



HÀBITS SALUDABLES

#FAMILIAVERMELLA





DOSSIER DE RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

BÀSQUET CLUB TECLA SALA

Aquest dossier conté informació essencial sobre nutrició esportiva adaptada específicament per a joves jugadors de bàsquet i les seves famílies. Trobareu recomanacions pràctiques, estratègies d'alimentació i consells d'hidratació per optimitzar el rendiment i la salut dels nostres esportistes.

OBJECTIU I FILOSOFIA NUTRICIONAL



1

ENERGIA PEL CREIXEMENT

Assegurem que els joves jugadors cobreixen les seves necessitats energètiques durant períodes crítics de creixement i entrenament intens.

2

SALUT ÒSSIA I MUSCULAR

Prioritzem els nutrients que enforteixen ossos i músculs, especialment importants durant l'adolescència.

3

RECUPERACIÓ ÒPTIMA

Estratègies alimentàries que acceleren la recuperació i milloren el rendiment cognitiu, essencial per a la presa de decisions al joc.

El nostre pilar triple es fonamenta en: **Qualitat dels aliments, Ritme dels àpats, i Hidratació intel·ligent**

La nostra filosofia es basa en un enfocament holístic que no només millora el rendiment esportiu, sinó que estableix hàbits saludables per a tota la vida.



PRINCIPIS BÀSICS DE NUTRICIÓ

VARIETAT CROMÀTICA

Incorpora diferents colors al plat per assegurar una àmplia gamma de nutrients. Cada color representa vitamines i minerals específics que el cos necessita.

- Verds: espinacs, bròquil, kiwi
- Vermells: pebrots, tomàquets, maduixes
- Taronges: pastanagues, mandarines, carabassa

EQUILIBRI ENERGÈTIC

Adapta la ingesta calòrica segons la intensitat de l'entrenament. Els dies de major càrrega requereixen més carbohidrats complexos per mantenir l'energia.

PROTEÏNA DISTRIBUÏDA

Assegura't d'incloure fonts de proteïna d'alta qualitat en 4-5 àpats al llarg del dia, no només en un. Aproximadament 20-25g per àpat per optimitzar la síntesi proteica muscular.

GREIXOS SALUDABLES

Incorpora oli d'oliva verge extra (OVE), fruita seca i peix blau regularment per obtenir àcids grassos essencials que afavoreixen la recuperació i redueixen la inflamació.

Recorda sempre portar berenars preparats i una ampolla d'aigua reutilitzable a tots els entrenaments i partits!

ESTRUCTURA D'UN DIA D'ENTRENAMENT



Àpat	Moment	Opcions recomanades
Esmorzar	2-3 h abans	Cereals integrals + llet/beguda vegetal + fruita fresca
Mig matí	—	Entrepà petit d'ous remenats + tomàquet + OVE
Dinar	Hora de menjador	Arròs integral/quinoa + pollastre/peix + verdura + fruita
Berenar	60-90 min abans	Entrepà crema de cacauet + plàtan / iogurt proteic + civada
Sopar	Post entrenament	Verdura cuita + proteïna lleugera + torrades integrals + fruita
Snack (opcional)	Abans de dormir	Llet o iogurt grec + ½ kiwi

Aquesta estructura garanteix un subministrament constant d'energia i nutrients al llarg del dia, evitant pics i baixades de glucèmia que poden afectar el rendiment i la concentració.

SINCRONITZACIÓ NUTRICIONAL AMB L'ENTRENAMENT

2-3 HORES ABANS

Objectiu: Omplir dipòsits de glucogen

- Pasta o arròs (preferentment integrals)
- Fruita fresca de temporada
- 500ml d'aigua com a mínim

Ex: Pasta amb salsa de tomàquet natural, pollastre a la planxa i un plàtan

DURANT (>60 MIN)

