



## Si hem de fer esport...

- Hem de menjar les quantitats de cada nutrient establertes
- Hem de fer quatre menjades
- La dieta mediterrània serà la millor
- Ens hem d'hidratar de manera adequada
- Hem de vigilar els suplementes que hi ha al mercat



### Dieta equilibrada:



Esmorzar: 15-25%  
Dinar: 25-35%  
Beremar: 10-15%  
Sopar: 25-35%

### Hidrats de carboni

S'han d'augmentar progressivament la setmana abans de l'exercici físic i tres o quatre hores abans carbohidrats d'índex glicèmic alt.

### Hidratació

És molt important que beguem aigua encara que no tinguem set. Les begudes isotòniques també seran necessaries durant l'exercici físic.



## Compte!

Hi ha molts suplementes per fer esport però no tots tenen eficàcia provada i molts no es poden prendre.



Haurem de preguntar al metge i/o farmacèutic abans de prendre res



Podem prendre: barretes energètiques, gels amb hidrats de carboni i electrolits, vitamines, creatina i cafeïna

Marta Bellés Obrero,  
Laura Grecea Capera,  
Anna Pellisa de Cid,  
Daniel Rodríguez Aguiló

# EDUCACIÓ NUTRICIONAL EN L'ESPORT

