretes de cereals amb iogurt líquid, etc, perquè ajudaran a recuperar més ràpidament el glucogen i la proteïna muscular.
- Fer un primer àpat ric amb hidrats de carboni, com pot ser un plat de pasta, arròs, patata o un entrepà de formatge, tonyina, pernil, etc..
- És important recordar que un cop acabada la travessa s'haurà de tendir a 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 (2-3 gots aprox.)
- **Durant la travessa**, una bona hidratació ha de cobrir les pèrdues corporals de líquid. Es recomana beure, freqüentment i a petits glops, i no esperar a tenir set.
- Alternar la ingesta d'aigua amb begudes isotòniques o suc de fruita envasat diluïts al 50%. 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 o begudes 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.
- **Un cop finalitzada la travessa** continuar la hidratació, amb aigua, caldos, infusions, suc de fruites o begudes isotòniques. És molt important restablir el líquid perdut amb la sudoració.

