



Guida Nutrizionale

LA "NUOVA" PIRAMIDE

VEGETALI
IN ABBONDANZA

CEREALI INTEGRALI
AD OGNI PASTO

CARNI ROSSE E BURRO
CON MODERAZIONE

CEREALI RAFFINATI (RISO - PANE - PASTA),
PATATE, DOLCI
CON MODERAZIONE

PESCE, POLLAME, UOVA
DA 0-2 PORZIONI/GIORNO

FRUTTA SECCA, LEGUMI
DA 1-3 PORZIONI/GIORNO

ALIMENTI RICCHI DI CALCIO
DA 1-2 PORZIONI/GIORNO

FRUTTA
DA 2-3 PORZIONI/GIORNO

GRASSI VEGETALI
AD OGNI PASTO

IL MODELLO DELLA PIRAMIDE PREVEDE UNA RIPARTIZIONE DEGLI ALIMENTI SUDDIVISA IN:

L'alimentazione per essere "un'arma vincente" a servizio dell'atleta dovrà essere in grado di garantire un ottimale stato di salute generale, fornire al momento giusto i nutrienti necessari ad affrontare l'allenamento e favorire un pronto recupero energetico e muscolare alla fine della sessione.

La composizione della dieta del calciatore ricalca lo schema della piramide alimentare del modello mediterraneo, per indicare i consumi giornalieri consigliati. Il passaggio dalla base della piramide al suo apice simboleggia la progressiva riduzione del contributo alimentare in una determinata classe di alimenti. La base della piramide, più larga, è occupata da cereali, pane pasta e riso (preferibilmente integrali). Nella fascia immediatamente superiore trovano posto frutta e verdura. Ancora più in alto troviamo carne e latticini. Al vertice e in quantità minima, grassi e dolci. Non deve mai mancare un adeguato apporto di acqua, la disidratazione pur se modesta è in grado di condizionare il rendimento muscolare, mentale e ridurre la resistenza alla fatica.

1 50-55%
DI **CARBOIDRATI COMPLESSI** (CEREALI)
E **CARBOIDRATI "SEMPLICI"** O
ZUCCHERI (FRUTTA)

2 20%
DI **PROTEINE** (LATTICINI, CARNE,
PESCE, UOVA, LEGUMI)

3 25-30%
DI **LIPIDI** O **GRASSI**

Queste quote sono leggermente elastiche e variano in base alle ore di allenamento, all'età, ecc.

REGOLE DEL PALLONE D'ORO

- 1 FARE OGNI GIORNO 5 PASTI**
prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.
- 2 A TAVOLA**
si mangia con calma, si mastica bene, si dialoga con gli altri commensali.
- 3 A TAVOLA**
non si litiga, non si utilizzano telefonini, giochi elettronici, ecc.
- 4 BERE**
tutto il giorno acqua, a piccoli sorsi e a intervalli regolari. Prima dell'attività sportiva, durante e dopo si possono consumare sport drink o energy drink e succhi di frutta diluiti con acqua.
- 5 PRIMA E DOPO LO SPORT**
evitare i cibi troppo grassi (patatine fritte, dolci farciti con creme e panna, paste con sughi elaborati, ecc.)
- 6 PRIMA COLAZIONE**
è il pasto più importante per tutti ma in particolare per l'atleta: latte, yogurt, spremute, frutta, cereali, pane e marmellata, miele, dolci da forno. In alternativa uova o formaggi freschi con pane.

ALLENAMENTO PRIMO POMERIGGIO



SPUNTINO META' MATTINA

un panino con formaggio o affettati o crema di legumi e frutta.



PRANZO

una porzione di pasta o riso (meglio se integrali) o farro o orzo o grano saraceno, da condire con olio evo o pomodoro e formaggio grattugiato (evitare paste farcite, o sughi troppo elaborati), completare con una fetta di torta di mele o biscotti con marmellata e mandorle, oppure macedonia di frutta con gelato o yogurt, ecc..



MERENDA

dopo 30-40 minuti terminato l'allenamento: frutta e un panino oppure spremuta e toast.



CENA

completo: un primo asciutto o minestre, un secondo tra carne, pesce, uova. Completare con contorni di ortaggi di stagione e frutta.



ALLENAMENTO METÀ O TARDO POMERIGGIO



SPUNTINO META' MATTINA

frutta di stagione o yogurt o snack a base di frutta secca.



PRANZO

"piatto unico" pasta o riso o farro o orzo con ragù di carne magra o di pesce o con legumi completare con contorno di vegetali e frutta. **Oppure, se l'allenamento è dopo le ore 18**, un primo con verdure (pasta e zucchine), un secondo di carne bianca o pesce o formaggi o affettati magri, contorno di vegetali e frutta.



1° MERENDA

30-40 minuti prima: una fetta di dolce da forno o pane tostato con marmellata o miele o olio evo.

2° MERENDA

dopo l'allenamento: frutta di stagione o gelato alla frutta o yogurt con frutta.



CENA

un secondo tra carne, pesce, uova, un contorno di patate e verdure/ortaggi, frutta. Oppure passati o zuppe di verdure, un secondo a piacere, pane, contorno di ortaggi, frutta.



PRE PARTITA



Ha lo scopo di mantenere la forma fisica ottenuta in precedenza con una alimentazione razionale e fornire all'atleta l'energia adeguata che utilizzerà durante la gara. Bisogna prediligere alimenti di facile digestione e ricchi di amidi (cereali quali pasta, farro, ecc.), eventualmente con l'aggiunta di una piccola porzione di formaggio stagionato o prosciutto o carne di pollo o tacchino ai ferri. **Il pasto che precede la partita, oltre ad avere un volume modesto, deve essere consumato almeno 2 ore e mezza 3 ore prima dell'inizio della prestazione sportiva.**



In tal senso, anche per una migliore digestione, si consiglia di evitare ortaggi crudi e dare la preferenza alle verdure lesse o alla griglia, di evitare la frutta che è da consumare nella prima colazione e/o dopo la partita. In sostituzione del "secondo piatto" si consiglia un dessert di dolce da forno o pastine di mandorle o biscotti con nocciola, ecc.



Utile prevedere la "razione di attesa", da assumere 30 minuti circa prima della competizione: acqua e succhi di frutta, Energy drink, Sport drink, e a volte, quando l'inizio della partita può essere suscettibile di ritardo, si possono inserire piccole porzioni di cracker o biscotti o gallette di mais o riso o ecc.



RECUPERO POST PARTITA



Dopo la partita, l'organismo ha la necessità di reintegrare le perdite di acqua e sali minerali, di combattere l'acidità da sforzo, di ripristinare le riserve di zuccheri e favorire l'eliminazione di scorie azotate accumulate.



In tal senso si possono suggerire dei mini pasti di recupero con frutta fresca (banane, ciliegie, mela, pere, uva, pesche, arance, ananas, ecc.) oppure frutta secca zuccherina (prugne, albicocche, uva, fichi, mirtilli, ecc.)



Per consumare un vero pasto si deve attendere almeno 2 ore dal termine della partita, perché prima l'organismo è ancora affaticato per affrontare "la digestione". Il pasto sarà composto da un primo di zuppe di verdure con cereali (dadini di pane o riso o ecc.), un secondo di pesce o carni magre, un contorno di ortaggi e/o patate, e ancora frutta per mantenere l'equilibrio acido-basico.