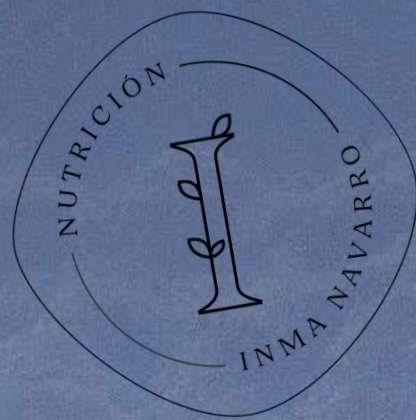


MENJAR BÉ A LA MUNTANYA: QUÈ CAL PORTAR A LA MOTXILLA





Contingut

01.	Macronutrients: Què son y para què serveixen
02.	Alimentació pre-ruta
03.	Alimentació durant la ruta
04.	Alimentació post ruta
05.	Consells addicionals

Macronutrients: què son i para què serveixen

Hidrats de carboni: energia ràpida (pa, pasta, arròs, creïlles...)

Proteïnes: reparació i preservació muscular (carns, peix, llegums, ous...)

Greixos: Energia a llarg termini (fruits secs, oli d'oliva, alvocat...)

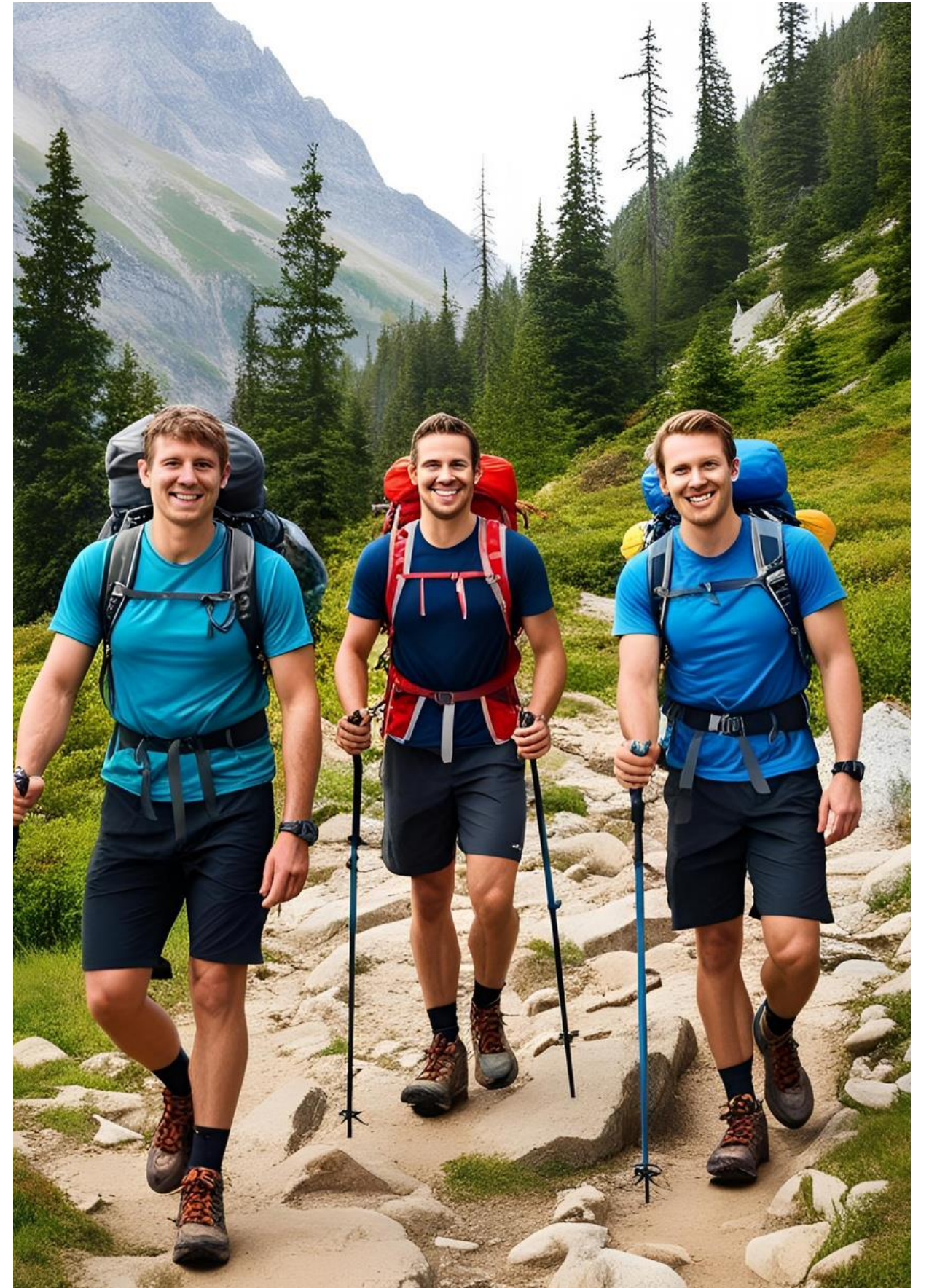
Fruites i verdures: antioxidants, minerals i fibra

