LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA

Dott.ssa Raffaella Collesei
Infermiera
Master di I livello in Scienze dell'alimentazione e dietetica applicata

VANTAGGI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

. Miglioramento delle capacità fisiche e mentali
. Prevenzione degli infortuni
. Accelerazione dei tempi di recupero

COSA SI INTENDE PER "CORRETTA ALIMENTAZIONE"

NON SIGNIFICA	SIGNIFICA
Fare rinunce	Introdurre tutti i nutrienti necessari
Fare una dieta	Giuste frequenze di consumo
Mangiare solo alimenti sani	Quantità adeguate di ogni alimento
	Per lo sport: corretto timing di consumo

MACRONUTRIENTI

. Carboidrati
. Grassi
. Proteine

MICRONUTRIENTI

. Vitamine
. Sali minerali

ALTRO

. Fibre
. Acqua

COMPORRE LA COLAZIONE

LIQUIDI	CEREALI	FONTI PROTEICHE	EXTRA
Acqua	Pane	Yogurt o latte	Marmellata o miele
The	Fette biscottate	Yogurt greco	Frutta fresca
Caffè	Fiocchi di avena	Bevande vegetali (soia, avena)	Frutta secca oleosa(mandorle, noci, nocciole, anacardi)
Tisane/Infusi	Riso soffiato	Uova intere	Crema spalmabile
Succhi	Corn flakes/altri cereali	Affettato magro (prosciutto sgrassato, bresaola, arrosto di tacchino)	
Spremute fresche		Ricotta/ Fiocchi di latte	

COMPORRE IL PRANZO

CEREALI 50%	PROTEINE 25%	VERDURE 25%	ACQUA	GRASSI	AROMI	FRUTTA
Pasta, Riso, Cereali, Pane, Patate	Carne bianca o rossa, Pesce, Uova, Legumi, Formaggi magri	Verdura cruda o cotta, Minestre	> 2-3 bicchieri	Olio Extra Vergine di Oliva	Sale, Pepe, Spezie, Aceto, Senape, Gomasio	1 frutto piccolo

COMPORRE LA CENA

VERDURE 50%	PROTEINE 25%	CEREALI 25%	ACQUA	GRASSI	AROMI	FRUTTA
Verdura cruda o cotta, Minestre	Carne Bianca o rossa, Pesce, Uova, Legumi, Formaggi magri	Pasta, Riso, Cereali, Pane, Patate	> 2-3 bicchieri	Olio Extra Vergine di Oliva	Sale, Pepe, Spezie, Aceto, Senape, Gomasio	1 frutto piccolo

MERENDA A SCUOLA…..ESEMPI PRATICI

SE COLAZIONE COMPLETA:
1. frutta fresca+ mandorle
2. frutta fresca+cioccolato (meglio fondente >70%)
3. frutta fresca+ crackers
4. frutta fresca + yogurt bianco naturale

SE PRANZO AL VOLO O COLAZIONE SCARSA:
1. frutta fresca+ anacardi+ cioccolato (meglio fondente >70%)+ crackers
2. frutta fresca+ panino con insalata e tonno
3. frutta fresca + pane+ affettato magro
4. frutta fresca+ panino con pomodorini+formaggio spalmabile o ricotta

LE “R” DELLO SNACK POST-ALLENAMENTO

REIDRATA	**R**ICARICA	**R**ICOSTRUISCI
Bevi almeno 2 litri di acqua nelle 2h dopo l’allenamento per recuperare i liquidi persi con la sudorazione	Mangia una buona quota di carboidrati per recuperare le energie consumate: > pane > fette biscottate > cornflakes > frutta fresca	Mangia una piccola porzione di alimenti proteici per favorire il recupero muscolare: > yogurt greco > yogurt o latte > yogurt o bevanda di soia > uova > affettato magro > ricott

SCENARIO 1: INIZIO PARTITA TRA LE 11 E LE 13,30

OPZIONE A	OPZIONE B
Colazione 3h prima della partita	Colazione al risveglio (prima delle 3 ore precedenti la partita, secondo le indicazioni della colonna di sinistra
CEREALI scegliendo tra le seguenti alternative: > Pane > Porridge di avena > Cornflakes	Un piccolo snack circa 30 minuti prima di iniziare il riscaldamento
PROTEINE scegliendo tra le seguenti alternative: > Yogurt o Yogurt greco (1 vasetto) > Affettati sgrassati > Uova o Formaggio magro	SCEGLI TRA: > Un piccolo panino con marmellata o miele > Una piccola fetta di crostata
UN EXTRA a scelta tra le seguenti alternative: > 2 cucchiaini di marmellata o miele > 1 frutto piccolo	
ESEMPIO: Yogurt greco con cornflakes OPPURE Panino con affettato magro	

SCENARIO 2: INIZIO PARTITA TRA LE 15 E LE 15,30

Colazione completa al risveglio OPPURE Colazione completa al risveglio + un piccolo snack	Pranzo 3h prima della partita: > Un piatto abbondante di pasta o riso in bianco oppure al pomodoro > Una fonte proteica magra a scelta tra : -Ragù o tonno nel primo piatto -Una porzione grande come il palmo di una mano di carne magra o pesce bianco - Affettato sgrassato > Mezzo piatto di verdura cotta o cruda

SCENARIO 3: INIZIO PARTITA ALLE 18 CIRCA

Colazione completa al risveglio OPPURE Colazione completa al risveglio + un piccolo snack	Pranzo 3h prima della partita: > Un piatto abbondante di pasta o riso in bianco oppure al pomodoro > Una fonte proteica magra a scelta tra : -Ragù o tonno nel primo piatto -Una porzione grande come il palmo di una mano di carne magra o pesce bianco - Affettato sgrassato > Mezzo piatto di verdura cotta o cruda	Cena o snack rinforzato h 18,30: > Un piatto abbondante di pasta o riso in bianco oppure al pomodoro > Una fonte proteica magra a scelta tra : -Ragù o tonno nel primo piatto -Una porzione grande come il palmo di una mano di carne magra o pesce bianco - Affettato sgrassato OPPURE > Un panino con affettato magro+ crostata con marmellata