

Diversos estudos comprovam que aliar a prática regular de atividade física a uma dieta balanceada é a chave para saúde e o bem estar.

Saiba a importância da alimentação antes e depois do exercício:



Carboidratos



A dieta deve ser composta, em sua maioria, por alimentos fonte de carboidratos (pães, massas, cereais, batata, macarrão), pois sua função é de fornecer energia antes e depois do treino

Os carboidratos levam a produção de glicogênio muscular que é fonte de energia utilizada durante os exercícios.

Antes do treino: Se forem refeições menores, consuma com 1 hora de antecedência pães ou cereais. Em refeições maiores o intervalo é de 3 horas, e prefira as massas, arroz ou preparações a base de batata. Lembre-se é importante que o indivíduo não fique com fome nem com a sensação de “estômago cheio”.

Após: Para recuperação da energia, é importante consumir outra fonte de carboidrato.

Proteínas



As proteínas são responsáveis para a construção de células. As fontes são: carnes (branca ou vermelha), ovos, leite e derivados.

Antes do treino: Evitar ou consumir com moderação, pois as proteínas são digeridas mais lentamente podendo ocasionar em desconforto gastrointestinal

Após: Seu consumo é importante para reconstrução da fibra muscular e pode ser feito, como recheio de lanches (Blanquet de peru, queijo branco...) ou na refeição como grelhados, omeletes, etc.

Gorduras

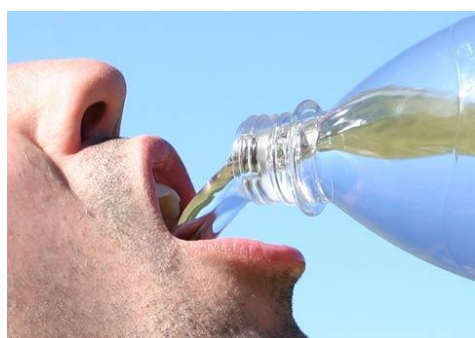


Sua função é produzir hormônios, revestir nossos órgãos protegendo-os contra lesões, promover a manutenção da temperatura corporal, e transporte de algumas vitaminas como a A, D, E e K.

Suas fontes são manteiga, margarina, óleos, maioneses etc.

Evitar o consumo de gordura próximo a atividade física, pois o tempo de digestão é mais lento influenciando negativamente na atividade.

Hidratação



A água é muito importante, já que 60 a 70% do nosso peso é composto de água, portanto, o praticante de atividade física deve beber muito líquido antes, durante e após os treinos, pois a falta de água pode levar a desidratação e fadiga muscular, diminuindo o seu rendimento.

Frutas



Após o treino: as frutas ou suco de frutas são ricos em vitaminas e minerais e precisam ser consumidos, pois reduzem a fadiga do pós - treino e melhoram o sistema imunológico. Uma dica é consumir água de coco, que além de repor a água perdida no treino, também fornece carboidratos e minerais como sódio e potássio, auxiliando no processo de recuperação pós-exercício.

As dicas acima são recomendadas para exercícios com duração de até 60 minutos de duração, acima disso recomenda-se alimentar-se durante o exercício, priorizando os alimentos fontes de carboidratos, como barras energéticas, géis de CHO e bebidas esportivas.

E lembre- se de nunca praticar exercícios em jejum e um bom treino a todos!

Raiet Gebrin Domingues
Nutricionista na Macroforma
Nutrição Clínica Funcional