



NUTRICIÓ INTEGRAL

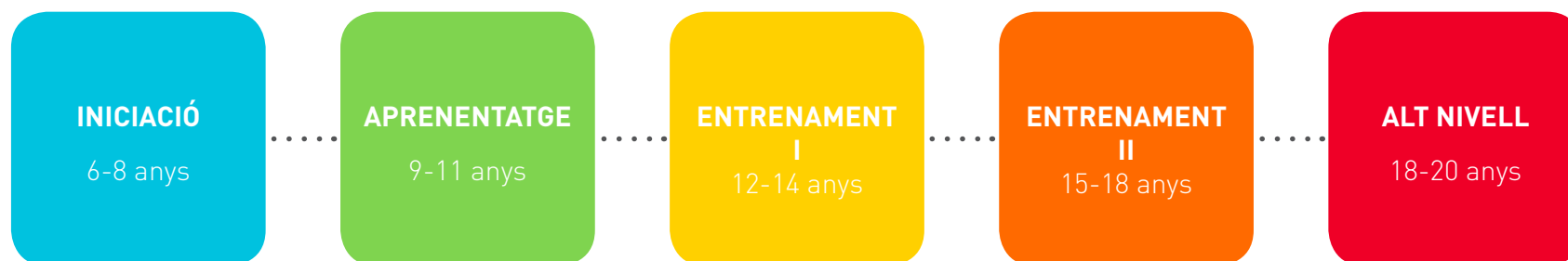


LA METODOLOGIA.....	03
ELS ALIMENTS.....	04
ÍNDEX DE MENÚS	05
MENÚS.....	06
LA SUPLEMENTACIÓ	09
COM FUNCIONA AMB 4 PASOS?	11

LA METODOLOGIA



El **Club Natació Tàrraco** té la visió i la missió d'educar, formar i desenvolupar els esportistes de totes les seccions des d'una perspectiva integradora i holística amb l'objectiu d'assolir l'excel·lència dins del procés formatiu.



És per això que hem desenvolupat un model de formació a llarg plaç fonamentat amb el desenvolupament biològic individual i dividit en diferents etapes evolutives. A més, al Club Natació Tàrraco, cuidem tots els aspectes que poden afectar d'una manera directa o indirecta aquest procés amb la creació de metodologies complementàries. D'aquesta manera el Club, entén l'esportista des d'una estructura formada per el component Bio-energètic, condicional, coordinatiu, cognitiu, socioafectiu, emotiu-volitiu, creatiu-expressiu i mental.

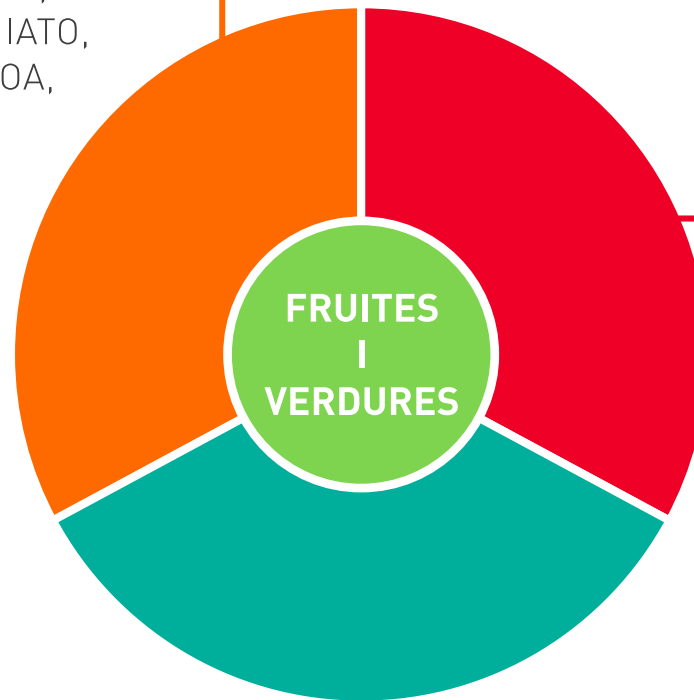
Aquest document s'erigeix per a educar i establir unes pautes nutricionals amb una metodologia innovadora, ideada per l'equip del Club Natació Tàrraco, i la qual hem creat d'acord amb les necessitats individuals dels esportistes dintre del nostre propi model de desenvolupament. Aquest és fonamenta en l'edat biològica de l'esportista i el tipus d'entrenament al que és sotmès durant les diferents edats i etapes de treball. A partir d'aquí establim una carta de menús específics i complementats amb un model de Suplementació.

