



Nutrición

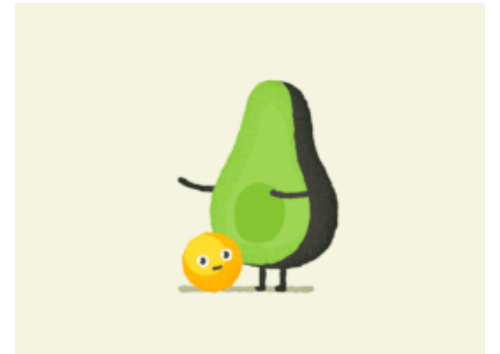
No deporte





Índice:

1. **Introducción:** que é a nutrición?
2. **Mitos da nutrición:** crenzas non verídicas
3. **Dieta de deportistas:** que alimentos debe conter?
 - ✓ Da pirámide nutricional ao prato de Harvard
4. **Consellos:**
 - Que comer antes de entrenar?
 - Que comer despois de entrenar?
5. **Importancia dunha boa nutrición:** beneficios de alimentarse ben.
6. **Guía de alimentos:** como saber se son saudables?
7. **Bibliografía e videoteca:** libros e vídeos acerca da nutrición.



Definición de nutrición



- É o **proceso biolóxico** a través do cal os organismos **asimilan alimentos ou nutrientes** para a **realización das súas funcións e actividades vitais** coma o **crecemento, o movemento, a reprodución, etc.**

Nutrición deportiva

- É unha rama da **nutrición humana especializada nas persoas que realizan deporte**. Non esquece os **criterios básicos** da alimentación equilibrada durante o día a día, para **afrontar as cargas de adestramento e favorecer a recuperación**. Mediante ela se aconsella, se guía e se educa á deportista a saber **que, cando e por que se deben comer e beber certos alimentos** ou outros.



Mitos falsos sobre nutrición

MITO 1: É necesario consumir una elevada cantidade de proteína para gañar masa muscular.

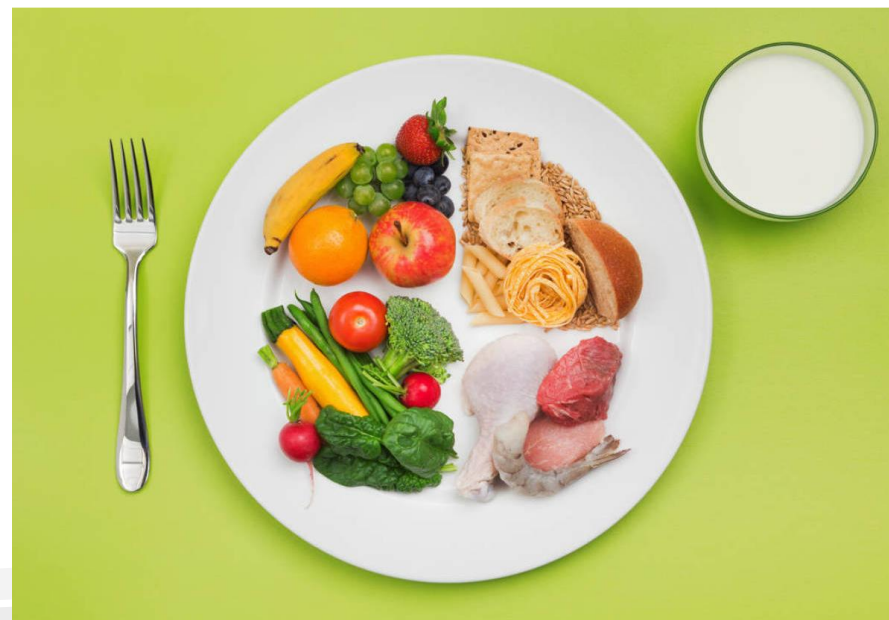
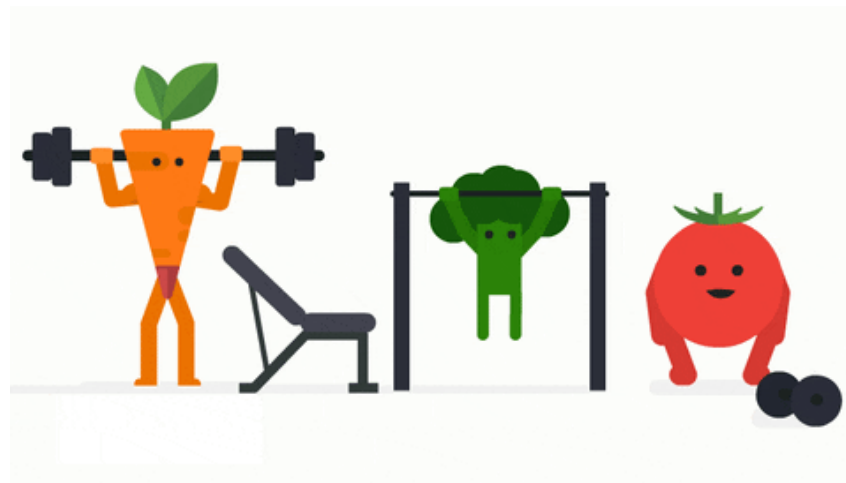
MITO 2: Comer aguacate diariamente é malo.

