

ELS BONS CONSELLS

Bons hàbits alimentaris per generar la millor energia

És bàsic que prestem atenció a l'alimentació ja que incideix en aspectes com el creixement

Com la resta d'animals, els humans necessitem energia per a la nostra activitat diària, materials per créixer i refer les nostres estructures corporals, i substàncies per regular totes aquelles reaccions internes del nostre organisme que ens fan possible la vida. Aquest conjunt de necessitats essencials per a la vida les cobrim mitjançant els nutrients (aigua, sals minerals, vitamines, proteïnes, greixos i sucres) continguts en els aliments (pa, llegums, patates, verdures fresques, carn, peix, llet...). Així, l'alimentació consisteix en la selecció i la ingestió de productes naturals que contenen els diferents nutrients (components dels aliments), però si vols aconseguir una alimentació sana, que et permeti desenvolupar totes les activitats del dia, també les esportives, cal que tinguis en molta consideració una sèrie d'hàbits alimentaris i higiènics. Aquí n'hi ha uns quants:

-Menja la màxima varietat d'aliments possible per aconseguir tots els nutrients necessaris.

-No mengis per menjar, és a dir, no mengis massa. Ingerir aliments en excés combinat amb una baixa activitat física (conducta sedentària), et pot conduir al sobrepès i a l'obesitat i, en conseqüència, et pot comportar importants trastorns de salut. És necessari que coneguis les teves necessitats alimentàries. Per tant, és aconsellable que, després de menjar, no et quedis amb la sensació d'estar molt tip/a.

-Quan mengis, fes-ho a poc a poc, evitant fer-ho en 10 minuts, i sobretot, mastega bé els aliments. No t'empassis el menjar fins que els aliments estiguin ben triturats i barrejats amb la saliva.

-Reparteix de manera racional els àpats al llarg del dia, i fes-ho d'acord amb el tipus d'activitat física i esportiva que portis a terme.

-Evita la ingestió de greixos, molt especialment els d'origen animal, com per exemple els

que es troben a les carns, la mantega, etc. Els greixos, que són els nutrients més energètics, també són en bona



part, i davant l'absència d'activitat física i esportiva, els responsables del sobrepès i de l'obesitat. L'excés de greixos a la sang comporta malalties de l'aparell circulatori, com ara acumulació de greix a les artèries i com a conseqüència disminució del seu diàmetre, cosa que dificulta la circulació sanguínia i l'arribada de nutrients al cor. Evita els aliments fregits, és millor cuinar-los a la planxa, bullits...

-Augmenta el consum d'aliments rics en fibra vegetal. La fibra vegetal és el residu no digerible que contenen certs aliments, com ara els cereals integrals,

les verdures, les fruites, els llegums, les hortalisses, etc. La fibra, si bé no està considerada un nutrient, és molt beneficiosa per a l'òptim funcionament de l'aparell digestiu, i afavoreix la digestió i la defecació.

-Limita el consum

d'aliments dolços (elimina la pastisseria dels esmorzars), perquè són força energètics i, en general, pobres en els altres nutrients. El

principal d'aquests aliments és el sucre comú, molt abundant en els caramels, els refrescos, els pastissos... A més a més, el consum d'aliments dolços és una de les principals causes d'aparició de la càries dental.

-Redueix el consum de sal. La sal conté clor i sodi, dos elements necessaris per a l'organisme, no obstant això i a la llarga, l'excés de sal pot resultar força perjudicial, ja que aquesta està relacionada amb una malaltia molt comuna i greu, la hipertensió arterial.

-Menja els aliments tan naturals com sigui possible, ja que algunes formes de cuinar-los (bullir-los, fregir-los...) poden alterar-ne la seva composició; per exemple, les verdures bullides poden perdre part de les seves vitamines.

-Beu molta aigua, almenys 2 litres al dia, i sobretot no deixis de fer-ho durant la pràctica física i esportiva i després. La sensació de set és el primer símptoma de deshidratació.

-Quan siguis gran, evita el consum d'alcohol, l'alcohol no és un aliment, tot al contrari, és una veritable droga.

I per acabar, després de cada àpat, jno t'oblidis de raspallar-te les dents! Sigues responsable amb el teu organisme, ja que és el teu millor tresor!

Quan mengem cal que dediquem un moment d'atenció als aliments que ingerim ja que això incidirà força en la nostra vida i el nostre creixement

ELS CONSELLS

- No mengis per menjar, és a dir, no mengis massa
- Menja a poc a poc i mastega bé
- Reparteix de manera racional els àpats al llarg del dia
- Evita la ingestió de greixos, sobretot els animals
- Augmenta el consum d'aliments rics en fibra vegetal
- Limita el consum d'aliments dolços
- Redueix el consum de sal
- Menja els aliments tan naturals com sigui possible
- Beu molta aigua

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

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 consellsportiu@ceanoia.org
CE del Bages 938721917,
www.cebagas.info ceb@cebagas.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 93822127,
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 cevallesoriental@telefonica.net

GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,
www.consellsportiuuae.com cespccae@ddgi.cat
CE del Baix Empordà 972642652,
www.baixemporda.org/esports/
ensenyamentiesports@cbm.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@plaeatany.org
CE del Ripollès 972702654,
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat
CE de la Selva 972840804, www.cclselva.org/esports
ccsport@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,
consellsportiu@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, consellsportiu@
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, cnespta@tinet.fut.es