RUTES SUAUS O DESCANS

↓ Hidrats
↑ Greixos i fibra

RUTES MODERADES O INTENSES

↑ Hidrats
↓ Greixos i fibra





PERIODIZACIÓN NUTRICIONAL: PLATOS

Diseñado por Aitor Viribay Morales – www.glut4science.com

GLUT4
science



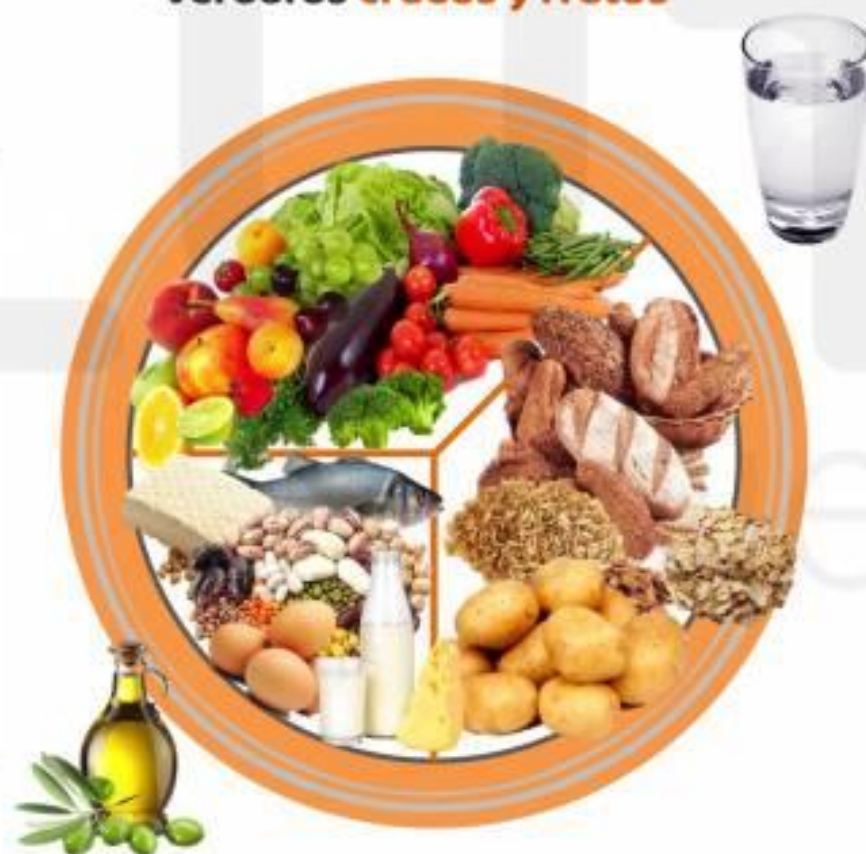
BAJO

- Granos **integrales** y féculas
- Grasas **mono** y poliinsaturadas
- Verduras **crudas** y enteras



MEDIO

- Granos **integrales** > blancos
- **Proteínas** vegetales
- Verduras **crudas** y frutas



ALTO

- Granos **blancos** + tubérculos
- Verduras **cocinadas** + Zumos
- **Proteínas** alto VB



Modificado de Reguant-Closa A et al, 2019.



Alimentació abans de la ruta

L'objectiu és assegurar un adequat nivell d'energia i una hidratació òptima per a començar la ruta en las millors condicions possibles.

Se recomana:

- ✓ Menjar entre 1-2 hores abans de la eixida
- ✓ Hidratar-se be: consumir entre 500mL - 1L d'aigua (incloure sals si l'ambient és molt calorós)
- ✓ Evitar menjars molt greixosos o amb massa fibra, ja que poden causar molèsties digestives

↑ Hidrats
↓ Greixos i fibra



DESDEJUNIS PER A RUTES MATUTINES

- Gaches d'avena amb poma i mel + cafè o té
- Pa amb crema de cacauet i plàtan + suc natural
- Iogurt natural amb granola i crema de fruits secs + arándans
- Truita amb pa i batut de fruites



MENJARS PER A RUTES VESPERTINES

- Bol d'arròs amb tonyina i remolatxa + iogurt
- Pasta amb pollastre i carabasseta + fruita

