



## Consells dietètics per la setmana de la competició:

La dieta que proposem és per aquells atletes d'esports de resistència. Es tracta d'un tipus de dieta que durant els primers dies de la setmana es redueix molt la ingesta d'hidrats de carboni per tal de buidar els dipòsits i els darrers dies de la setmana, quan ens acostem a la cursa, s'augmenten.

Els dies van al revés, donant el dia 0, dia de la competició.

Dia 7: Dieta equilibrada (normal)

Dies 6,5 i 4: Dieta lípidprotèic: el que consisteix és en baixar la ingesta d'hidrat de carboni, és a dir, baixar la ingesta de pasta, arròs i pa.

carn vermella o peix,  
es pot combinar amb amanides, verdures i llegums.

Dies 3, 2 i 1: dieta glucídica:

hidrats de carboni\_ pasta, arròs, pa, aliments d'aquestes característiques

Podem combinar-ho amb vegetals i llegums

Dia de la competició:

Esmorzar, a ser possible entre 3h i 1'5h abans de la sortida.

Aquest esmorzar ha de ser sense llet o iogurt, o derivats de la llet

Podria ser suc de taronja i cereals, pa amb confitura

Estar molt ben hidratat, **el suc de taronja és bàsic.**

30 minuts abans de la sortida de la cursa, presa de vitamines exemple:  
Vitality Sport

Durant la cursa :

Veure poc, però constant

Menjar coses tipus gel o compotes perquè s'absorbeixi el més ràpid possible

Al final de la cursa:

veure aigua amb electrolits, tipus recuperation de llimona, més antioxidants tipus Oxiblock.

Pere Comet i Pascua  
Gerent d'Espai Salut