ELS ALIMENTS



ENERGÈTICS

PASTA, ARRÒS, CIGRONS, LLENTIES, MONGETES, PA, LLET, PLÀTAN, MONIATO, PATATA, PIZZA, SOJA, AZUKI, QUINOA, ALTRES CEREALS.



REPARADORS



CARN, OUS, PEIX BLANC, EMBOTITS, FORMATGE, TOFU, SEITAN.



PROTECTORS

OLI, FRUITS SECS (AMETLLES, AVELLANES, NOUS), SÈSAM, LLI, PEIX BLAU.

- FRUITES I VERDURES
- ENERGÈTICS
- REPARADORS
- PROTECTORS

ÍNDIX DE MENÚS



MENÚ INICIACIÓ

Destinat a nens/es.

MENÚ RECUPERACIÓ

Destinat a dies d'entrenaments
suaus/recuperació i/o Descans.

MENÚ ESTÀNDAR

Destinat a dies normals.

MENÚ ENTRENAMENT FORT

Destinat a dies d'entrenaments fort.

MENÚ PRE COMPETICIÓ

Destinat al un o dos dies previs a la
competició.

MENÚ COMPETICIÓ

Destinat al dia de la competició.



MENÚ INICIACIÓ / NENS

ESMORZAR

- 1 Got de Suc de Taronja Natural
- 1 Got de Llet Sencera
- 1 Sandwich de Pernil Dolç amb Formatge

DINAR

- Cigrons(80g en cru/240g cuit) amb verdures
- Hamburguesa de pollastre amb xampinyons
- Fruita del temps

SOPAR

- Sopa de fideus
- Nuggets de peix amb amanida
- logurt

SNACKS (Mig matí i berenar)

- Galetes "María" / 1 plàtan / Entrepà / 1 grapat de Fruits Secs / Fruita

MENÚ RECUPERACIÓ / DESCANS

ESMORZAR

- 1 Got de Suc de Taronja Natural
- 1 Got de Llet Soja / Llet Desnatada
- 1 Sandwich Pa Integral amb Truita

DINAR

- Arròs Integral(80g en cru) amb salsa tomàquet
- Pit de pollastre a la planxa amb albergínia
- Fruita del temps

SOPAR

- Amanida
- Salmó a la planxa amb espinacs i pinyons

SNACKS (Mig matí i berenar)

- Galetes "María" / 1 plàtan / Entrepà / 1 grapat de Fruits Secs / logurt / Fruita



MENÚ ESTÀNDAR

ESMORZAR

- 1 Got de Suc de Taronja Natural
- 1 Got de Llet Soja / Llet Desnatada
- 1 Sandwich Pa Integral amb Pernil Dolç i Formatge

DINAR

- Llenties / Pasta(80g en cru)
- Pollastre al forn amb pebrot
- Fruita del temps

SOPAR

- Amanida
- Llenguado a la planxa amb arròs basmati (30g en cru)

SNACKS (Mig matí i berenar)

- Galetes "María" / 1 plàtan / Entrepà / 1 grapat de Fruits Secs / logurt / Fruita

MENÚ ENTRENAMENT FORT

ESMORZAR

- 1 Got de Suc de Taronja Natural
- 1 Got de Llet Soja / Llet Desnatada
- 1 Sandwich Pa Integral amb Truita + 1-2 llesques Pa Integral amb melmelada / Arròs blanc (30g en cru) amb tomàquet

DINAR

- Arròs (120g en cru) a les tres delícies
- Llom a la planxa amb escalivada
- Fruita del temps

SOPAR

- Espaguetis (80g en cru) a la bolonyesa
- Tonyina a la planxa amb amanida

SNACKS (Mig matí i berenar)

- Arròs / Galetes "María" / 1 plàtan / Entrepà / 1 grapat de Fruits Secs / logurt / Fruita



MENÚ DIA ABANS COMPETICIÓ

ESMORZAR

- 1 Got de Suc de Taronja Natural
- 1 Got de Llet Soja / Llet Desnatada
- 1 Sandwich Pa Integral amb Truita + 1 llesca Pa Integral amb melmelada

DINAR

- Macarrons (100g en cru) amb salsa Pesto
- Bistec al pebre verd amb verdures saltejades
- Fruita del temps