SNACKS PER A PORTAR A LA MOTXILLA



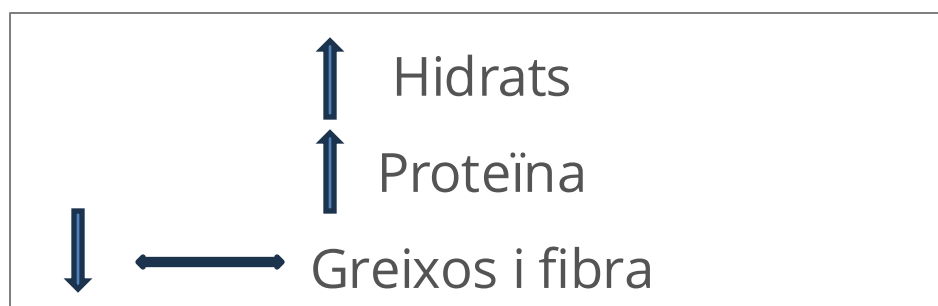
PER A RUTES CURTES (-2h)

- Fruites deshidratades (dàtils, orellanes, panses)
- Barretes energètiques
- Fruits secs i llavors (ametles, anacards, pipes)
- Fruites i potitos de fruites



PER A RUTES LLARGUES (+3h)

- Sandwich de crema de cacauet i plàtan
- Entrepà xicotet de pavo i formatge
- Tortites d'arròs amb llomello i fruita
- Gels energètics o gominols esportives
- Begudes isotòniques casolanes (aigua, llima, mel i sal) o comercials



Alimentació durant la ruta

L'objectiu és mantindre els nivells d'energia, evitar la fatiga i previndre la deshidratació.

Es recomana:

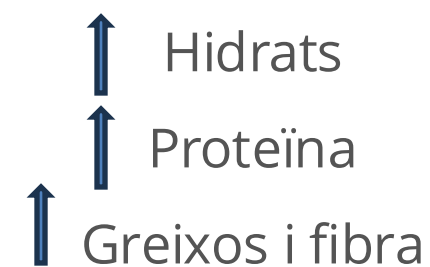
- ✅ Beure aigua cada 20-30 minuts (200ml aproximadament)
- ✅ Si la ruta dura més de 2h, consumir carbohidrats de fàcil digestió cada 1.5-2h (fruites deshidratades, barretes energètiques, gels o gominols)
- ✅ Incloure electròlits per a reposar sals minerals. Opció casolana: aigua amb una pessic de sal i suc de taronja o llima

ALIMENTACIÓ POST RUTA

L'objectiu és la recuperació muscular, recuperar els teixits i rehidratar l'organisme.

Es recomana:

- ✓ Menjar dins dels primers 30-60 minuts post-ruta
- ✓ Combinar carbohidrats i proteïnes magres per a afavorir la síntesi de glucogen i la recuperació muscular
- ✓ Rehidratar-se be



Hidrats
Proteïna
Greixos i fibra

MENJARS POST RUTA

- Batut de llet amb mango + torrada integral amb pavo i alvocat
- Truita amb pa integral i tomata + iogurt natural amb fruits secs
- Ensalada de quinoa amb pollastre i alvocat + fruita
- Arròs integral amb salmó i verdures torrades
- Pasta integral amb tonyina natural i ou dur
- Sopa de fideus d'arròs amb ou dur i verdures

HIDRATACIÓ

Es recomana:

- ✅ Beure abans, durant i després de la ruta
- ✅ Recomanació: 0.5L per hora de caminata
 - Només aigua en rutes suaus i <2h
 - Rutes moderades-intenses o molta calor: isotònic
- ✅ **ALCOHOL:** deshidrata i pot afectar a l'equilibri i la percepció de l'esforç. Redueix la recuperació muscular i afavoreix les rampes.

Per què és tan important?

- A la muntanya sol haver menys sensació de set
- Perdem aigua constantment (suor, respiració, orina)
- Deshidratació lleugera pot provocar:
 - Rampes musculars
 - Cansanci, marejos, mal de cap
 - Problemes de concentració i coordinació

