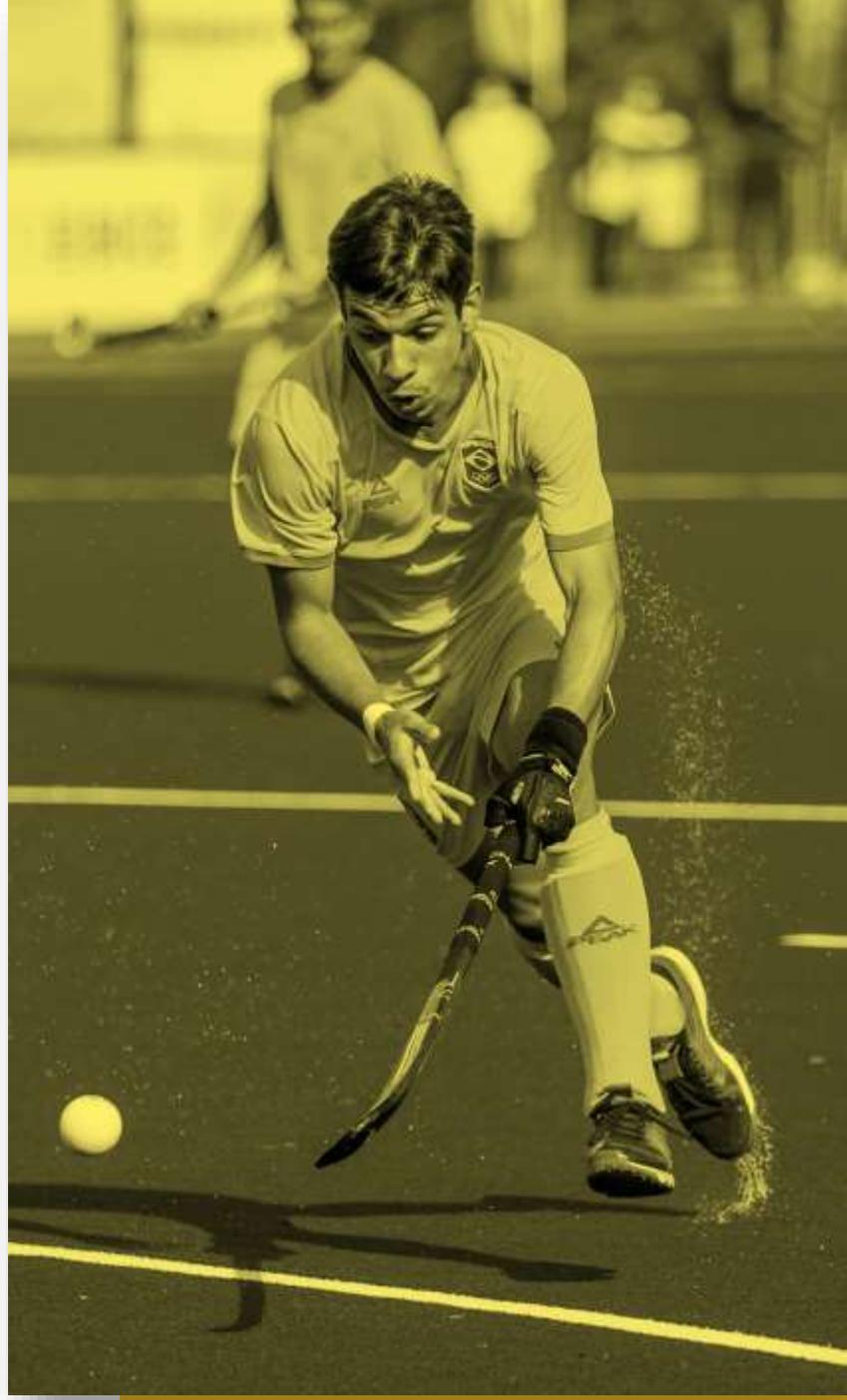


Hóquei+ Saúde



INTRODUÇÃO

A alimentação não envolve apenas a oferta de nutrientes mas também momentos de prazer, cultura e interação social, que envolve diferentes rotinas e gostos pessoais. Atletas necessitam de cuidados alimentares específicos para atender a demanda de treinamentos e para recuperação, mas não deixando de lado suas preferências e crenças.

A nutrição desempenha um papel fundamental para garantir que as demandas de treinamento e competição sejam atingidas com sucesso. Tanto a quantidade como a qualidade de alimentos e nutrientes possuem papel importante para a garantia de bons treinamentos e um melhor desempenho esportivo.

Ainda, o peso e a composição corporal dos atletas (gordura corporal e massa muscular) é resultado do estímulo do treinamento com o balanço energético (calorias) e dos nutrientes da dieta.

O hóquei requer muita resistência, força, velocidade e agilidade. Portanto, os jogadores de hóquei usarão sistemas de energia aeróbia e anaeróbia. Os jogadores também devem pensar taticamente, ter um tempo de reação rápido e exibir habilidades táticas e técnicas de movimento da bola durante o jogo.

Por causa dessas características, as demandas de energia podem ser altas, especialmente onde vários jogos podem ser disputados durante vários dias. Existe o potencial para altos níveis de perda de líquidos, tornando as estratégias de nutrição e hidratação essenciais para otimizar o desempenho dos jogadores em todos os níveis.

