

# ABANS, DURANT I DESPRÉS DE LA CURSA

Consells d'alimentació

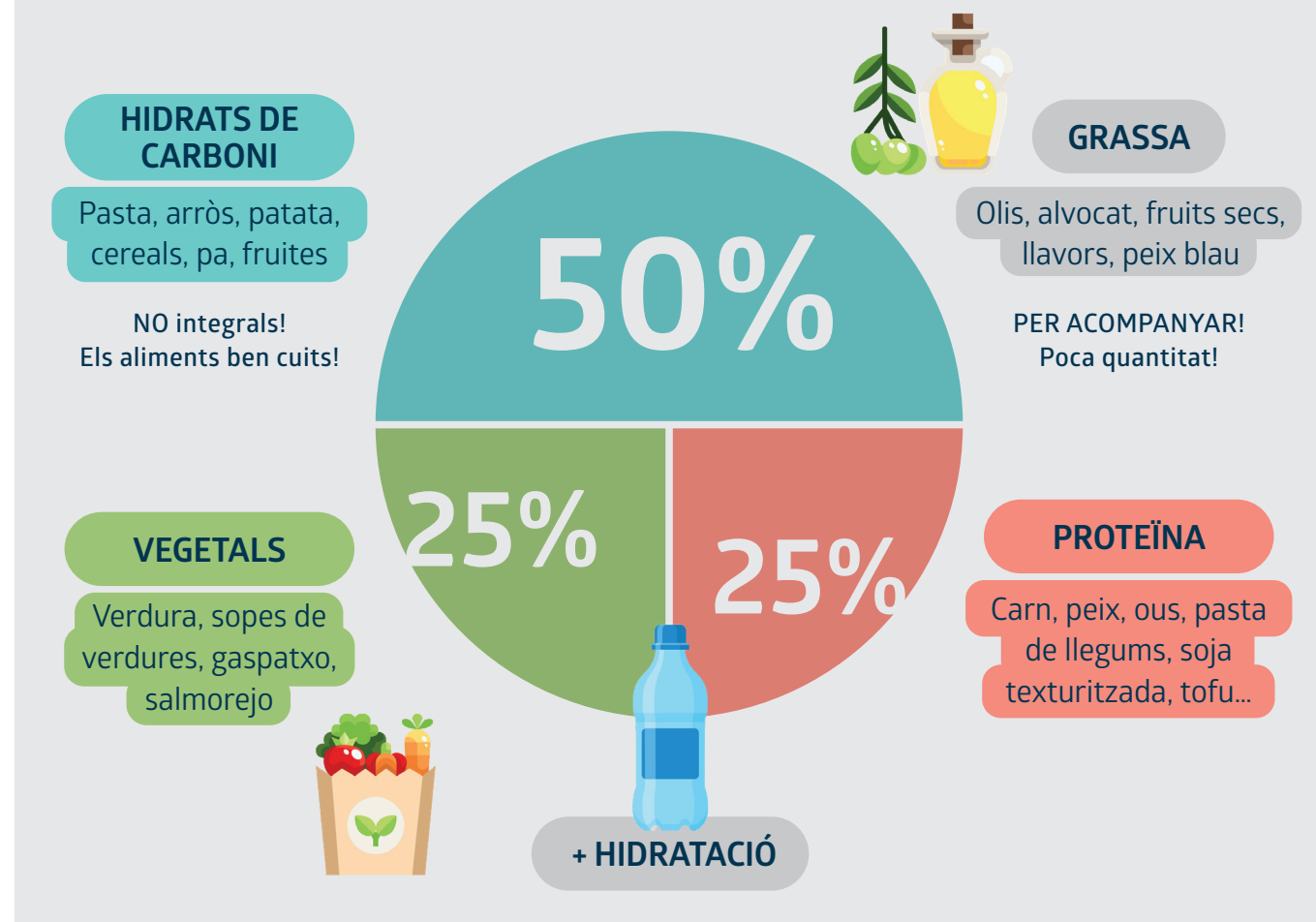
Cicle Formatiu de  
Grau Superior Dietètica

Matins

## ABANS

### 24 hores abans de l'activitat

Es recomana una alimentació rica en hidrats de carboni.

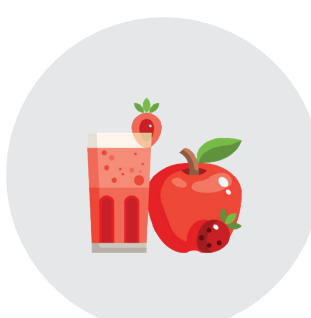


### 2 hores abans de l'activitat

Es recomana un esmorzar ric en hidrats de carboni i baix en fibra.

