

Prepara així el teu ESMORZAR pel Just Tri Triatló

Altafulla 2024

Hola, Triatleta! Em dic Pau Barriach, soc Dietista-Nutricionista especialitzat en la Nutrició d'Esports de Resistència i, a banda, un apassionat del món de l'esport i la nutrició. Però bé, deixem-nos de presentacions que aquí hem vingut a nedar, anar en bici i córrer. Això sí, saps què fa falta per poder fer aquestes tres coses amb la màxima energia possible? No, no és ni el neoprè més car del mercat, la bici més aerodinàmica que puguis trobar o les sabatilles amb la placa de carboni i drop més il·legal que existeixin, res d'això. Com deien al Super 3: UN BON ESMORZAR.

Esmorzar abans de competir, per què?

D'igual manera que quan vas de viatge amb el cotxe, abans de sortir passes per la benzinera a omplir el dipòsit i que estigui preparat per tot el recorregut, l'esmorzar ens fa el mateix efecte per una competició.

Quan parlem de competició, parlem d'alta intensitat (en la gran majoria dels casos), i en alta intensitat l'energia l'obtenim principalment dels CARBOHIDRATS. Què tenen de bo? Que aporten gran energia de forma molt ràpida. Què tenen de dolent? Que s'esgoten relativament ràpidament.

A diferència de les reserves que tenim de greixos, les reserves de carbohidrats són més petites i s'esgoten més de pressa. I no tan sols s'utilitzen durant l'exercici, també en la resta d'hores.

Durant la nit prèvia al triatló, mentre dorms, les teves reserves de carbohidrats van disminuint, per tant, si estàs a la línia de sortida sense haver esmorzat, no estaràs al 100% d'energia disponible.

Fer un esmorzar ric en CARBOHIDRATS abans de començar a competir farà que tinguis les teves reserves al 100% i disponibles per utilitzar. Per molt que després, durant el triatló, prenguis algun tipus de suplement, si al començament no tens la màxima energia possible, notaràs la diferència.

Com ha de ser aquest esmorzar?

Com dirien en argot futbolístic: “cortita y al pie”:

- Ric en CARBOHIDRATS
- Baix en PROTEÏNA
- Molt baix en GREIXOS i FIBRA
- 1:30-2h abans de la sortida
- Fàcil de digerir

Ric en carbohidrats

Com he dit abans, els carbohidrats seran el nutrient principal que el nostre cos utilitzarà per obtenir energia per tant, en el teu esmorzar, els hi hauràs de donar protagonisme:

- Cereals
- Pa
- Arròs, pasta
- Fruita
- Melmelada, mel
- Sucre, sucs...

Baix en proteïna

La proteïna, tot i ser molt important en l'esport i la salut, costa més de digerir. Això no ens interessa gaire poc temps abans del triatló, ja que ens pot produir algun malestar gastrointestinal.

Molt baix en greixos i fibra

Greixos i fibra, igual que la proteïna, són de digestió lenta. Ens poden arribar a causar flatulències si no donem el temps suficient per digerir i, com abans, produir malestar gastrointestinal. Aquestes flatulències no crec que agradin ni a tu ni a qui va darrera teu.

Amb temps suficient abans de la sortida

Per molt que reduïm proteïna, greixos i fibra, si no deixem temps suficient entre menjar i la sortida, no hauré donat temps al cos a digerir prou l'esmorzar i absorbir correctament els nutrients (sobretot els carbohidrats).

Si fas un sol àpat abans de la sortida, intenta deixar un mínim d'1:30h de temps. Aquest temps dependrà en funció de cada persona, per això és molt important haver-ho entrenat prèviament.

Fàcil de digerir

Com a traca final per assegurar haver digerit i absorbit correctament tots els nutrients, escollirem aliments que siguin de fàcil i ràpida digestió. Aquests aliments compliran les mateixes característiques que l'esmorzar en si:

- Baix en proteïna
- Molt baix en greixos i fibra

Molt bé però, algun exemple?

Anem a veure alguns exemples que compleixen aquestes característiques. Això si, recorda, les quantitats hauran de ser ajustades a cada persona de manera individual, si no saps ben bé com fer-ho, el millor és acudir a un professional.

Exemples dolços

Bol de crema d'arròs amb mermelada i plàtan

	<i>g</i>	<i>CH</i>	<i>Pt</i>	<i>Gr</i>	<i>Kcal</i>
<i>Crema d'arròs</i>	<i>80</i>	<i>61,04</i>	<i>5,44</i>	<i>0,64</i>	<i>284</i>
<i>Mermelada</i>	<i>40</i>	<i>19,20</i>	<i>0,2</i>	<i>0,00</i>	<i>76,4</i>
<i>Plàtan</i>	<i>150</i>	<i>31,65</i>	<i>1,65</i>	<i>0,45</i>	<i>136,5</i>
<i>Total</i>		<i>111.89g</i>	<i>7.29g</i>	<i>1.09g</i>	<i>496.9Kcal</i>

Torrades de pa amb plàtan i mel

	g	CH	Pt	Gr	Kcal
Pa	120	56,4	9,96	1,92	283,2
Mel	30	23,04	0,15	0,00	92,7
Platan	150	31,65	1,65	0,45	136,5
Total		111.09g	11.76g	2.37g	512.4Kcal

Exemples salats

Arròs amb soja

Aquesta opció, tot i que diferent, pot ser ideal quan es vol afegir CH ràpid, que no agradi el dolç i es necessiti afegir un extra de sodi (amb la soja). Extra: afegeix una peça de fruita baixa en fibra si vols un extra de CH

	g	CH	Pt	Gr	Kcal
Arròs	120	91,44	8,16	0,96	406,8
Soja	10	0,83	0,75	0	7,4
Total		92,27g	8,91g	0,96g	414,2Kcal

Torrada de pa amb tomàquet

El clàssic català. Igual que l'opció anterior, si vols un extra de CH pots afegir una peça de fruita. La quantitat de tomàquet afegit és pràcticament insignificant, pel que el valor nutricional que aporta és mínim

	g	CH	Pt	Gr	Kcal
Pa	120	56,4	9,96	1,92	283,2
Oli	5	0	0	5	44,95
Total		56,4g	9,96g	6,92g	328,1Kcal

Ara ja saps la importància que pot tenir un correcte esmorzar abans d'una competició, Just Tri Triatló Altafulla 2024 en aquest cas, com hauria de ser aquest esmorzar i alguns exemples per si no et venia res al cap. Ara només queda sortir amb ganes i fer la millor cursa possible gràcies a l'entrenament que hagi realitzat!

Al principi m'he presentat i torno a parlar de mi de nou. Si vols optimitzar al màxim la teva nutrició i portar el teu rendiment esportiu al pròxim nivell, contacta amb mi a través del correu o Instagram que et deixaré més avall i comencem a treballar de la mà per aconseguir els teus objectius!

El meu objectiu és la millora de la salut i el rendiment esportiu de les persones a través de l'alimentació.

Ara si, fins la propera, espero que aquesta petita píldora de coneixement t'ajudi de cara al 29.09.2024 a la Just Tri Triatló d'Altafulla i gas a l'entrenament!

Correu: barriachnutricionydeporte@gmail.com

Instagram: @paubarriach