Material elaborado por:

Nut. Dra. Fernanda Donner Alves – CRN2-9774

Elisa Ferreira da Silva – Acadêmica de Nutrição

GUIA DO ATLETA

Uma alimentação adequada durante toda a fase de treinamento tem como objetivo otimizar a recuperação, garantir estoques de energia adequados e melhorar seu desempenho nos treinos! A rotina de treinos junto com uma alimentação personalizada também irá influenciar na sua composição corporal e ajudar a alcançar seus objetivos. Por isso veja algumas dicas que podem ajudar no seu dia-a-dia com os treinos:

- **MANTENHA-SE HIDRATADO.** Seu corpo tem mais de 60% de água e seus músculos dependem da água para funcionar corretamente. Um corpo desidratado não pode treinar ou competir no auge. Beba o suficiente para que sua urina pareça clara (tipo suco de maçã) e para que você esteja urinando com frequência ao longo do dia.
- **ALIMENTE-SE ANTES DOS TREINOS.** Concentre-se em comer proteínas magras, frutas e legumes e grãos integrais para garantir que seu corpo esteja preparado para o treinamento. Tente não entrar em uma sessão de treinamento com o tanque de combustível vazio. Coma uma refeição a cada 3-4 horas ou um lanche de 1-2 horas antes do exercício.
- **MELHORE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.** Escolha alimentos com alto teor de antioxidantes, como frutas e legumes, para ajudar a manter o sistema imunológico saudável e reduzir a quantidade de radicais livres que seu corpo se acumula durante o treinamento de alta intensidade. Escolha frutas e vegetais mais coloridos, como frutas vermelhas, kiwis, laranja, brócolis, cenoura e batata doce.
- **CUIDADOS COM AS GORDURAS.** Gorduras saturadas e trans podem causar inflamação, exatamente o oposto do que os atletas de elite precisam. Fique longe de alimentos processados ou fritos e de carnes com mais gordura, como asas de frango, mortadela e embutidos. Escolha gorduras não saturadas e não inflamatórias, como azeitonas, abacates, nozes, sementes e salmão.
- **COMA PARA SE RECUPERAR.** Escolha alimentos ricos em carboidratos com algumas proteínas dentro de 60 – 120 minutos após o término de uma sessão de treinamento para ajudar seu corpo a se recuperar mais rapidamente. As boas escolhas após os treinos incluem: sanduíches com fontes de proteínas magras, iogurtes com cereais, suplementos de proteínas e frutas.
- **PRODUTOS ESPORTIVOS.** Barras, géis e bebidas esportivas têm seu lugar no programa de alimentação de um atleta de elite. Certifique-se de não usar esses tipos de produtos em excesso, pois eles podem impedir os objetivos de peso corporal e substituir calorias mais benéficas de alimentos integrais. Use produtos esportivos antes, durante ou imediatamente após o treino, dependendo de suas necessidades e objetivos esportivos, sempre com orientação de profissional nutricionista ou médico.

MACRONUTRIENTES: O QUE SÃO?

Nutrientes que fornecem energia e são essenciais para o corpo



CARBOIDRATOS

Arroz, batatas, macarrão, farinhas, frutas, sucos, aveia, cereais, pães, biscoitos, açúcares...

Principal fonte de energia para o exercício, principalmente mais intensos ou de longa duração. Necessário para boa performance e recuperação.



PROTEÍNAS

Animais: carnes, queijos, leite, iogurtes, ovos.
Vegetais: feijões, lentilha, grão de bico, soja, ervilha, amendoim.

Componente da massa muscular, importante para saúde, imunidade e funções vitais do corpo.



GORDURAS

“Boas”: azeite de oliva, salmão, abacate, castanhas, nozes, amendoim... Evitar excesso de gordura das carnes vermelhas, frituras, margarina, trans.

Alta fonte de calorias, componente das membranas celulares, importante para produção hormonal.

MICRONUTRIENTES:

vitaminas e minerais importantes para o esporte

Alimentos fontes de Vitaminas e Minerais	Vitamina C frutas cítricas, como laranja, bergamota, limão, morango, abacaxi, acerola e goiaba.	Vitamina E amendoim, castanha, milho, azeite de oliva e farelos integrais.	Vitamina A vegetais e frutas alaranjados e vermelhos, como mamão, moranga, beterraba, cenoura, morango, tomate.
	Potássio banana, beterraba, abacate, amêndoa, castanhas, peixe, lentilha, ervilha.	Magnésio castanhas, amendoim, abacate, beterraba, feijão, lentilha, banana.	Selênio castanha do Pará, frutos do mar, carnes, farelo de trigo.

MACRONUTRIENTES: dúvidas frequentes

“Carboidratos engordam? Devo cortá-los das minhas refeições?”

Não! Engordar e emagrecer não dependem de um único alimento ou grupo alimentar, mas sim do balanço de calorias consumidas e gastas ao longo de um período. Claro que todos excessos podem levar ao ganho de gordura corporal. Além disso, os carboidratos são o combustível principal para o treinamento, principalmente para alta intensidade e treinamento de força.

“Gosto muito de chocolate e doces, preciso cortá-los da minha alimentação?”

O corte radical de alimentos que temos costume e prazer em comer pode gerar o chamamos de ciclo restrição-compulsão, por isso reduza

“Suco de fruta tem muito açúcar? Qual a melhor bebida?”

O suco quando natural possui carboidratos naturais da fruta. Sucos de laranja e uva são ricos em carboidratos e possuem valor calórico mais elevado. O teor de carboidratos do suco depende da fruta utilizada. Pode ser uma boa estratégia de fonte de carboidrato de forma líquida.

Mas se o objetivo for o consumo de líquidos menor calóricos preferir água, água com limão, ou água saborizada com frutas.

“Quanto mais proteínas eu consumir mais forte vou ficar?”

Não! Até uma certa quantidade a proteína ajuda na recuperação e no ganho de massa muscular (mas não é o único fator). O excesso de consumo proteico não irá aumentar mais o estímulo para massa muscular. As recomendações proteicas são ajustadas para a massa corporal de cada indivíduo.

“As gorduras consideradas “saudáveis” podem ser consumidas a vontade na alimentação?”

Cada grama de gordura possui 9kcal, sendo que carboidratos e proteínas possuem 4kcal. Mesmo que a gordura seja saudável o valor calórico deve ser levado em consideração.

HIDRATAÇÃO

Perdas de **> 2% do peso corporal** já podem afetar seu desempenho:

- reduzindo a potência;
- provocando um tempo para fadiga mais curto;
- prejudicando esforços aeróbicos de longa duração;
- aumentando sua temperatura corporal;

Sinais e sintomas de desidratação:

- Perda de concentração
- Fadiga precoce
- Maior percepção de exaustão
- Problemas para tolerar o calor
- Recuperação atrasada
- Cãibras

COMO MONITORAR SEU ESTADO DE HIDRATAÇÃO?

