



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

El paper de la nutrició en els atletes adolescents

Prof. Marco Malaguti

Dept. For Life Quality Studies – University of Bologna



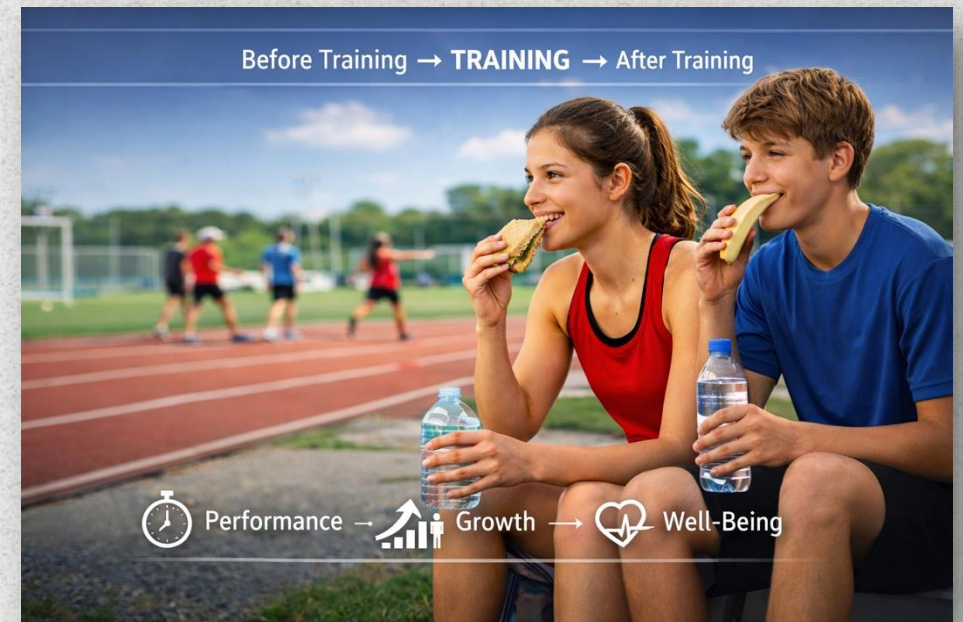
Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



El paper de la nutrició en els atletes adolescents

El menjar és el combustible que impulsa el rendiment — i el creixement i benestar dels joves atletes.
Tanmateix, sovint és l'aspecte més descuidat de la preparació.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Segueixen les tendències alimentàries i sovint no compleixen les seves necessitats nutricionals en una etapa crítica del desenvolupament.

Adolescència i Nutrició Esportiva



Macronutrients:

Els hidrats de carboni reposen energia. Les proteïnes construeixen músculs. Els greixos saludables donen suport al metabolisme.



Micronutrients:

Les vitamines, els minerals i una hidratació adequada són essencials per a la concentració i la recuperació.

El paper de l'entorn esportiu



Entrenadors com a models a seguir:

Els adolescents aprenen observant. Els adults que practiquen l'esport poden transmetre missatges positius sobre la nutrició, promovent l'equilibri i la consciència.

Orientació clau:

- Observa els atletes i deriva les famílies a professionals de la nutrició quan sigui necessari.
- Evita judicis sobre la forma corporal o les "dietes miraculoses".
- Centra't en la constància, la varietat i en escoltar els senyals del cos.

NOT ENOUGH

TOO MUCH

TOO MUCH SUGARS



La nutrició, com l'entrenament, requereix constància.

El paper de la nutrició en els atletes adolescents

La nutrició és una part integral del desenvolupament atlètic i el creixement personal.

Un jove esportista ben nodrit té menys probabilitats de lesionar-se, està més sa en general i està més motivat en l'esport.

En els propers vídeos, explorarem:

- Com adaptar les necessitats energètiques
- Tria els aliments adequats
- Organitza els àpats al llarg de les diferents fases de l'entrenament