Exemples

- / Torrades, bagels, brioxos o pa amb mermelada i crema de cacauet o amb crema de xocolata. Millor pa blanc i torrat (més digerible).
- / Batut a base de fruita i civada
- / Macedònia amb fruits secs
- / Barretes de cereals, fruita i/o fruits secs (casolanes o industrials)

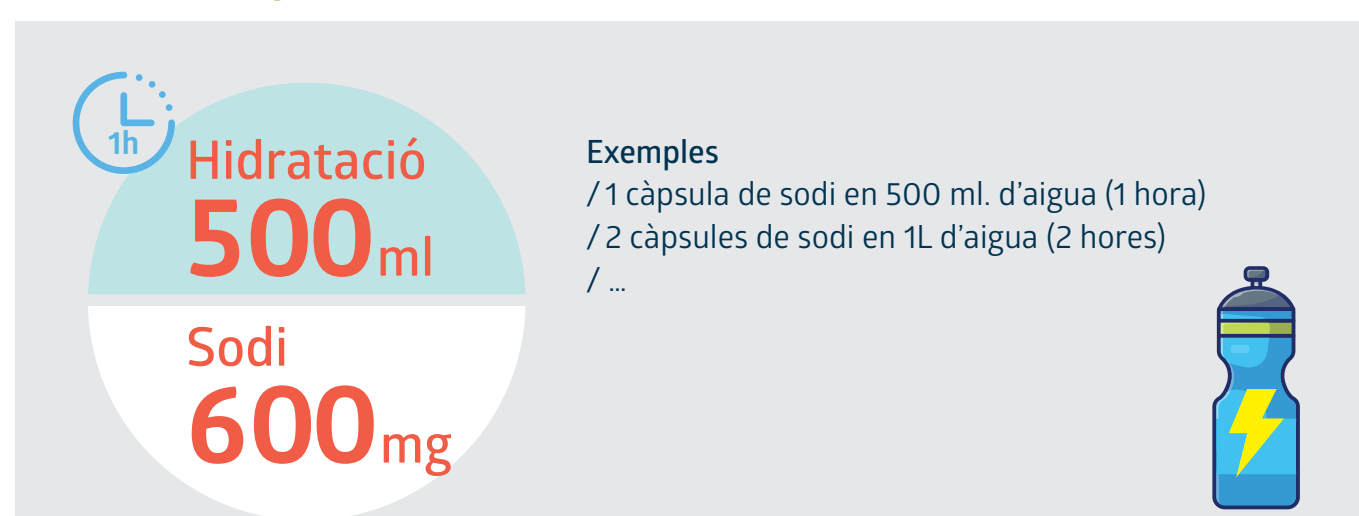


## DURANT

### Hidrats de carboni per a cada hora d'activitat



### Hidratació per a cada hora d'activitat



### Avituallaments

Es recomana menjar sòlids i omplir bidons.

- Exemples de sòlids: Fruita, fruits secs, fruita deshidratada, xocolata, lliminadures, gominols, etc...  
Exemple de líquids: Aigua i/o isotònics

### Recomanació

Prendre cafeïna 1 hora abans de les pujades.