Você pode controlar seu estado de hidratação usando três indicadores:

COR DA URINA:



PESO CORPORAL:



PESO PERDIDO = X kg

Quantos % o peso perdido corresponde do seu peso?
Se for acima de 2% você pode estar desidratado!



SEDE:

Durante o treino perceba sua sede e reponha líquidos conforme sua capacidade gástrica e tolerância.

HIDRATAÇÃO

Como me manter bem hidratado para as sessões de treinamento?

	<u>Pré-treino</u>	<u>Durante</u>	<u>Pós-treino</u>
<u>HIDRATAÇÃO</u>	250 a 500 ml de líquido (antes de começar a atividade).	400 a 800 ml por HORA de exercício. <u>Até 1h de exercício:</u> usar água <u>Mais de 1h de exercício, usar:</u> Bebidas esportivas ou suplementos de carboidratos com eletrólitos.	Hidratar aos poucos, evitando consumo em excesso de uma única vez. <u>Peso pré e pós:</u> importante para avaliar recuperação e hidratação durante o treino.

Hidratação nos jogos

Comece o jogo já bem hidratado, com pelo menos 300 – 500ml antes da partida. Aproveite os intervalos e momentos de substituição para garantir a hidratação. Água ou água de coco são boas opções. Dependendo do calor e umidade do local, isotônicos podem reidratar de uma melhor forma repondo além de líquido, carboidratos e eletrólitos. A orientação é que o consumo seja conforme tolerância.

Posso estar com excesso de HIDRATAÇÃO?

Quando consumimos mais líquido do que se perde durante o exercício isso pode causar desconforto gástrico. Beber água demais aumenta o risco de hiponatremia (uma diluição dos níveis plasmáticos de sódio), também chamada intoxicação por água.

O sódio mantém a pressão sanguínea e é necessário para o bom funcionamento dos nervos e músculos. Quando os níveis plasmáticos de sódio caem devido a um desequilíbrio de líquidos, podem ocorrer confusão, fadiga, dores de cabeça, fraqueza muscular e náusea.

Embora não seja comum, é observado provavelmente devido ao consumo excessivo de água. Sinais e sintomas de hiponatremia são surpreendentemente semelhantes à desidratação. Assim, monitorar o peso corporal antes e após o exercício é a melhor maneira de evitar a hiperidratação. Atletas não devem ganhar peso bebendo demais.

O QUE EU DEVO CONSUMIR ANTES DO EXERCÍCIO OU JOGO ?

- A refeição ideal antes do jogo deve fornecer combustível suficiente e também uma boa hidratação, sem deixar você se sentindo desconfortável.
- Alimentos adequados são **ricos em carboidratos**.
- Você deve testar as rotinas que funcionam melhor para a sua situação, **nunca teste nada novo em dia de jogo**.
- Antes do jogo, experimente refeições diferentes para avaliar o que lhe fornece energia da melhor forma, sem causar desconforto gástrico.
- Para evitar desconforto estomacal, alimentos com pouca fibra e gordura podem ser preferidos.
- Se você se sente nervoso no pré-jogo e perde o apetite, os líquidos ricos em carboidratos podem ser uma alternativa, como um leite com pouca gordura batido com fruta, sucos ou substitutos líquidos de refeições (como suplementos hipercalóricos).
- Quanto maior o tempo antes do exercício / partida maior pode ser a refeição pré-treino.
- Se você tiver menos tempo para fazer a refeição pré-treino ou pré-jogo prefira lanches mais leves e em menor volume (quantidade).
- Um pequeno lanche, como uma barra de cereal, frutas ou frutos secos, pode ser consumido cerca de uma hora antes do jogo, como um reforço final para aumentar os níveis de energia.



O QUE EU DEVO CONSUMIR DURANTE O JOGO?

- Se organize para levar seus lanches e suplementos, assim você não irá depender do que o local poderá oferecer; Carregue alimentos que possam ficar fora de refrigeração, que não estraguem fora da geladeira (não-perecíveis);
- Há uma breve oportunidade de comer e beber nos intervalos. Também há uma oportunidade extra para reidratar e encher os estoques de combustível durante as substituições.
- Bebidas esportivas ou eletrolíticas podem ser úteis durante um jogo para jogadores com alta necessidade de energia ou grandes perdas de fluidos, pois podem fornecer carboidratos, bem como eletrólitos.
- Leve junto de você garrafa de água e bebidas com carboidrato como isotônicos, dextrose, maltodextrina, mix de carboidratos; ou gel de carboidrato ou mariola (bananada, doce de banana), barrinhas, ou biscoitos salgados com pouca gordura para reabastecer durante as partidas.



O QUE EVITAR PERTO DO HORÁRIO DO TREINO OU DO JOGO?

Logo antes de exercitar-se ou jogar evite excesso de consumo de gordura e alimentos gordurosos. A gordura atrasa a liberação de energia e pode causar desconforto gástrico. Evitar excesso de amendoim, nuts e pasta de amendoim e frituras.

FONTES ALIMENTARES E PORÇÕES

20g – 30g de CARBOIDRATO

(quantidade boa para um pré-treino (40min antes) ou intra-treinos)

 <p>1 banana ou maçã</p>	 <p>2 barras de cereal</p>	 <p>3 – 4 tâmaras</p>
 <p>4 damascos secos</p>	 <p>3 mariolas (doce de banana)</p>	 <p>2 fatias de pão integral</p>
 <p>1 unid Gel de carboidrato</p>	 <p>1 unid isotônico</p>	 <p>4 col de sopa de maltodextrina</p>
 <p>100g de batata</p>	 <p>100g de mandioca</p>	 <p>3 col sopa de tapioca</p>
 <p>200ml de Suco de uva</p>	 <p>250ml de Suco de laranja</p>	 <p>½ xícara de granola</p>

O QUE EU DEVO CONSUMIR DEPOIS DO EXERCÍCIO / COMPETIÇÃO?