MITO 3: O aceite de coco non é bo.

MITO 4: Sempre, despois de adestrar, hai que comer algo.

MITO 5: Os froitos secos teñen moitas calorías e, polo tanto, engordan.

MITO 6: Os hidratos de carbono engordan, sobre todo pola noite.





Dieta en deportistas

Nutrientes recomendados

- **Hidratos de carbono:** gran aporte de enerxía.
- **Graxas insaturadas:** aporte de enerxía a longo prazo.
- **Proteínas:** desenvolto muscular.
- **Vitaminas e minerais:** básicas para as función do organismo.
- **Auga:** axuda co rendemento deportivo.



Alimentos saudables

- Arroz, pasta, patacas, legumes e froita.
- Aceite de oliva, aguacate e froitos secos.
- Peixe, ovos, carne e leite.
- Verduras, etc.

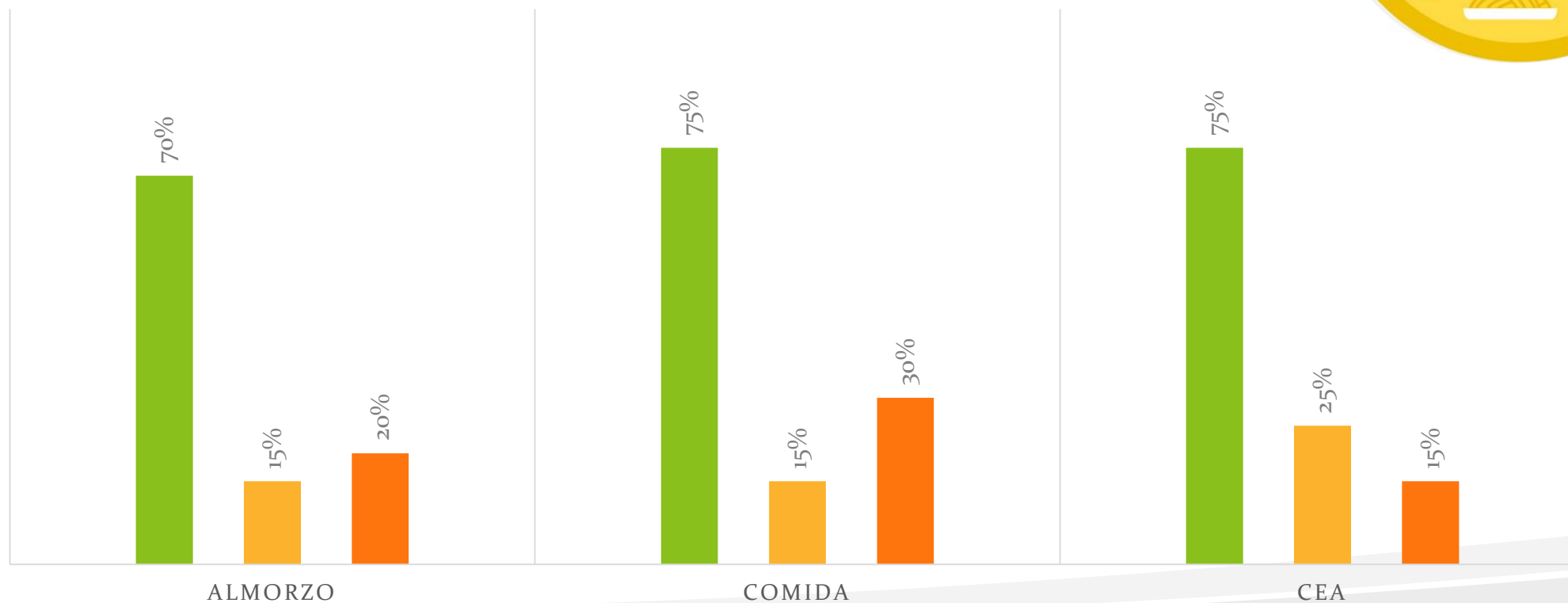




Nutrientes nas comidas

PORCENTAXES APROXIMADOS

■ Glícidos ■ Proteínas ■ Lípidos



Da pirâmide nutricional ao prato de Harvard

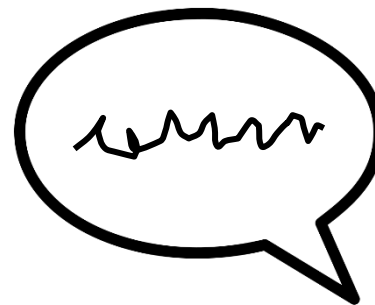
VS





CONSELLOS

Que comer dependendo do adestramento



Que podes comer antes de adestrar?

Nutrientes	Alimentos
Carbohidratos	Cereais integrais, mazá, pera, plátano, barrita enerxética, avena...
Proteína	Logur, queixo fresco batido...
Graxas (opcional)	Froitos secos...



Que podes comer despois de entrenar?

Nutrientes	Alimentos
Proteína	Batido, barrita enerxética, xamón de pavo, paté vexetal...
