

## Què esmorzar abans d'entrenar: aliments que potencien la teva energia i rendiment

04/07/2024



*L'alimentació pot millorar el teu rendiment esportiu i facilitar la recuperació. Pren nota d'aquesta informació per aconseguir un esmorzar adequat, capaç d'omplir-te d'energia i motivació a primera hora del matí.*

### Per què és important esmorzar abans d'entrenar?

L'esmorzar és el més important del dia, perquè el cos ve d'un dejuni nocturn i necessita reposar energies, sobretot

si després ha de respondre a una sessió d'exercici matutí.

Per tant, és essencial fer un esmorzar complet per tenir energia i rendir al màxim.

## Nutrients essencials per a un esmorzar pre-entreno

Un esmorzar pre-entreno ha de ser complet, amb una combinació equilibrada dels macronutrients. Per aconseguir això, és necessari tenir alguns conceptes clars i bàsics sobre alimentació i com triar bé la mescla d'aliments. Els aliments clau per a un esmorzar energètic han d'incloure carbohidrats complexos, proteïnes d'alta qualitat i greixos saludables.

### Carbohidrats

Els carbohidrats s'emmagatzemen en forma de glucosa en els músculs i en el fetge i són necessaris per tenir energia durant l'exercici, sobretot si l'exercici és intens o d'alta intensitat. El millor seria introduir carbohidrats complexos perquè l'energia és més duradora.

Un dels aliments que conté carbohidrats complexos és la civada o el pa integral, tots dos són perfectes per combinar en un esmorzar. Si l'entrenament és molt prolongat, pots afegir durant una barreta energètica o una fruita, el plàtan, per exemple.

## Proteïnes

El primer que necessita el cos per rendir són els carbohidrats, però quan els nivells de glucosa són baixos, el cos utilitza les proteïnes i els greixos com a font d'energia, i és aquí quan es perd massa muscular.

D'altra banda, les proteïnes són indispensables per a l'adaptació del cos a l'exercici i el desenvolupament d'aquest, perquè van reparant els microtrencaments dels teixits musculars i ajuda al creixement muscular.

Una bona font de proteïna al matí poden ser els ous, un iogurt grec o el mató.

## Greixos saludables

Els greixos sempre han estat demonitzades, però els greixos saludables són clau en l'alimentació. Consumir-les abans de l'exercici ajuda a millorar el rendiment, perquè és una altra de les fonts d'energia del cos.

Per això, els rellotges intel·ligents o les màquines del gym hi ha un moment que el marquen com a "crema-grasses", quan el cos arriba a aquests nivells és perquè ja ha cremat tota la glucosa d'on treia l'energia i ara necessita les reserves de greix.

Els millors aliments amb greixos saludables són la fruita seca, l'alvocat, l'oli d'oliva i algunes llavors com la xia i el lli.

## Hidratació

Durant l'exercici, la majoria de les persones es recorden de beure aigua, a causa de la calor o a la suor. Però la hidratació ha de començar abans de l'exercici, encara que no siguem conscients d'això, perquè en sessions de resistència més llargues el cos pot deshidratar-se amb facilitat.

Recorda't de rehidratar-te després de l'entrenament també!

## Idees d'esmorzar abans d'entrenar

Amb aquestes característiques en ments és molt fàcil preparar un bon esmorzar. Aquí tens algunes idees per començar demà mateix:

- Pa torrat amb ou dur i poma amb mantega de cacauet i te.
- Torrades de pa integral amb ou i alvocat i infusió.
- Porridge de civada amb fruita seca, fruits vermells i [plàtan](#) [  
<https://workplace.caprabo.com/system/workplace/editors/acacia/Introducir enlace apuntando a https://www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/mas-variedad/propiedades-del-platano/> ].
- Batut de proteïnes amb espinacs i fruites.
- Iogurt grec amb mel i llavors.

Ja pots dissenyar-te el teu nou esmorzar energètic!



## FRUITES SEQUES I I ELS SEUS BENEFICIS NUTRICIONALS

[ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml ]

La primera curiositat és que es diuen fruites seques perquè presenten menys d'un 50% d'aigua en la seva composició. Descobrirem més sobre elles i contradirem la seva mala fama revelant quines són les seves propietats i beneficis.