- Para otimizar a recuperação após uma sessão de treino ou de jogo, é importante repor nutrientes, principalmente:
 - **Carboidratos** (~80 – 90g): para repor energia
 - **Proteínas** (~20 – 30g): para ajudar na recuperação muscular
 - *Exemplos: vitamina de fruta, sanduíche de atum ou frango, iogurte com cereal, ovos mexidos + banana com aveia, muffin ou bolo integral, panquecas, tapioca com ovo, macarrão com frango, arroz e carne, batatas e peixe...*
- **Após sessão de treino muito intensa:** se alimentar imediatamente após
- **Após treinamento moderado (ou com outra sessão próxima) :** se alimentar até 1h após
- **Após treinamento leve:** se alimentar até 2h após
- **Hidratação:** repor 100 – 150% do peso perdido durante, lembrando de repor gradualmente, não consumir tudo de uma vez!
- Se você não tem muito apetite depois da sessão de treino ou do jogo prefira consumir líquidos, sucos, vitaminas ou suplementos específicos para recuperação! Mas não deixe de garantir a sua recuperação!



FONTES ALIMENTARES E PORÇÕES

~ 25g de PROTEÍNAS

		
Peito de frango (90g)	Sobrecoxa (90g)	Tilápia (100g)
		
Lombo de porco (100g)	Bisteca porco (90g)	Ovo de galinha (4 unidades)
		
Atum conserva (90g)	Sardinha conserva (90g)	Patinho (100g)
		
Alcatra (90g)	Músculo (80g)	Maminha (90g)
		
2 xíc feijão cozido	2 xíc grão de bico	2 xíc lentilha

~ 6 g de PROTEÍNAS

1 ovo / 1 copo de leite / 2 fts de queijo / 2 col de sopa de amendoim

DICAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ

O café da manhã é uma das principais refeições do dia. Ele dá pontapé inicial no metabolismo e fornece o aporte necessário de nutrientes e energia para iniciar o dia, principalmente para o atleta que possui uma programação de treinos na parte da manhã.

O café da manhã ideal deve ser planejado conforme objetivo do atleta e das estratégias para treinos ou jogos, entretanto de forma geral para elaborar uma refeição adequada, é importante estar atento quanto às escolhas do cardápio.

COMO MONTAR O CAFÉ DA MANHÃ:

Carboidratos

É o grupo de alimentos que vai garantir o aporte energético necessário para as demandas de treino ao longo dia.

Opções para incluir no café da manhã:

Pão integral, aveia, banana, maçã, mamão, cereais integrais, mel.

Proteínas

As proteínas possuem função importante na construção e recuperação muscular e sistema imune. Um bom aporte proteico fracionado ao longo do dia gera mais saciedade, por isso a importância de ter uma fonte de proteína no café da manhã do atleta. Opções para incluir no café da manhã:

Ovos, iogurte natural, queijo cottage, tofu, etc.

Lipídios

As gorduras boas são importantes para regulação hormonal e auxiliam na absorção de algumas vitaminas. Boas fontes para incluir no café da manhã:

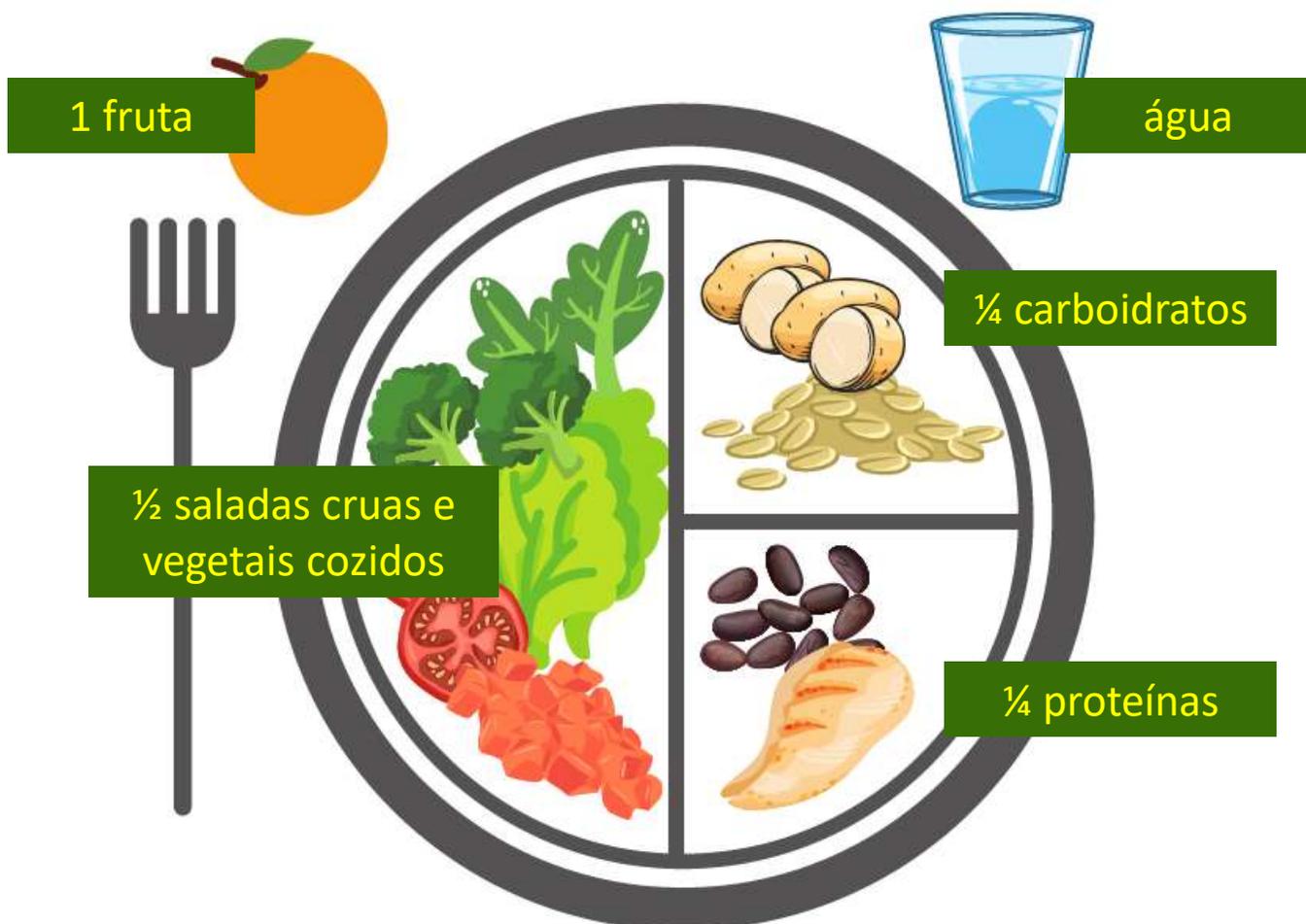
Abacate, oleaginosas, manteiga, azeite de oliva.