Carbohidratos (opcional)	Pan de espelta ou millo, legumes, pasta e arroz integrais...
Froita	(A gusto, pola frutosa)



Importancia dunha boa nutrición no deporte

- Alcanzar maiores intensidades de traballo e duración do mesmo.
- Mellora o rendemento e a recuperación.



Como saber se un alimento é nutricionalmente saudable

Información nutricional			
	Por 100 ml	Por ración**	%* por ración**
Valor energético	184 kJ/44 kcal	460 kJ/110 kcal	6%
Grasas	1,9 g	4,8 g	7%
de las cuales saturadas	0,2 g	0,5 g	3%
Hidratos de carbono	5,7 g	14 g	5%
de los cuales azúcares	2 g	5 g	6%
Fibra alimentaria	1,1 g	2,8 g	
Proteínas	0,7 g	1,8 g	4%
Sal	0,76 g	1,9 g	32%

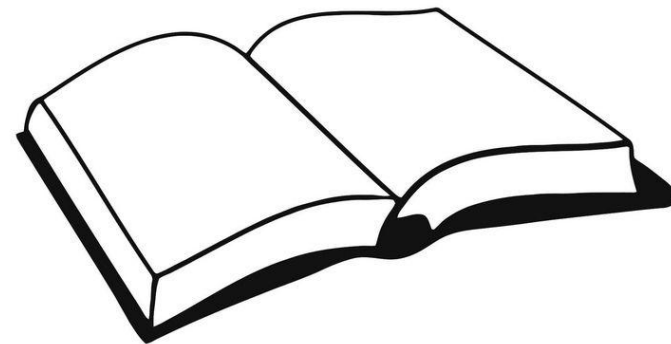
*% de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
**1 ración = 250 ml (2 raciones por envase)

Ingredientes: Agua, zanahoria* (10%), patata(9,3%), raíz de APIO* (6%), cebolla* (5,3%),tomate* (4%), chirivía* (2,7%), LECHE mazada reconstituida, calabaza* (1,7%), almidón modificado de maíz, LECHE desnatada reconstituida, puerro* (0,1%), nabo* (0,1%), aceite de girasol, sal, azúcar, zumo de acerola reconstituido, extracto de levadura, aromas, zumos concentrados vegetales (contiene raíz de APIO). Puede contener gluten, huevo y mostaza.

* Cultivadas de forma sostenible.