SOPAR

- Amanida
- Espaguetis(100g en cru) a la bolonyesa

SNACKS (Mig matí i berenar)

- Galetes "María" / 1 plàtan / Entrepà / 1 grapat de Fruits Secs / logurt / Fruita

MENÚ COMPETICIÓ

ESMORZAR

- 1 Got de Suc de Taronja Natural
- 1 Got de Llet Soja / Llet Desnatada
- 1 Sandwich Pa Integral amb Truita

DINAR

- Arròs Integral(80g en cru) amb salsa tomàquet
- Pit de pollastre a la planxa amb albergínia
- Fruita del temps

SOPAR

- Amanida
- Salmó a la planxa amb espinacs i pinyons

SNACKS (Mig matí i berenar)

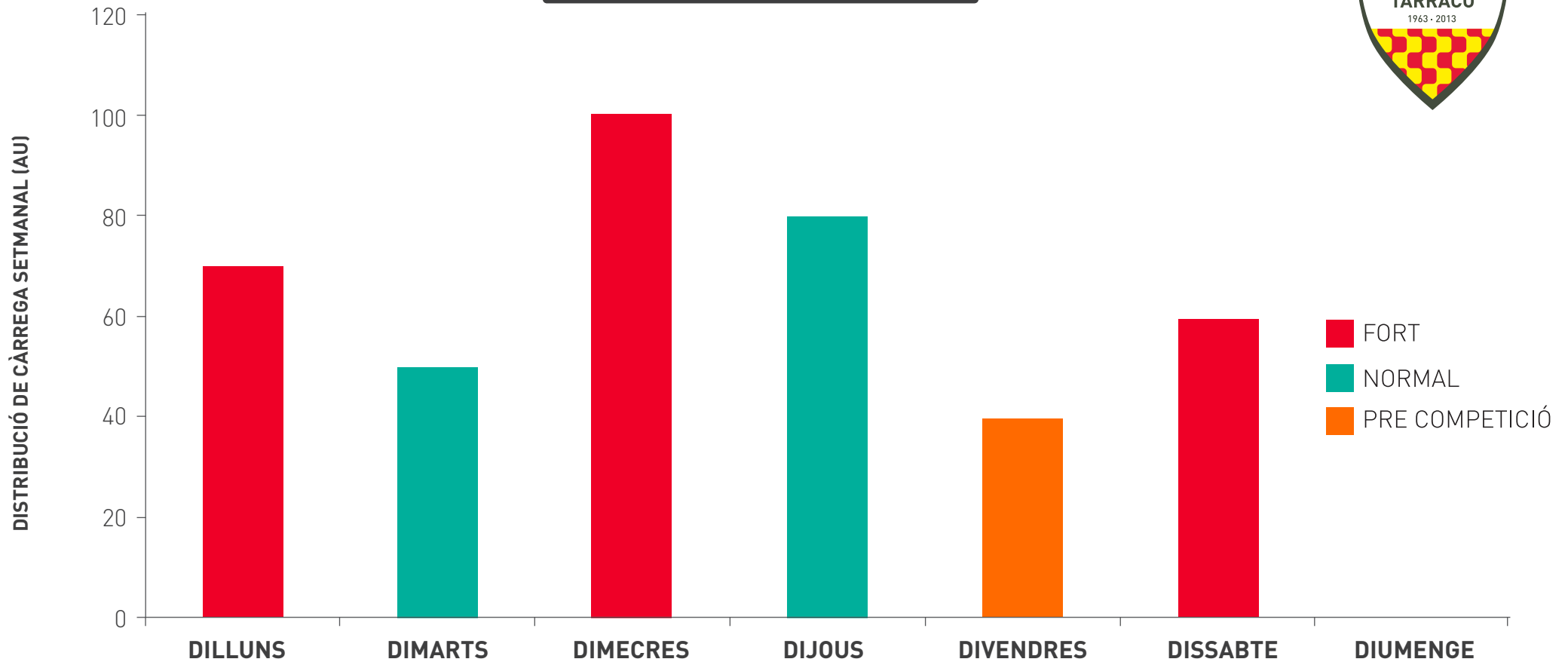
- Galetes "María" / 1 plàtan / Entrepà / 1 grapat de Fruits Secs / logurt / Fruita

