

Nutrição Esportiva

Desporto – Auxiliar na prática
esportiva



Introdução

A boa nutrição é fundamental em todas as fases da vida, na gestação, na infância, na adolescência, na fase adulta e na velhice. Uma alimentação adequada disponibiliza o direito à vida e promoção da saúde com o bom desenvolvimento humano e proteção contra doenças. Cada fase exige cuidados específicos, contudo a nutrição é de igual importância em todas elas (Silva e Mura, 2007).



Na infância e adolescência uma alimentação saudável, adequada e equilibrada é fundamental, pois o corpo sofre intensas transformações físicas, além do fato de que na adolescência o indivíduo procura uma afirmação na vida, sofrendo influencia social e ambiental, podendo ter grande impacto na escolha do alimento a ser consumido (Eisenstein e colaboradores, 2000).



Tipos de Desempenho

Força

Sustentação

Resistência Anaeróbica

Transporte de Elétrons –
Fosforilação Oxidativa



Poder de força:

Salto em
Distancia



Lançamento de
Dardos



Tênis de
mesa.



O que estas praticas tem em
comum???



Todas estão oxidando energia de uma fonte segura de seu corpo, ou seja, estão utilizando das proteínas adquiridas pela alimentação sadia e regulada.

Fundamentada em alimentos ricos de proteínas, eficientes para produção de energias e uma recuperação mais dinâmica.



Fonte de energia e boa oxidação de gorduras

FRUTAS

Maçã, Laranja, Maracujá entre outros

LEGUMES

Couve, cebola, Alface e entre outros

CARNES (refogadas de preferencia)

Carnes diversas



Alimentação Pré treino

<https://www.youtube.com/watch?v=yM0-oORuSrQ>



Atividade

Crie um cardápio semanal saudável para alguém que pratica esporte.

