

## RECEPTA PER LA MARXA A LA BRUFAGANYA

**Esther Vives**

Practicar activitat física aporta nombrosos beneficis, tant a nivell de salut física (menor risc de malalties cardiovasculars, hipertensió o sobrepès) com de salut mental (reducció de l'estrès, per exemple).

No obstant això, sovint passem per alt que la nostra alimentació i hidratació han d'adaptar-se al nostre nivell d'activitat per tal d'assegurar un bon rendiment i prevenir efectes com dèficits nutricionals o lesions.

Alhora, mantenir un pes i greix corporal en uns nivells saludables també aporta beneficis sobre el rendiment i la prevenció de lesions.

*Quins aspectes hem de cuidar de la nostra alimentació habitual?*

- *Adaptar els horaris dels àpats.* Generalment es recomana fer unes 5 ingestes al dia, però segons els horaris de l'activitat i sensació de gana pot ser que necessitis fer-ne alguna més o alguna menys.

- *No eliminis els hidrats de carboni de la teva alimentació,* encara que un

dels teus objectius sigui la pèrdua de pes. Una ingesta deficitària en hidrats de carboni (arròs, pa, pasta, patata, llegums) pot comportar una baixada del rendiment, cansament, mal de cap, etc. Ajusta'n el tipus i la quantitat en funció dels teus requeriments.

- Inclou *verdures i/o hortalisses* als dinars i al sopars, i un mínim de 2-3 peces de *fruita* al dia. Ens proporcionaran antioxidants, aigua i minerals com el potassi.

*Què puc menjar abans de fer activitat?*

Les pautes a seguir no seran les mateixes per a sortir a caminar una horeta pel barri que per fer una caminada com la nocturna de Sant Magí. Tampoc seran les mateixes pautes segons les característiques individuals (problemes digestius, intoleràncies, etc.).

En qualsevol cas, hi ha alguns aspectes que haurem de controlar:

- Al sopar del dia previ incorpora aliments de fàcil digestió, entre ells hidrats de carboni (arròs, patata, pasta blanca, pa) i proteïna magra (pollastre, gall dindi,



Inscripcions per la caminada. Fotografia de Sebastià Caus.

peix, tonyina al natural, etc.).

- Evita aliments rics en fibra i greixos, poden dificultar la digestió i donar lloc a molèsties digestives o interferir en la correcta absorció dels hidrats de carboni.

- Assegura una bona hidratació, sobretot si preveus que la temperatura ambiental serà alta o si tens tendència a suar molt.

- Procura fer la última ingesta prèvia a l'activitat (en el cas de Sant Magí, el sopar) entre 1,5 i 3 hores abans.

Aquestes són unes recomanacions generals. Poden incloure una gran varietat d'aliments i plats i han d'estar sempre adaptats a les necessitats i característiques

de cadascú (no tothom tolera els mateixos aliments), però una proposta per al sopar seria per exemple:

- Gaspatxo amb crostons de pa torrat.

- Truita a la francesa amb un tall de formatge + arròs blanc per acompanyar (o bé 2-3 llesques de pa torrat).

Opció de plat complert: amanida d'arròs blanc amb tomata natural, cogombre, tonyina al natural\* i 8-10 olives.

\* Per a una versió vegetariana pots canviar la tonyina per cigrons.

Com a postres pots fer una fruita o bé un iogurt natural.