COMO DEVE SER O PRATO DO ATLETA CONFORME A FASE DE TREINAMENTO

DIA LEVE OU CONTROLE DE PESO

Um dia LEVE pode conter apenas um treino fácil ou uma fase de redução de carga de treinamento, sem a necessidade de sobrecarga de energia e nutrientes para competir.

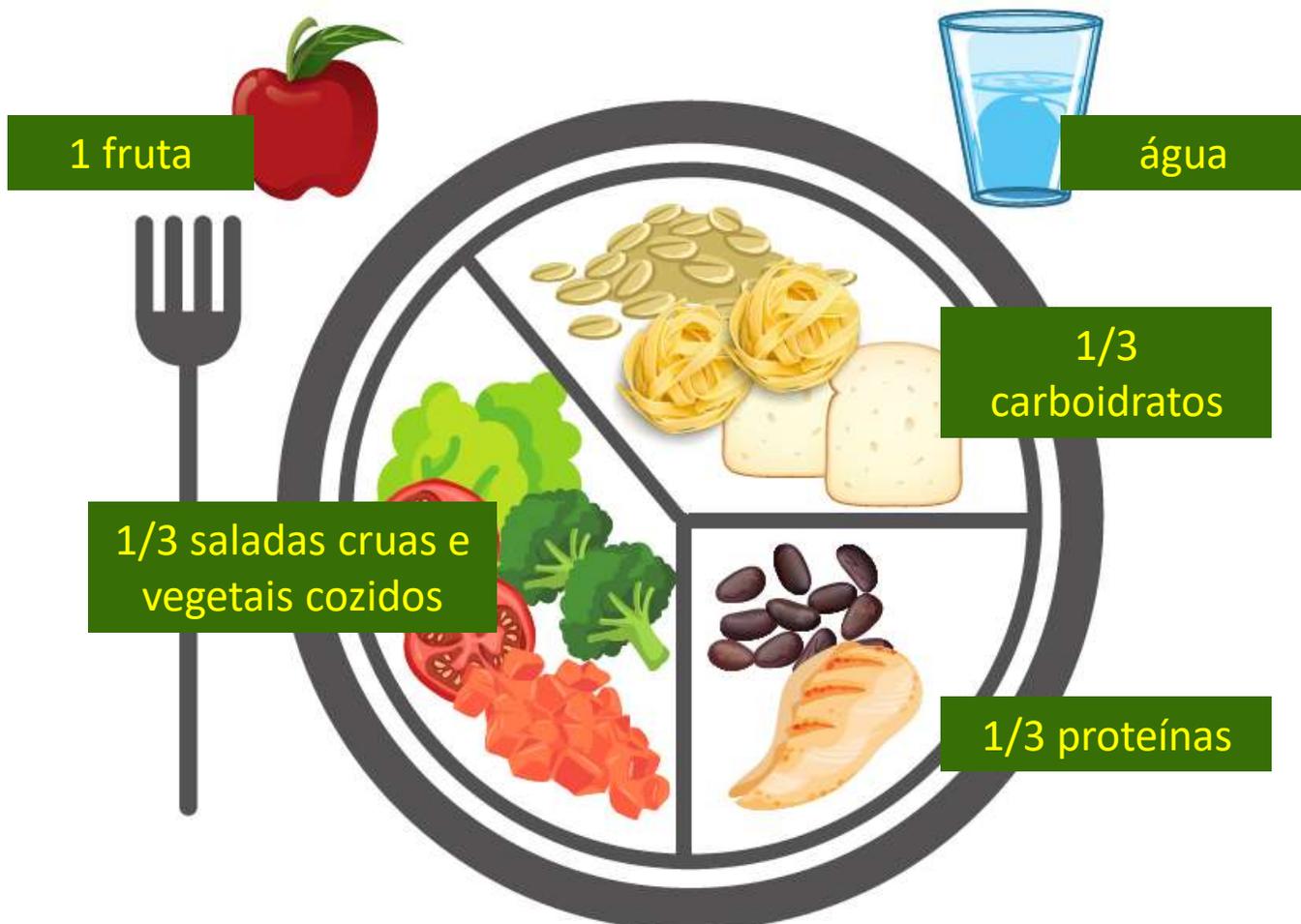
As refeições LEVES do dia também podem ser aplicadas a atletas que tentam perder peso e atletas em esportes que requerem menos energia (calorias) devido à natureza do esporte.



COMO DEVE SER O PRATO DO ATLETA CONFORME A FASE DE TREINAMENTO

DIA DE TREINAMENTO MODERADO

Um dia MODERADO pode ser aquele em que você treina duas vezes, mas se concentra na habilidade técnica em um treino e na resistência ou força no outro. O dia moderado deve ser sua linha de base, de onde você ajusta seu prato para baixo (dias mais LEVES) ou para cima (dias mais PESADOS).