SUPLEMENTACIÓ



ANYS	FASE	SUPLEMENTACIÓ	EN CAS DE DEFICIÈNCIA	PER QUÈ?
6	Iniciació	<p>Seguir una Dieta Equilibrada.</p> <p>Beure aigua durant tot el dia.</p>	<p>Realitzar una anàlisi anual general de control.</p> <p>Si hi ha algun tipus de deficiència, tractar-ho individualment.</p>	<p>Durant les fases més agudes i pre-púbbers de creixement dels nens/es, aconsellem mantenir una dieta variada i equilibrada conjuntament amb unes pautes higièniques i de descans òptimes.</p> <p>Qualsevol deficiència que hi pugui haver aconsellem ser tractada de manera individual per especificar el tractament òptim.</p>
7				
8				
9	Aprentatge	<p>Recordar Menjar a Mig Matí i Berenar.</p>	<p>Si hi ha algun tipus de deficiència, tractar-ho individualment.</p>	<p>Qualsevol deficiència que hi pugui haver aconsellem ser tractada de manera individual per especificar el tractament òptim.</p>
10				
11				
12	Entrenament I	<p>Beguda Isotònica durant Entrenament</p> <p>Quercetina (mesos tardor/hivern).</p> <p>Recuperador Post-entrenament/Berenar Natural amb: entrepà de pa de cereals (Tonyina, Pernil, oli oliva extra verge, etc.) Peça de Fruita, Batut de Llet amb cacau.</p>	<p>Realitzar entre 1 i 3 (cada 4 mesos) anàlitzes anuals generals de control.</p>	<p>Ferro: Per casos d'anèmies, fatiga, cansament, etc. (més en noies que en nois).</p> <p>Quercetina: Per previndre malalties, constipats, infeccions.</p> <p>Vitamina D: Previndre malalties, estat muscular.</p> <p>Aminoàcids Ramificats (BCAA's): Per recuperar i adaptar-se millor a l'entrenament.</p>
13				
14				
15	Entrenament II	<p>Quercetina (mesos tardor/hivern) (diari).</p> <p>Recuperador Post- Entrenament</p> <p>Proteïna Caseïna (dies Forts)</p>	<p>Ferro</p>	<p>Aminoàcids Ramificats (BCAA's): Per recuperar i adaptar-se millor a l'entrenament.</p>
16				
17				
18	Tecnificació	<p>Quercetina (diari)</p> <p>Aminoàcids Ramificats (BCAA's) (Dia Fort)</p> <p>Recuperador Post- Entrenament (Dia Fort)</p> <p>Proteïna Caseïna (Dia Fort)</p>	<p>Vitamina D</p>	<p>Proteïna Whey / Recuperador: Per recuperar immediatament després de l'entrenament.</p> <p>Proteïna Casein: Per recuperar mentre es dorm.</p>

EXEMPLE PRÀCTIC

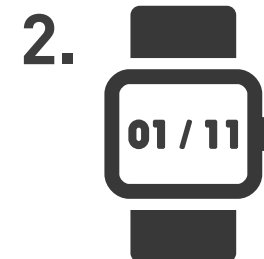


MENÚ TIPUS	DIA FORT	DIA NORMAL	DIA FORT	DIA FORT / NORMAL	DIA SUAU / FORT/PR	COMPETICIÓ	DESCANS
Suplementació Específica	Pre: BCAA's Durant: Beguda Post: Recuperador Dormir: Caseïna	Seguir el suplement diari.	Pre: BCAA's Durant: Beguda Post: Recuperador Dormir: Caseïna	Seguir el suplement diari.	Seguir Suplement diari o dia Fort. Pre-Competició seguir el Menú.	Seguir el suplement diari. Menú Competició	Seguir el suplement diari.

COM FUNCIONA AMB 4 PASOS?



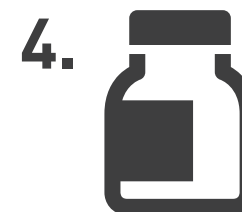
TRIA LA TEVA EDAT



TRIA EL DIA D'ENTRENAMENT



TRIA EL MENÚ DEL DIA EN FUNCIÓ DE L'ENTRENAMENT



TRIA LA SUPLEMENTACIÓ



EXEMPLE:

1. Noia de 13 anys, fase d'entrenament I.

2. Té un dia d'entrenament dur.

3. Tria el menú d'entrenament fort .

4. Segueix la recomanació nutricional de la seva edat.



www.cntarraco.cat



<https://www.facebook.com/cntarraco>



<https://twitter.com/nataciotarraco>