En forma de gels o càpsules

### Important

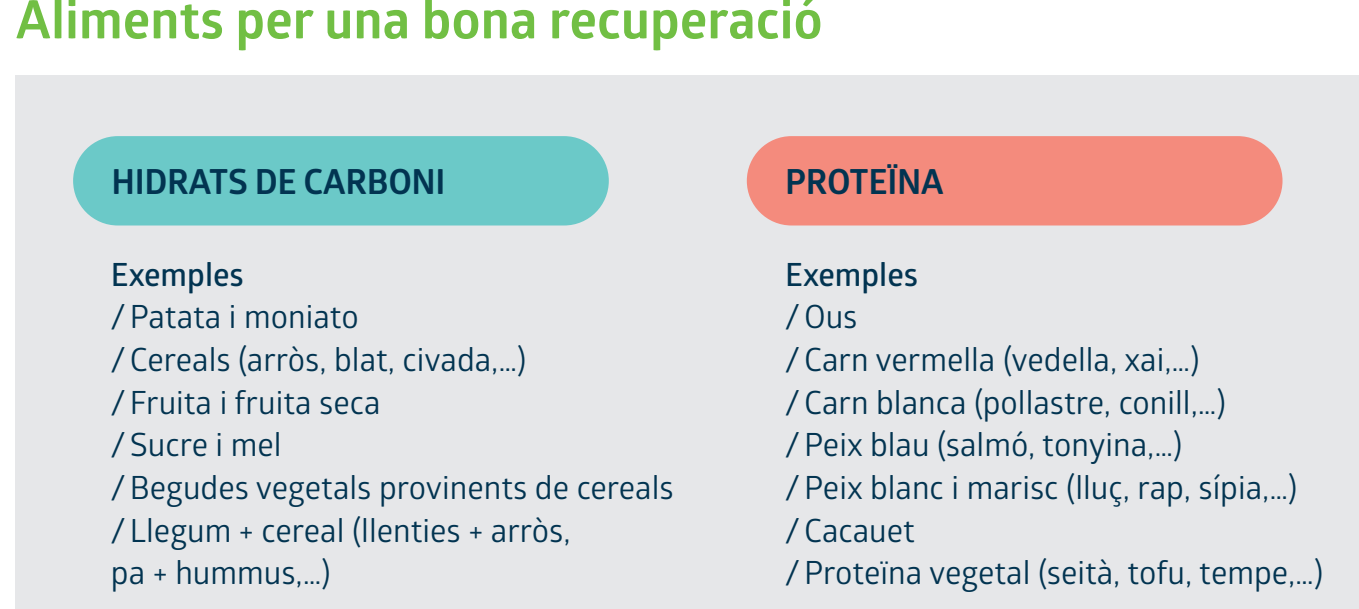


- / Gels amb una composició de glucosa+fructosa
- / Els gels han de ser barrejats amb aigua, NO isotònics.

**Tot el que consumeixis el dia de la cursa s'ha d'haver provat prèviament per evitar reaccions adverses o tolerancies.**

## DESPRÉS

### Aliments per una bona recuperació

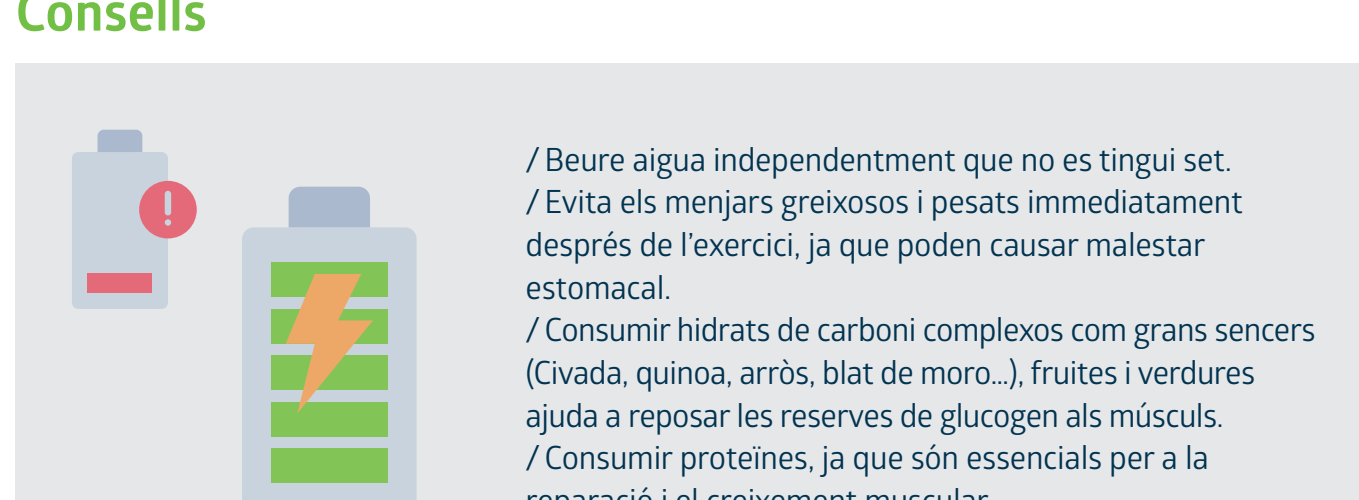


### Hidratació

Es recomana mig litre d'aigua per cada quilogram de pes perdut.

- / NO consumir begudes alcohòliques a l'acabar la cursa.
- / Combinar amb sodi per una bona recuperació de sals minerals.

### Consells



### Exemples

- / Coquetes d'arròs + tonyina + fruita + isotònic
- / Batut de fruita + civada + crema de cacauet
- / Entrepà de truita + fruits secs + isotònic