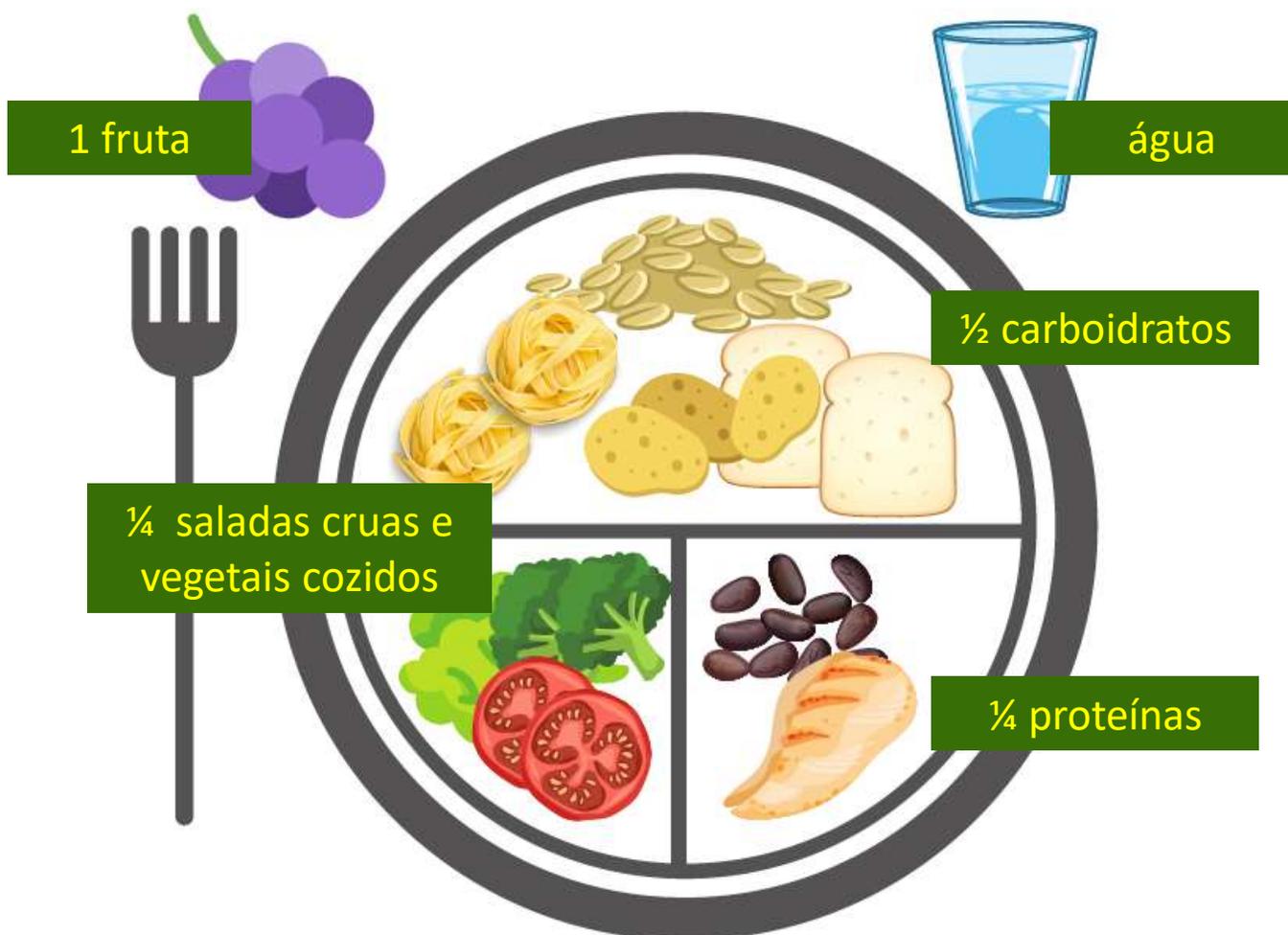


COMO DEVE SER O PRATO DO ATLETA CONFORME A FASE DE TREINAMENTO

DIA DE TREINAMENTO PESADO OU GANHO DE PESO

Um dia PESADO contém pelo menos duas sessões de exercícios que são mais intensos ou longos, ou mesmo os períodos de competição.

Em treinos específicos de longa duração (>2h) ou na véspera de um dia com muitas provas em uma competição, use este esquema (priorizando CARBOIDRATOS) para dias antes, durante e após os eventos.



ALIMENTAÇÃO PARA PERDA DE PESO

Mudanças no peso corporal podem ser devido a uma mudança no equilíbrio de fluidos, alimentos ainda sendo digeridos da última refeição e mudanças no nível de glicogênio muscular (carboidratos armazenados) e treinamento com pesos.

Como o peso corporal é um indicador pobre de gordura em pessoas ativas, é mais útil observar a composição corporal em conjunto com o peso, em vez de apenas o peso. Medidas de dobras cutâneas podem fornecer informações adicionais.

- Para perder peso é necessário estar comendo menos do que se está gastando. Mas para isso não se deve fazer cortes drásticos na alimentação, por dois motivos: você pode perder mais massa muscular ou você pode não aguentar por muito tempo.
- A perda de peso deve ser lenta e gradual, se você precisar de uma estratégia mais radical no início peça ajuda ao nutricionista para pensar na melhor estratégia.
- Uma perda de peso adequada para não perder massa muscular é de 0,5 a 1kg por semana.
- Para emagrecimento não é necessário fazer jejum ou treinar em jejum. Essas são algumas formas de estratégias mas que podem prejudicar seu rendimento em treinos. Não faça sem acompanhamento profissional.
- Treinar sem comer carboidrato pode prejudicar sua capacidade de aumento de intensidade do exercício e força. Não é necessário cortar carboidratos ou qualquer tipo de grupo alimentar para emagrecer. As reduções devem ser leves e graduais.
- Prefira reduzir o consumo de alimentos industrializados como biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, sucos de pó, bebidas adoçadas, frituras, comida congelada e fast food. Esses alimentos possuem elevado valor calórico, de gorduras e açúcares. Coma mais comida e menor lanches!

ALIMENTAÇÃO PARA GANHO DE MASSA MUSCULAR

Aumentar a massa muscular por ser uma necessidade de melhora de desempenho ou um objetivo estético no desenvolvimento de um atleta.

Normalmente, os atletas desejam ganho de massa muscular e força; com poucos desejando um aumento na gordura corporal.