Etiqueta nutricional e ingredientes





Bibliografía e videoteca

Máis información sobre o tema

LIBROS:



Lo que dice
la ciencia sobre dietas,
alimentación y salud

L. Jiménez

Plataforma
Actual



75 respuestas para apasionados
y profesionales de la nutrición

Mitos y verdades sobre nutrición deportiva

Entrena tu ALIMENTACIÓN



ESTEFANÍA FERNÁNDEZ

StefyACTIVA



CORALIE FERREIRA y AXEL HEULIN

La dieta del DEPORTISTA

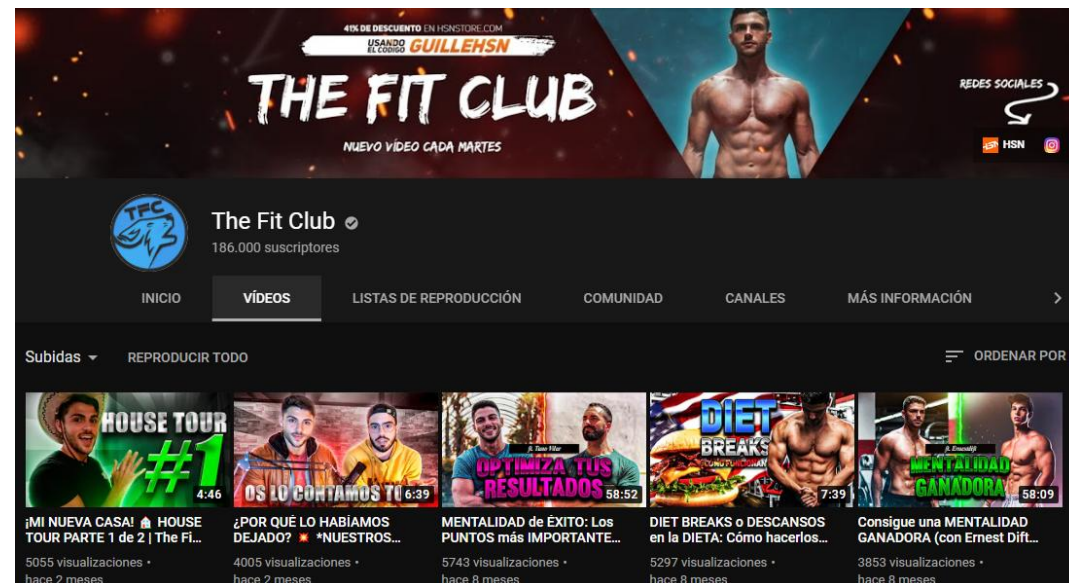
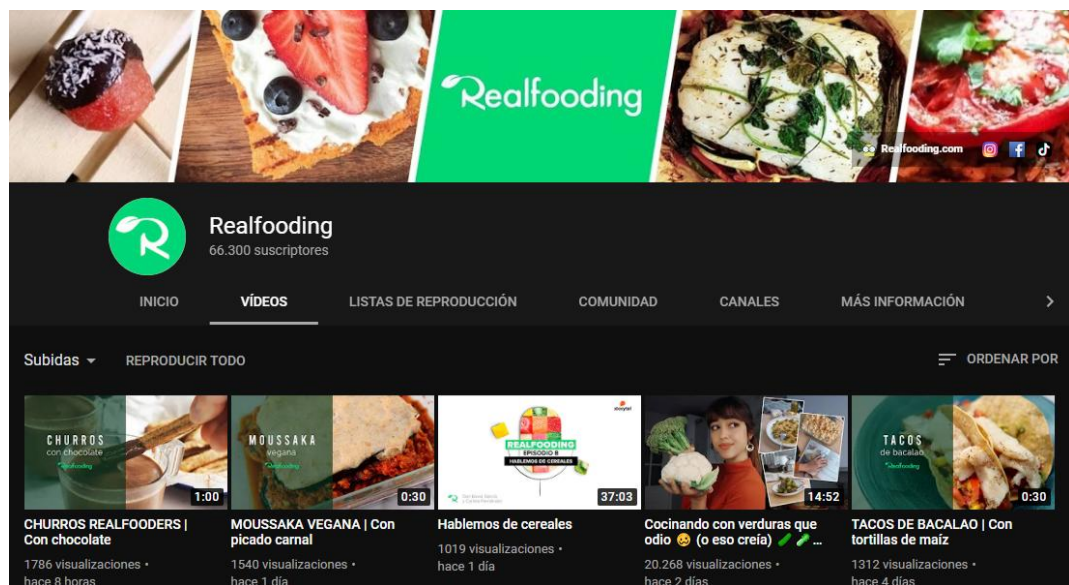


Recetas equilibradas para antes,
durante y después del entreno

RBA



CANAIS:



VIDEOS:



FIN

