

/ Notícias

O que comer antes e depois da atividade física?

Uma enquete mostrou a principal dúvida dos atletas com relação à nutrição esportiva: o que comer antes e depois da atividade física em geral?

11/09/2011 19:39 | Por Marco F. Jafet marcojafet@jafetnutricao.com.br

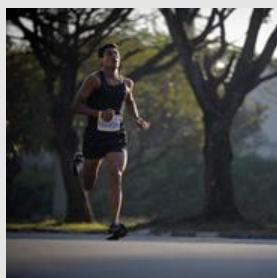


foto: ivan padovani - ativo.com

Como muito dos leitores do portal ativo sabem, venho escrevendo há algum tempo matérias na coluna de nutrição referentes a atividade física, e resolvi fazer uma enquete em minha página pessoal na qual pudesse saber dos nossos leitores qual a maior dúvida referente a alimentação ou suplementação na prática esportiva. O tema ganhador com quase 80% das indicações foi: "O que comer antes e depois da atividade física em geral?".

Como a voz do povo é a voz de Deus, lá vamos nós tirarmos a dúvida dos nossos internautas!

A ingestão alimentar antes do exercício físico vai depender primordialmente do tempo que você terá até executar o mesmo. Para esclarecer essa dúvida que persiste entre muitos de nós, estipulamos 3 situações de pré-treino muito comuns para mostrar quais alimentos seriam os mais adequados para cada horário proposto.

2 horas antes da atividade: Recomendado a ingestão de carboidratos de baixo índice glicêmico (lenta absorção), para poder dar suporte de energia durante a atividade. É importante também combinar uma proteína de preferência magra para que não ocorra de forma alguma degradação (quebra) da proteína muscular esquelética como fonte de energia. Ex: Massa integral com um filé de frango grelhado.

1 hora antes da atividade: Ingerir Carboidratos de baixo a médio índice glicêmico juntamente de uma proteína. Ex: Batata doce com atum.

30 minutos antes da atividade: Carboidratos de alto (rápida absorção) a médio índice glicêmico, pois precisará o quanto antes de suporte energético na atividade, mas lembrando que o carboidrato de alto índice não associado a um de médio, pode ocasionar o rebote hipoglicêmico (explicado na matéria "carboidrato, mocinho ou vilão?"). Ex: Pão integral com peito de peru e queijo branco.

Já no pós-treino, devemos consumir alimentos imediatamente (até 30 minutos) após a atividade, abaixo segue uma breve explicação de quais alimentos são os mais recomendados.

Carboidrato de alto índice glicêmico (suco de melancia, abacaxi, melão) para interromper o catabolismo muscular e estimular a produção de insulina. Logo em seguida podemos combinar um carboidrato de médio a baixo índice glicêmico - Ex: Nhoque, Batata Inglesa. Juntamente de uma proteína magra Ex: Bife de alcatra.

Confira artigos anteriores:

- Os diferentes tipos de proteína e o uso esportivo.
- Carboidrato, mocinho ou vilão?
- Hidratação com carboidratos durante a corrida.
-



Colunista:

Marco F. Jafet, que assina este artigo, é Nutricionista (CRN3 18105) e o mais recente colunista do ativo.com. Consultório: (11) 3849-0592/8512 E-mail: marcojafet@jafetnutricao.com.br / Site: www.jafetnutricao.com.br



Voltar



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia



Like

220



7 comments ▼

Add a comment



Sandra Souza Blanco

Ola obrigado por esta dica vou pratica pois preciso melhora meu ritmo bjussss!!!

Reply · Like · September 12, 2011 at 9:58am



Sandra Cação · Universidade Anhembi Morumbi

Nada como dicas de um profissional!!!Adorei tb!

Reply · Like · September 12, 2011 at 11:24am



Ronaldo De S Godinho

Muito util, obrigado.

Reply · Like · September 12, 2011 at 11:13am

**Sandra Souza Blanco**

Quero saber tbm se antes das copetições devo seguir esta dica?...

[Reply](#) · [Like](#) · September 12, 2011 at 3:01pm**Vanessa Chieregato** · Universidade Paulista – UNIP

Adorei a dica!!

[Reply](#) · [Like](#) · September 12, 2011 at 11:01am**Alessandra Daniele**

Muito boas dicas!! Adorei, obrigada!

[Reply](#) · [Like](#) · September 12, 2011 at 3:11pm**Marcelo Peixoto** · Academia Militar das Agulhas Negras

Isso é que é bizú!

[Reply](#) · 2 · [Like](#) · May 3 at 11:52am

Facebook social plugin