Objectiu: Evitar deshidratació

- 150-250ml aigua cada 15-20 minuts
- Isotònica casolana en dies calorosos

Recepta isotònica: 1L aigua + suc de 2 taronges + 1g sal

1

2

3

4

30 MINUTS ABANS

Objectiu: Energia ràpida disponible

- Un plàtan madur
- 2 dàtils
- 200ml d'aigua

Evita fibra i greixos en aquest moment per prevenir molèsties digestives

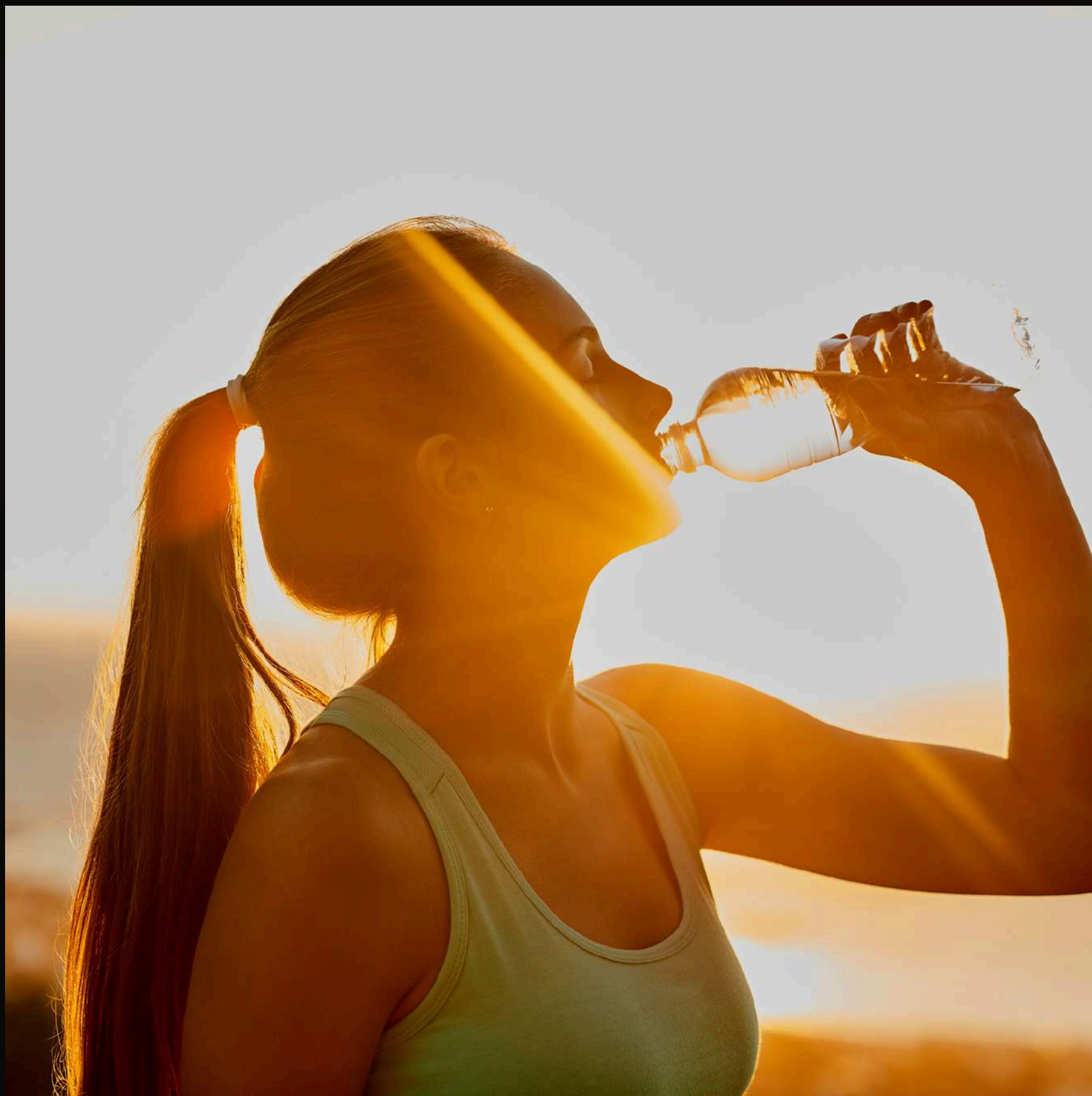
0-30 MIN POST

Objectiu: Tallar catabolisme

- 20-25g proteïna
- 1g/kg carbohidrat fàcil digestió

Ex: Batut de llet, plàtan i 25g de proteïna de sèrum

HIDRATACIÓ AVANÇADA



PÈRDUA DE PES DURANT L'EXERCICI

Per cada quilogram perdut durant l'entrenament o partit (suor), cal beure 1-1,2 litres d'aigua durant l'hora següent per rehidratar-se correctament.

Pesa't abans i després de les sessions intenses per conèixer les teves necessitats individuals.

ELECTRÒLITS ESSENCIALS

En dies de molta calor o amb dobles sessions d'entrenament, afegeix $\frac{1}{4}$ culleradeta de sal per litre d'aigua per reposar el sodi perdut amb la suor.

També pots incorporar aliments rics en potassi com plàtans o kiwis després de sessions intenses.

L'urina de color palla clar indica una hidratació correcta. Més fosca significa que necessites beure



MICRONUTRIENTS I SUPLEMENTACIÓ

i Recorda que la suplementació sempre ha de ser supervisada per professionals i adaptada a les necessitats individuals de cada esportista.

Nutrient	Quan pot caldre	Fonts principals	Possible suplement
Ferro	Regles abundants, dieta sense carn	Llenties + cítrics	Bisglicinat fèrric
Vitamina D	Hivern, poca exposició solar	Peix blau, rovell d'ou	600-1000 IU/dia
Omega-3	Poc peix	Sardines, nous	DHA-EPA 1 g/dia
Creatina	>16 anys fase força	Carn roja	3-5 g/dia en cicle
Cafeïna	Competicions matinals	Mate, cafè	3 mg/kg 45' abans

La deficiència de ferro és especialment freqüent en noies adolescents i pot afectar el rendiment, causant fatiga i disminució de la capacitat aeròbica. Si notes cansament excessiu, consulta amb el metge del club.

ALIMENTS A EVITAR I ESTRATÈGIES ESPECIALS



ALIMENTS A EVITAR

- Refrescos ensucrats
- Brioixeria industrial
- Carns processades
- Sucs envasats amb sucre afegit
- Aliments ultraprocessats



ESTRATÈGIA PER A EXÀMENS

Esmorzar amb civada + fruites vermelles + nous per millorar la concentració i el rendiment cognitiu durant períodes d'exàmens.

KIT DE DESPLAÇAMENTS

Prepara un pack d'emergència amb barretes casolanes, fruita seca, fruita deshidratada i aigua per als viatges o competicions fora de casa.

PER A ONADES DE CALOR

Prioritza aliments rics en aigua com síndria, cogombre, i prepara glaçons de fruita per refrescar-te i mantenir una bona hidratació.