É importante ser realista com seus objetivos e prazos desejados para atingir seus objetivos de massa muscular. A massa muscular é influenciada por uma série de fatores, incluindo genética, treinamento e nutrição

Para isso será necessário ajuste na alimentação, aumentando a quantidade de carboidratos, proteínas e calorias de forma estratégica, levando a um ganho de massa muscular de forma gradual. Ganhar peso mais rapidamente pode levar a um aumento simultâneo da massa gorda.

O momento pré e pós exercício são muito importantes para se estar bem alimentado (em geral, com boas quantidades de carboidrato no pré e proteína no pós), mas o dia todo exige atenção! O fracionamento da dieta e das proteínas ao longo do dia é muito importante. Suplementos proteicos podem ajudar a atingir essas recomendações.

Os atletas desejam na maioria das vezes aumentar a massa muscular e reduzir gordura corporal simultaneamente. Isso pode ser difícil de conseguir para a maioria dos indivíduos, pois ganhar músculos e perder gordura têm objetivos nutricionais diferentes. Depende muito da proporção de gordura e músculo que se deseja chegar, estímulo de treinamento e claro, a dieta.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

O vegetarianismo é um estilo de alimentação que exclui alimentos de origem animal como carnes vermelhas, aves e peixes e seus derivados, como também pode excluir laticínios e ovos ou não.

A dieta vegetariana é classificada de acordo com o consumo dos subprodutos de origem animal, podendo o indivíduo ser:

- **Ovolactovegetariano** é o vegetariano que utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.
- **Lactovegetariano** é o vegetariano que não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.
- **Ovovegetariano** é o vegetariano que não utiliza laticínios mas consome ovos.
- **Vegetariano estrito** é o vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. É também conhecido como vegetariano puro.
- **Vegano** é o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

Proteína Vegetal:

É importante ressaltar a importância de manter uma alimentação balanceada e diversificada, apostando na combinação de boas fontes de proteínas vegetais para garantir o aporte proteico, já que os alimentos fontes de proteínas vegetais não possuem todos os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

Alimentos Fonte de Proteínas Vegetais:

Cereais – aveia, arroz integral, centeio, cevada, quinoa.

Leguminosas – Feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja.

Oleaginosas – Nozes, amendoim, gergelim, linhaça, amêndoas, castanha de caju, castanha do Pará.

Verduras – espinafre, agrião, brócolis, chicória, repolho.

Derivados - Bebidas vegetais à base de soja, tofu, tahine.



ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

DIFERENÇA ALERGIA x INTOLERÂNCIA

ALERGIA é uma resposta imunológica do corpo a um alimento levando a sintomas como urticária, eczema, inchaço facial, vômitos e dificuldades respiratórias 30 minutos após a ingestão do alérgeno. Eles são mais comuns em crianças de até quatro anos, mas algumas alergias continuam na idade adulta. Os alimentos comuns que causam reações alérgicas incluem: leite de vaca, ovo, amendoim / nozes, gergelim, soja, trigo e marisco. O diagnóstico ocorre por um teste cutâneo de picada ou exame de sangue por um médico de família ou imunologista.

A **INTOLERÂNCIA** é mais comum em adultos e está relacionada à quantidade de alimento consumido e frequência de exposição. Os sintomas de intolerância alimentar incluem: urticária, irritação do estômago / intestino (por exemplo, cólicas, gases, dor, inchaço e fezes moles), dores de cabeça, fadiga, úlceras na boca, dores e / ou congestão dos seios da face. Dependendo do tipo de sintoma, existem várias maneiras de abordar o tratamento dietético das intolerâncias alimentares.

Em ambos os casos, o atleta deve consultar seu médico e um nutricionista esportivo para obter conselhos sobre o manejo dietético.

Não exclua totalmente grupos alimentares importantes sem o correto diagnóstico da sua condição!

ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A lactose é o composto glicídico do leite, ou seja o seu açúcar. Chamamos de intolerância à lactose a dificuldade que o organismo tem de produzir a enzima lactase, responsável pela fazer a quebra e correta digestão deste açúcar.

Os principais sintomas são: dor e distensão abdominal, desconforto, náuseas, diarreia ácida e gases. Dependendo da quantidade de lactose ingerida e grau de intolerância de cada pessoa os sintomas podem ser mais ou menos leves ou aparecer mais rapidamente.

O QUE FAZER?

A intolerância à lactose pode ser facilmente controlada através das escolhas alimentares, evitando o consumo de produtos com maior teor de lactose como o leite, queijo, requeijão, manteiga e derivados. Outras preparações como pudins, cremes, bolos e biscoitos à base de leite também podem provocar os sintomas.

Esporadicamente, quando for necessário consumir alimentos com lactose, já é possível fazer o uso medicamentos que contém a enzima lactase, logo antes de consumir estes alimentos para evitar ou minimizar os sintomas.



INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN

O glúten é uma proteína presente no trigo, centeio e cevada. Chamamos de intolerância a incapacidade que o organismo tem de digerir esta proteína. Em geral, as manifestações dos sintomas ocorrem proporcionalmente a quantidade de glúten ingerido na dieta, ou seja quanto mais se come pior será a reação. Os sintomas mais comuns são: cólicas, distensão abdominal, gases, dor de cabeça, fadiga, urticária, etc.

O QUE FAZER? Primeiramente é importante que, junto com o médico, sejam realizados testes para que se possa obter um diagnóstico antes de excluir alimentos da sua dieta.

E A DOENÇA CELÍACA?



Diferentemente da intolerância ao glúten, a doença celíaca é uma doença que acomete pessoas expostas ambientalmente ou geneticamente predispostas à uma resposta exagerada do sistema imune ao consumo do glúten, provocando diversas reações pelo corpo, mas principalmente manifestações gastrointestinais como diarreia crônica, náuseas vômitos, perda de peso, constipação e dor. A doença celíaca merece atenção que pode provocar algumas complicações como deficiência de vitaminas e minerais e o surgimento de outras doenças associadas. O tratamento é uma dieta totalmente isenta de glúten.

Consulte seu médico para diagnósticos corretos!

