

## ELS BONS CONSELLS

## ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)  
Viladomat, 184-186, esc. A, 1r 3a, 08015  
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33  
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

## BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,  
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat  
CE de l'Alt Penedès 938170341,  
www.jespe.org jespe@jespe.org  
CE de l'Anoia 938036258,  
www.ceanoia.org consellesportiu@ceanoia.org  
CE del Bages 938721917,  
www.cebages.info ceb@cebages.org  
CE del Baix Llobregat 936327592,  
www.cebllob.cat albert@cebllob.com  
CE del Barcelonès Nord 93387049,  
www.cebnord.com cebn@cebnord.com  
CE del Barcelonès Sud 93438095,  
www.cehospitalet.org  
cehospitalet@cehospitalet.org  
CE del Berguedà 938222127,  
cebergueda@eresmas.com  
CE del Garraf 938938442,  
www.cegarraf.com cegarraf@teleline.es  
CE del Maresme 937553161,  
www.cemaresme.com  
cemaresme@cemaresme.com  
CE d'Osona 93889532,  
www.ceosona.com anna@ceosona.com  
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,  
consell.esportiu@ceterrassa.com  
www.ceterrassa.com  
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,  
consell.esportiu@ajsabadell.cat  
www.consellsabadell.cat  
CE del Vallès Occidental Sud 935809323,  
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com  
www.cevoscerdanyola.com  
CE del Vallès Oriental 938794759,  
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

## GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,  
www.consellesportiuuae.com cespcaa@ddgi.cat  
CE del Baix Empordà 972642652,  
www.baixemporda.org/esports/  
ensenyamentiesports@cbcm.org  
CE de la Garroba 972269407,  
conesgar@teleline.es  
CE de la Cerdanya 972882283,  
esport@cerdanya.org  
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org  
CE del Pla de l'Estany 972582971,  
cepe@plaestany.org  
CE del Ripollès 972702654,  
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat  
CE de la Selva 972840804,  
www.cclaselva.org/esports ccspport@ddgi.es

## LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,  
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es  
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,  
cealtaribagor@ucec.cat  
CE de les Garrigues 973140106,  
joventut@garrigues.ddl.net  
CE de la Noguera 973445324,  
consellesportiu@ccnoguera.org  
CE del Pallars Jussà 973651472,  
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com  
CE del Pallars Sobirà 973620417,  
www.pirineusport.com cepe@pirineusport.com  
CE del Pla d'Urgell 973603908,  
ceplaurgell@hotmail.com  
CE de la Segarra 973531300,  
consellesportiu@ccsegarra.com  
CE del Segrià 973230645,  
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es  
CE del Solsonès 973482361,  
cesolsones@yahoo.es  
CE de l'Urgell 973500666,  
esports@urgell.org  
CE de la Val d'Aran 973641088,  
cevaldaran@ucec.cat

## TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,  
pgatell@valls.altanet.org  
CE del Baix Camp 977330798,  
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org  
CE del Baix Ebre 977510460,  
www.baixebre.org/consell\_esportiu/  
cebe.baixebre@altanet.org  
CE del Baix Penedès 97766628  
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org  
CE de la Conca de Barberà 977862424,  
ce.conca@tinet.fut.es  
CE del Montsià 977705946,  
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat  
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat  
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,  
www.riberaebre.org/cesportiu/  
cesportiu@riberaebre.org  
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat  
www.cetarragones.cat  
CE de la Terra Alta 977421028,  
conespta@tinet.fut.es

# Una dieta equilibrada és bàsica per practicar esport

Menjar tot tipus d'aliments sense abusar de cap d'ells és una bona premissa per evitar l'obesitat

Com la resta d'éssers del món animal, els humans necessitem energia per a la nostra activitat diària, materials per créixer i refer les estructures corporals, i substàncies per regular totes les reaccions internes. Aquestes necessitats les cobrim mitjançant els nutrients (aigua, sals minerals, vitamines, proteïnes, greixos i glúcids) que es troben en els aliments (pa, patates, vegetals, verdures fresques, carn, peix, llet...). Així, l'alimentació consisteix en la selecció i ingestió de productes naturals que contenen nutrients.

Aquests són els percentatges d'aliments d'una dieta equilibrada:

Fruïtes i verdures: 50%; pa i cereals: 20%; llet i productes làctics: 20%; carn, peix i ous: 10%

La dieta és el conjunt d'aliments que ingerim i el conjunt de normes que hem de seguir al fer-ho. La dieta haurà de variar segons l'edat, el sexe, el tipus d'activitat que portem a terme i altres diversos factors que depenen de l'estat de salut de la persona. També es veurà condicionada pels factors culturals i, evidentment, pels gustos personals.

Així, una bona dieta convé que tingui en compte aquestes normes:

– Fer els àpats a hores concretes, no cada dia a una hora diferent.

– Fer un esmorzar més aviat abundant i un sopar més aviat lleuger. Un esmorzar abundant ens permetrà afrontar el dia amb l'energia suficient.

– Menjar de forma variada i equilibrada, consumint també verdures i fruites. Una dieta poc equilibrada pot provocar malalties per falta d'alguns dels nutrients essencials.

– Moderar el consum de carn.  
– Restringir molt el consum de



**Una alimentació sana ens ajuda a tenir energia per afrontar totes les activitats que tenim programades per a cada dia, com ara estudiar, practicar esports, ajudar en les feines de casa...**

dolços.

– Adequar l'alimentació a l'activitat que desenvolupem diàriament. Una persona sedentària (que no fa activitat física) que segueixi una dieta molt rica en calories acumularà un excés de greix al cos que li pot acabar produint obesitat. Així mateix, una persona que dugui a terme una gran activitat física i esportiva i segueixi una dieta pobra en calories podria patir seriosos defalliments.

Atenció! Recorda que en l'alimentació de l'esportista de competició hi ha una norma universal i bàsica que cal seguir! Aquesta és la 'lleï de les tres hores', que diu que l'últim àpat abans de la pràctica de l'esport s'ha de prendre com a mínim tres hores abans de començar-lo. Per què? Doncs perquè el procés de digestió dels aliments, que té lloc a l'aparell digestiu (principalment a l'estómac i als budells), necessita una aportació elevada de sang, i això provoca una important disminució del flux sanguini que necessiten el cervell i els músculs per garantir l'òptim rendiment físic i esportiu.

**APLICA 'LA LLEI DE LES TRES HORES', EL TEMPS ENTRE L'ÚLTIM ÀPAT I LA PRÀCTICA ESPORTIVA**

## LES NORMES

● Fer els àpats a hores concretes, no cada dia a una hora diferent

● Fer un esmorzar més aviat abundant i un sopar més aviat lleuger

● Menjar de forma equilibrada, consumint també verdures i fruites

● Moderar el consum de carn

● Restringir molt el consum de dolços

● Adequar l'alimentació a l'activitat que desenvolupem diàriament

● No fer esport abans que hagin passat tres hores des de l'últim àpat

Ignasi Caballé  
www.obrintvia.com  
www.iccc.edu