



## Nutrição imediata pós treino

POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, ATLETA DE PELOTAO)



isolada, mas sim associada a proteínas de alto valor biológico, tais como: laticínios, peixe, carne ou ovos.

A quantidade de glicídios e proteínas fornecida deve ter em conta a modalidade, volume, intensidade, género e peso corporal do atleta. As recomendações são as seguintes: glicídios de -1 a 1,2 g/kg/hora de treino; proteína- 10-20g independentemente do peso corporal.

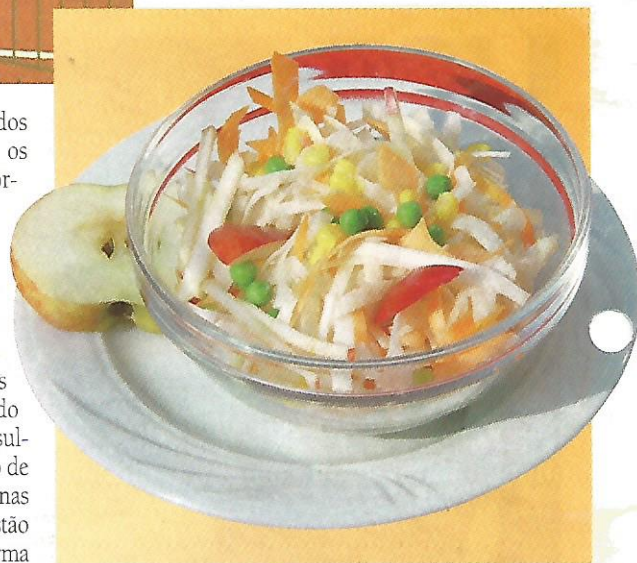
Exemplo de refeições após treino de 1h, para um atleta de 60kg (glicídios-60g e proteína 10-15g):

- Leite magro (300ml) + banana (200g)
- 2 Iogurtes líquidos magros + 5 bolachas maria
- Barra de proteína + bebida desportiva (500ml)
- Cereais de pequeno-almoço (chocolate), (50g) + leite magro (150ml)
- Iogurte sólido magro (125g) + pão branco (50g) + compota (20g) + queijo fresco magro (70g)
- Salada de fruta (200g) + 2 iogurtes magros sólidos.

Como já foi referido em edições anteriores, a reposição precoce do glicogénio muscular é muito importante para uma rápida recuperação pós treino, principalmente em períodos do planeamento quando o volume e a intensidades são maiores.

A reposição deve iniciar-se imediatamente após a conclusão do treino, ou pelo menos, na hora seguinte. Este período é considerado como uma "janela de oportunidade", uma vez que durante este intervalo as células do músculo estão particularmente sensíveis à captação de glicose, conseguindo desta forma uma maior síntese e armazenamento de glicogénio muscular.

Os principais tipos de glicídios que deverão ser ingeridos, são os de maior índice glicémico, normalmente designados por açúcares de absorção rápida. Este grupo de alimentos é constituído por monossacáridos como a frutose (fruta), glicose (mel) e galactose (leite e derivados). Este tipo de glicídios é facilmente digerido e absorvido pelo trato gastrointestinal, resultando no aumento da produção de insulina e entrada de açúcar nas células. Todavia, a sua ingestão não deve ser feita de uma forma



[www.ammamagazine.com](http://www.ammamagazine.com)

Atletismo Magazine

Modalidades Amadoras

Ao Serviço do Desporto em Portugal

notícias  
entrevistas  
foto-reportagens  
calendário desportivo  
reportagens e crónicas