

CAI

SEZIONE DI PAVULLO nel FRIGNANO

23 marzo 2021

NUTRIZIONE E SPORT



Presenta Dott.ssa SABRINA SEVERI



DIETA E SPORT
alcune semplici
regole

essenziali
per aumentare
la sensazione di benessere
prima,
durante e dopo l'attività fisica
e
per promuovere la salute





Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali



Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione

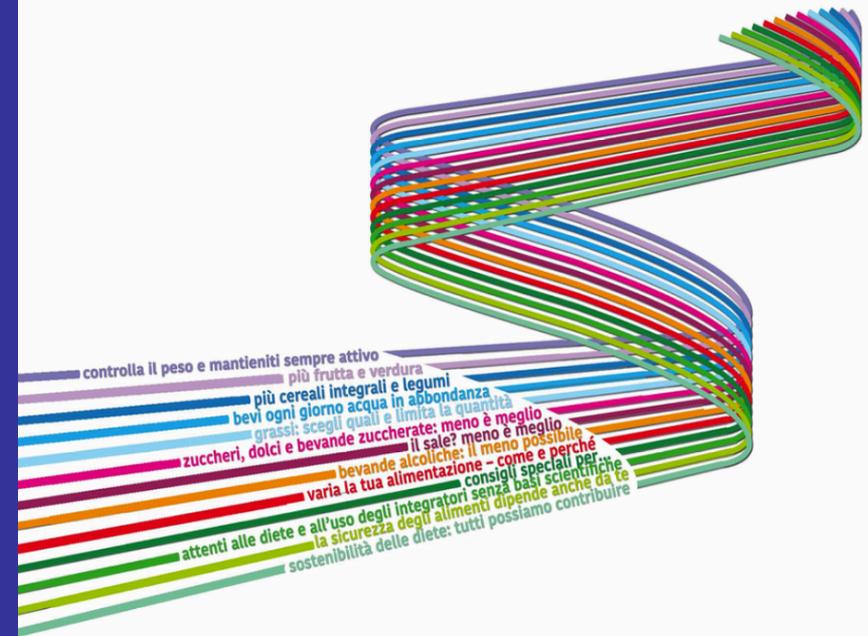
LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

revisione 2003



CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE

Linee guida per una sana alimentazione



Le linee guida integrali le puoi trovare nel sito: www.crea.gov.it/

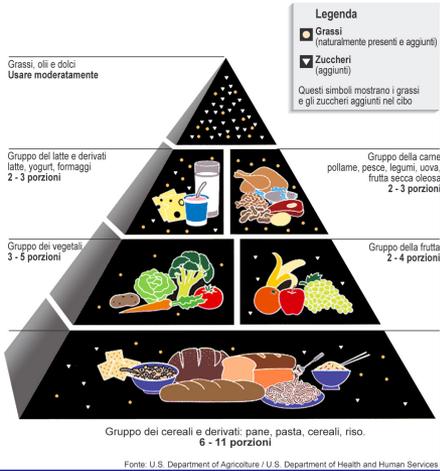
**A tavola, ogni giorno, anche per chi pratica
sport vince la
dieta Mediterranea:
assicura l'introito
di tutti i nutrienti indispensabili
per il nostro corpo**

**Assicura la copertura del fabbisogno
energetico/nutrizionale
durante per la pratica dello sport**

**L'ESCURSIONISMO E' UN'ATTIVITA' CHE IMPEGNA IL FISICO
ANCHE PER MOLTE ORE O INTERE GIORNATE, QUINDI E'
NOTEVOLE IL DISPENDIO ENERGETICO DA COMPENSARE
CON UN'ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE**

La piramide degli alimenti

Una guida per la scelta giornaliera degli alimenti



Alimentazione base

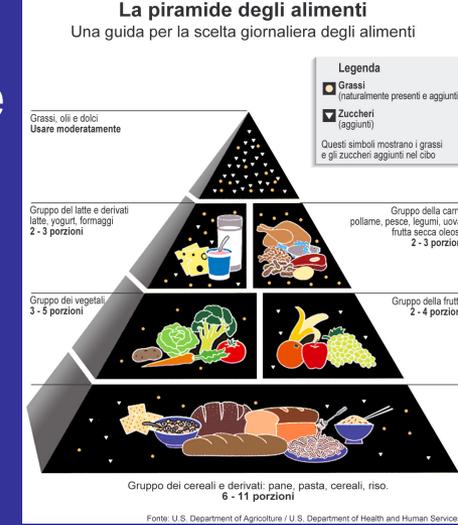
DIETA MEDITERRANEA

Variare e combinare
tra loro diversi cibi assicura

un apporto adeguato di tutti i macro e
micronutrienti.

Utilizzare gli alimenti che ritroviamo nella piramide
alimentare

Per approfondire <https://www.fns.usda.gov/mypyramid>
con testi in inglese



**Evitare diete
fortemente squilibrate
con esclusione di
gruppi di alimenti**



**E' importante mantenere nella dieta abituale, un
livello relativamente alto
nell'apporto di carboidrati complessi,
per sopperire alla prolungata e notevole richiesta
energetica durante le escursioni**

**Una dieta a basso contenuto di carboidrati
compromette rapidamente
le riserve energetiche necessarie
per la performance sportiva**

**Alimentazione la settimana prima
dell'escursione**

CARICO DI CARBOIDRATI

Alimentazione durante l'escursione

SPUNTINI alcuni esempi

Esempio 1. Panino con prosciutto + un frutto + tisana calda

Esempio 2. Torta di riso + tè caldo

Esempio 3. Succo di frutta 100% frutta, acqua, biscotti secchi

Esempio 4. Frutta secca, acqua calda, frutta disidratata

Esempio 5. Barretta energetiche + tisana calda

NON TRASCURARE LA SENSAZIONE DI FAME

Mangiare ad intervalli regolari

BEVANDE E SPORT

ACQUA

L'acqua è la bevanda da prediligere quando si pratica sport.

Durante le escursione prediligere bevande calde e tiepide - a temperatura ambiente, solo nelle giornate più calde dell'anno- evitare bevande refrigerate!

Tra i cibi la verdura e la frutta sono i più ricchi di acqua, ed inoltre apportano sali minerali e vitamine.

Integrare dopo l'escursione

Cena

Minestrone con legumi e riso

Pesce al forno con verdure

Insalata

Pane

Dolce al forno - crostata

Oppure

Carne alla griglia

Verdure miste cotte e crude

Pane comune

Macedonia di frutta e dolce



**“ Può il cibo da solo
fornire tutti i nutrienti necessari
a mantenere un buono stato di salute ?**

**Un alimentazione varia ed equilibrata, fornisce
un apporto bilanciato ed “unico” che non può
essere sostituito prendendo combinazioni di
supplementi in pillole !! ”**





5,3 km non competitivi nel cuore della città alle 5.30 di un giorno lavorativo
per promuovere un sano stile di vita
attraverso il movimento, il cibo, la cultura, l'arte e l'esperienza.

www.run530.com



5.30

TOUR 5.30 2021

MAGGIO: 14 VERONA, 21 MILANO, 21 PALERMO, 28 TORINO

GIUGNO: 4 MODENA, 11 BOLOGNA, 18 FERRARA, 25 MANTOVA, 25 BERGAMO

LUGLIO: 2 REGGIO E., 2 CREMONA, 9 VENEZIA, 16 BRIGHTON, 23 RICCIONE

CAI
SEZIONE DI PAVULLO
23marzo 2021

GRAZIE A TUTTI
Sabrina Severi



@sabrina_severi