



General | Criar.cat | Actualitzat el 27/05/2024 a les 07:00

Com han de ser els berenars si fan esport?

Els infants i adolescents que fan activitat física a la tarda cal que facin un berenar lleuger i amb hidrats de carboni d'absorció lenta

[inicentrareport] Molts infants i adolescents practiquen **esport** en les **activitats extraescolars**. Ja sigui bàsquet, dansa, futbol, natació, tennis, o d'altres disciplines, és fonamental **un bon berenar** abans de continuar amb el ritme intens de la tarda, tant per tenir energia per l'activitat física com per controlar la gana fins a l'hora de sopar.
[nointext]

Els especialistes recomanen berenar **una hora o mitja hora abans de l'activitat esportiva** de la tarda.

[GotaVerdaPle] **Com ha de ser el berenar si fan esport?**

Ha de ser **lleuger i amb hidrats de carboni d'absorció lenta**. I sempre s'ha d'**adaptar la quantitat a l'edat** de l'infant o adolescent. Així, poden prendre:

[GotaVerdaBuit] Una peça de fruita

[GotaVerdaBuit] Un iogurt

[GotaVerdaBuit] Torrades amb formatge fresc o pernil dolç o gall d'indi

[GotaVerdaBuit] Beguda vegetal amb cereals sense sucre afegit

Tot això és ideal combinar-ho amb **fruits secs** que són l'aliment més complet per les **tardes esportives**.

I, sobretot, el que s'**ha d'evitar** és la brioixeria, aliments salats, laminadures, embotits, i en general totes aquelles propostes amb **greixos saturats, sucres o sal**. Ja que a part de no ser saludables, també poden provocar pujades i baixades brusques de glucosa que poden causar **cansament sobtat i malestar digestiu** en aquells nens i nenes que practiquen esport.

[noticiadiari]96/2094[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] **Per què els fruits secs són ideals?**

Potencien el rendiment físic al mateix temps que cuiden la salut de l'organisme. Però, sobretot, pels seus beneficis:

[GotaVerdaBuit] Són rics en greixos saludables omega 3.

[GotaVerdaBuit] Augmenten la força i el rendiment durant un exercici.

[GotaVerdaBuit] Proporcionen una acció antiinflamatòria, prevenint problemes articulars.

[GotaVerdaBuit] Tenen proteïnes, que ajuden els músculs a refer-se després de l'exercici.

[GotaVerdaBuit] Aporten carbohidrats, és a dir, energia.

A

[GotaVerdaBuit] Contenen electròlits (calci, potassi i magnesi), que prevenen les rampes musculars.

[GotaVerdaBuit] Ofereixen minerals que mantenen els músculs, les articulacions i els ossos en forma.

[GotaVerdaBuit] Donen vitamines, entre les quals destaquen la vitamina E i les vitamines del grup B que actuen contra el cansament i l'estrès que produeix l'esforç físic i faciliten la digestió.

Són fàcils de portar i se'ls poden menjar de moltes maneres: sols, afegint-ne un grapat en un iogurt, acompanyant-los d'una peça de fruita.

[GotaVerdaPle] Quins fruits secs es recomanen?

Els més recomanables són els **fruits secs crus**. Ni fregits, ni salats, ni torrats. Això no sempre és fàcil de trobar. Per això avui us hem seleccionat una marca que ens agrada molt per com cuida el producte.

Borges, amb més de 125 anys d'història, té entre els seus productes estrelles precisament els **fruits secs**. I té una gamma **Borges Natura** on trobareu fruits secs de primera qualitat:

[GotaVerdaBuit] **Anacards crus**: Són una font natural de proteïnes, fòsfor, calci i magnesi ideal per picar entre hores, per esmorzars, berenars i abans o després de l'exercici. Mireu quina bona pinta tenen.

[GotaVerdaBuit] **Mix omega-3**: Aporta l'energia necessària per superar el dia amb vitalitat. Una mescla variada de nou en gra, nou pacana i nou de macadàmia.



[GotaVerdaBuit] **Mix equilibri de fruits secs:** Ideal per picar entre hores. Una combinació 100% natural de nous de Califòrnia, ametlles, avellanes i nous pacanes. Amb un grapat d'aquest podran mantenir l'energia durant tot el dia.



[GotaVerdaBuit] **Mix antiox:** Una combinació 100% natural de nous de Califòrnia, ametlles, festucs, panses, llavors de gira-sol i nabius. Un còctel ideal per a afegir als iogurts o per picar entre hores.

Ah i no us oblideu de **la hidratació**, molt important! Cal beure aigua **abans, durant i després dels entrenaments**. Sobretot, en més quantitat quan fa calor i suen per tal de recuperar-se fàcilment.

Amb el suport de



[ficentrareport]