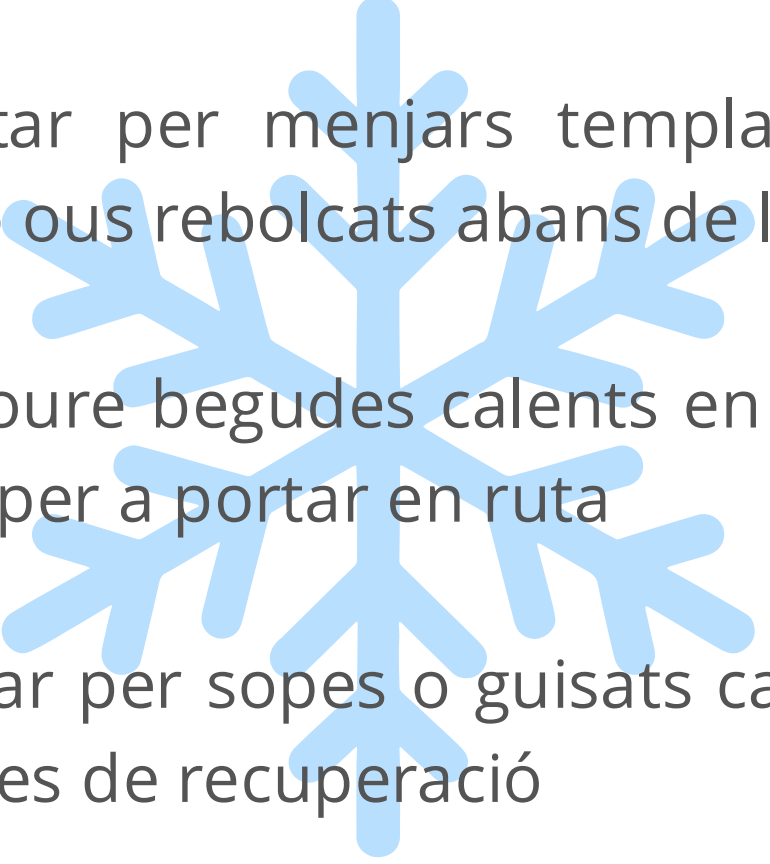
Consells addicionals

- Planificar la alimentació segons la duració i la intensitat de la ruta
- Provar els aliments prèviament en entrenaments per a evitar malestars digestius
- Evitar el alcohol i les menjades pesades la nit anterior per a no comprometre la energia
- Escoltar les senyals del cos, menjant i bevent de forma regular
- Utilitzar motxilles de hidratació o botelles reutilitzables per a facilitar el consum d'aigua
- Portar sempre un extra de menjar i aigua per seguretat

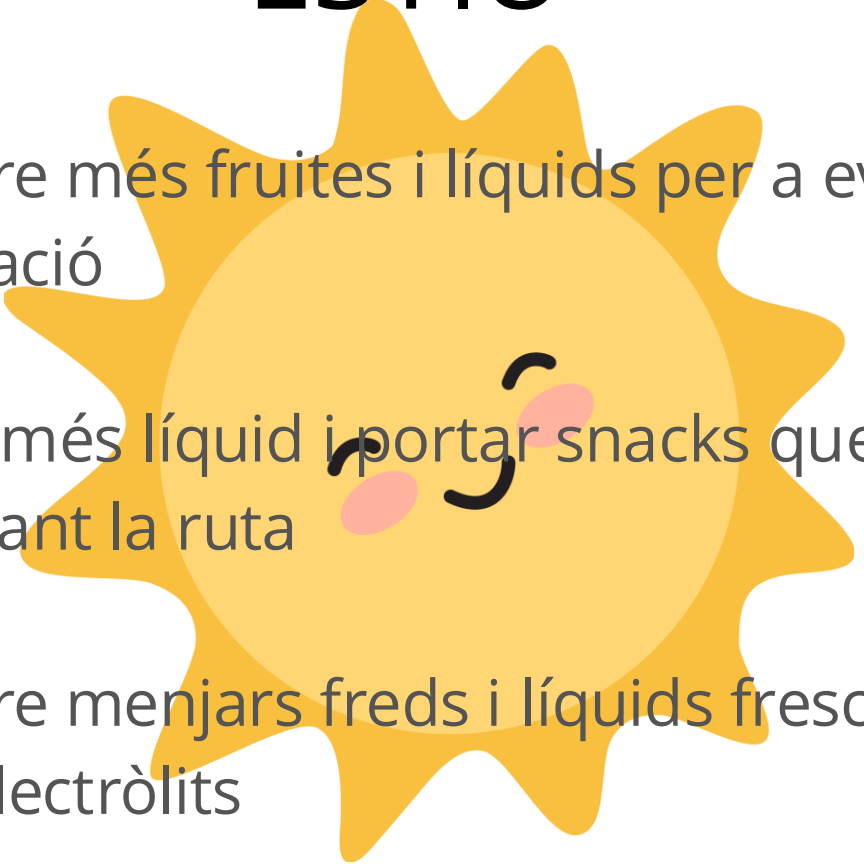


Consideracions climàtiques

HIVERN

- 
- Optar per menjars templats com avena calent o ous rebolcats abans de les rutes
 - Incloure begudes calents en un termos (té, caldos) per a portar en ruta
 - Optar per sopes o guisats calents per a les menjades de recuperació

ESTIU

- 
- Incloure més fruites i líquids per a evitar la deshidratació
 - Beure més líquid i portar snacks que no se fonen durant la ruta
 - Incloure menjars freds i líquids frescos que aporten electròlits

¡Muchas gracias!

@inmanavarro_nutricion
www.inmanavarronutricion.com
info@inmanavarronutricion.com