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL APRENDENDO A LER RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS

QUANTIDADE POR PORÇÃO:

Quanto de nutrientes tem na porção descrita pelo fabricante.

PORÇÃO:

É a quantidade do produto que o fabricante descreve a composição na tabela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

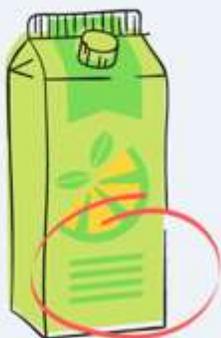
(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

NUTRIENTES:

Lista de macronutrientes e alguns micronutrientes presentes na porção do produto.

% VD:

VD%: indica o percentual que aquela porção contem do nutriente em relação ao total recomendado do dia.
Ex: 280mg de sódio corresponde a 12% do total de sódio que podemos ingerir no dia.



Lista de INGREDIENTES:

Traz os componentes do produtos, em ordem de quantidade: do que tem maior quantidade para menor. Opte por produtos com uma lista de ingredientes mais reduzida possível, com menos açúcares, corantes e conservantes.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

- Podem ser compostos de carboidratos, proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerais, produtos a base de ervas e plantas, estimulantes...e são vendidos em cápsulas, pó, géis, barras e líquidos.
- **São seguros? Nem todos suplementos são seguros e podem conter substâncias não declaradas nos rótulos e proibidas por doping. CUIDADO!**
- Não teste suplementos nunca usados em dia de competição.
- Comunique sua equipe multidisciplinar sobre os produtos que deseja usar.
- Se informe sobre locais e marcas seguros para compra.
- Embora alguns suplementos possam ser tentadores para alguns remadores, é importante falar com um nutricionista esportivo antes de tomar qualquer coisa para garantir que ele seja seguro.

TIPOS DE SUPLEMENTOS:

- **Suplementos médicos** - vitaminas e minerais usados para tratar uma deficiência conhecida (por exemplo, ferro)
- **Alimentos para esportes** - que podem fornecer nutrientes em um formato conveniente onde os alimentos integrais são menos práticos / desejáveis (por exemplo, géis esportivos, barras de proteína, proteína em pó)
- **Recursos ergogênicos** - que podem ou não ser encontrados nos alimentos e são tomados com o propósito de obter uma vantagem de desempenho, por exemplo creatina, cafeína.

PRINCIPAIS SUPLEMENTOS ALIMENTARES



Proteínas

Suplementar proteína serve de auxílio no reparo tecidual muscular, já que o exercício físico intenso afeta o metabolismo das proteínas no organismo. Muitas são as opções no mercado, como proteína da carne, do soro do leite, albumina, caseína, proteínas vegetais,

RECOMENDAÇÃO DE USO: Em geral, a quantidade de proteína ingerida durante o dia, de modo fracionado é o mais importante. A dose considerada ideal para adultos, por refeição é de 20g aproximadamente.

Carboidratos

Bebidas energéticas, géis, balas e outros produtos contendo dextrose, maltodextrina, frutose etc, são considerados suplementos energéticos. São responsáveis por fornecer energia, repor os estoques de glicogênio, indicados para exercício de média/longa duração.

RECOMENDAÇÃO DE USO: Varia de acordo com o peso corporal e tempo de exercício. Deve ser considerado dentro da ingestão total de carboidratos do dia.

DURANTE a cada 1 - 2,5 horas de treino de 30 - 60g por hora.

ACIMA de 2,5 horas de treino 90g por hora.



PRINCIPAIS SUPLEMENTOS ALIMENTARES



Cafeína

A suplementação de cafeína é muito utilizada como estimulante natural. Os principais benefícios da sua suplementação são a melhora do desempenho esportivo, melhora na percepção de esforço e retardo da fadiga, melhora o estado de alerta e mobiliza mais a oxidação da gordura, preservando glicogênio muscular.

RECOMENDAÇÃO DE USO: 3-6mg por Kg de peso corporal, 30 A 60 minutos antes do treino já são suficientes para melhora no desempenho.

Creatina

A creatina é um composto natural encontrado no músculo e auxilia na regulação de produção de energia no corpo. devido a isto ela auxilia no retardo da fadiga muscular e melhora na performance esportiva.

RECOMENDAÇÃO DE USO: Pode variar de acordo com os objetivos.

- Carga de Saturação - 20-30g/dia podendo fracionar em 4x, durante 7 dias.
- Carga de manutenção: 3-5g por dia ininterruptamente.



REFERÊNCIAS

ACSM & ADA. Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2016;

Baker LB, Rollo I, Stein KW, Jeukendrup AE. Acute Effects of Carbohydrate Supplementation on Intermittent Sports Performance. Nutrients. 2015 Jul 14;7(7):5733-63.

Burke L et al. Carbohydrates for training and competition, Journal of Sports Sciences 2011;29 Suppl 1:S17-27.

Jeukendrup AE. Periodized Nutrition for Athletes. Sports Med. 2017, 47(Suppl 1):51-63.

Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr.* 2018;15(1):38.

Kerksick CM, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017 Aug 29;14:33.

Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med.* 2018;52(7):439-455.

Phillips SM et al. Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. *Journal of Sport Sciences*, 2011 29(s1): S29-S38

Racinais S, Alonso JM, Coutts AJ, et al. Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Br J Sports Med.* 2015;49(18):1164-1173.

Williams C, Rollo I. Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance. *Sports Med.* 2015 Nov;45 Suppl 1(Suppl 1):S13-22.

Health and Safety: Nutrition in Sport, PAHF 2020

<https://www.teamusa.org/-/media/TeamUSA/Nutrition/Athlete-Plates-Moderate-Day-Handout.pdf?la=en&hash=82A7E74EF6EF613DD10EBFEB1AA6ABE8C9BCF2A0>

<https://www.teamusa.org/nutrition>

<https://www.asada.gov.au/substances/supplements-sport>

<https://www.sportsdietitians.com.au/factsheets/>

<https://www.sportsdietitians.com.au/factsheets/food-for-your-sport/food-for-your-sport-hockey/>