

# RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO

VERSÃO 3.1

01/2024



**SILVES FUTEBOL CLUBE**

RUA CRUZ DA PALMEIRA - 8300-131 SILVES

## RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO

A **alimentação dos atletas** é muito importante para favorecer o melhor desempenho desportivo e evitar carências nutricionais.

Com uma alimentação equilibrada, pode melhorar-se os depósitos de energia, reduzir as doenças, reduzir o cansaço, aumentar o tempo de atividade dos atletas, recuperar os músculos depois do treino e melhorar a saúde geral.

Para isso, a dieta deve ser **equilibrada, ter qualidade, variedade e moderação**. Por isso, é importante conhecer os alimentos para saber em que eles podem ajudar ou prejudicar no desempenho desportivo.

### CARBO-HIDRATOS

São considerados nutrientes energéticos, pois têm como função o fornecimento de energia necessária para o corpo realizar atividades como: andar, trabalhar, estudar, correr, jogar futebol e outras.

São encontrados em alimentos como: pães, massas (sem molhos gordurosos), arroz, batata, frutas, aipim, cereais, etc.

### PROTEÍNAS

São consideradas nutrientes construtores, pois constroem e reparam músculos, tecidos, células, produzem anticorpos (para combater doenças e infeções), enzimas e hormônios (que regulam funções do corpo).

Suas fontes são: carnes, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, nozes, castanha, etc.

### GORDURAS

Também fornecem grande quantidade de energia, mas suas principais funções são: auxiliar na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fornecer saciedade ao organismo, produzir hormonas, proteger e isolar órgãos e tecidos.

Existem 2 tipos de gorduras: as **saturadas**, que são encontradas em produtos de origem animal (carnes, manteiga, creme de leite, requeijão) ou origem vegetal sólidos (gordura

vegetal hidrogenada, presente, por exemplo, em sorvetes, bolachas recheadas, bolos, salgados, batatas fritas, pipocas, esta faz mal a saúde e deve ser evitada); e as **polisaturadas**, que são mais saudáveis e são encontrados na forma líquida como o azeite, óleos de soja, milho e girassol.

**Atenção:** possuem absorção demorada e devem ser consumidos com moderação, para não prejudicar o desempenho do jogador.

#### VITAMINAS E MINERAIS

São os elementos reguladores, importantes por participarem no funcionamento intestinal, digestão, circulação sanguínea e sistema imunológico (sistema de defesa contra doenças). São necessárias para o crescimento normal e para a manutenção da vida.

As vitaminas e minerais são obtidos através da ingestão diária de uma variedade de frutas, verduras e legumes.

Se o atleta tiver problemas com a ingestão de frutas e verduras, terá problemas com a absorção adequada de vitaminas e minerais. O ideal é selecionar no mínimo 3 cores diferentes de salada (ex: laranja-cenoura, vermelho-tomate, verde-alface).

#### ÁGUA

A água, juntamente com o oxigênio, é o componente mais importante para a manutenção da vida.

Portanto, a quantidade de água perdida através da urina, fezes, suor e ar expirado deve ser reposta para manter a saúde e a eficiência do organismo na digestão, absorção, circulação e excreção.

Recomendação diária para atletas: 10 a 12 copos ou mais.

#### ANTES DO TREINO

As grandes refeições (almoço e jantar) devem ser realizadas até 4 horas antes dos treinos, para que possa se fazer total digestão. Estas refeições devem ser **ricas em carboidratos** (arroz, massas, batata, farinhas, legumes, etc.), com pouca proteína (carnes magras, de preferência frango ou peixe, feijão, soja, ervilha, lentilha, leite e derivados...) e com muito pouco ou sem gordura (óleo de soja, azeite, azeitona, creme de leite, maionese, etc).

As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 2 a 1 hora antes do treino ou jogo. Estes lanches devem ser ricos em carbo-hidratos (com pães, biscoitos, barras de cereais, frutas, sumos, bolos, etc), com muito pouco de proteína (requeijão, queijos, frios, carnes, etc) e sem gordura. A **água** também deve ser consumida durante o período que antecede os treinos ou os jogos.

#### DURANTE O TREINO

Para os atletas terem sucesso em campo, a **hidratação** deve ser feita periodicamente durante a partida. Podem ser usadas bebidas isotónicas e principalmente água.

#### DEPOIS DO TREINO

Logo após os treinos (ou jogos), as reservas de **carbo-hidratos** devem ser repostas, para que a energia perdida seja recuperada. Os **minerais e as vitaminas** também precisam ser consumidos, pois, previnem lesões, reduzem a fadiga pós treino e melhoram o sistema imunológico; para isto, frutas e sumos de frutas são ótimas opções.

A ingestão de **proteína**, neste período, também é importante, pois é o nutriente responsável pela reestruturação da massa muscular que pode ficar comprometida durante o treino ou jogo intenso.

Ótimas opções de proteínas são: iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros (ricota, queijo branco ou lights), presunto magro ou peito de peru, ovos, feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, barritas de proteínas, etc.

E para finalizar, mais uma vez, a **água** é imprescindível.