

Nutrição

Dep. Nutrição e Pedagógico



FC Porto
**DRAGON
FORCE**

A nutrição desportiva é muito importante e deve ser considerada como parte da preparação do atleta para o desempenho ótimo em campo.

Não só antes dos jogos, mas também antes dos treinos, o consumo de água e a ingestão correta de alimentos são fatores que influenciam a performance do atleta.

Alimentação: Antes da prática desportiva

Os hidratos de carbono são uma parte essencial da preparação competitiva e da nutrição desportiva.

A refeição antes da competição oferece uma oportunidade ideal para repor os níveis de energia. A última refeição antes da prática desportiva deve deixar-te confortável, mas não cheio nem com fome.

Alimentação: Regras e horários

Nutricionalmente, alimentos ricos em hidratos de carbono e com baixo teor de gordura são a melhor fonte de energia. Os hidratos de carbono são assimilados diretamente sob a forma de glicose, o combustível que o corpo vai usar.

2-3 horas para uma refeição “grande”

1-2 horas para uma refeição mais leve

30 minutos para uma refeição líquida ou um batido

Alimentar-se antes dos treinos/jogos ajuda a prevenir níveis baixos de açúcar no sangue

Os hidratos de carbono presentes nos cereais, fruta ou outro alimento rico em hidratos de carbono que ingeres antes do esforço ajudam a prevenir tonturas, fadiga, visão turva e dificuldade em tomar decisões que resultam de uma diminuição dos níveis de açúcar no sangue e que interferem com uma ótima performance.

Líquidos

A quantidade de líquidos consumida é tão importante para a nutrição desportiva como os alimentos. A água é vital para o desempenho e saúde.

Certifica-te que bebes muita água durante o dia, bem como imediatamente antes, durante e após a prática do desporto.

Alimentação para uma rápida recuperação

- Hidratar rapidamente depois de um longo treino
- Lanches contendo hidratos de carbono e proteínas podem ajudar a aumentar a massa muscular.
- Os locais de competição, como campos de treino ou estádios, nem sempre fornecem alimentos e bebidas adequados. Antecipa-te e traz o seu próprio lanche!

Obrigada pela tua participação!

