

Alimentação adequada para cada tipo de treino - o que ingerir no pré e pós treino, quais os melhores horários para as refeições e quais alimentos evitar?



Palestrante

Maiara Cristina de Lima

- Nutricionista CRN10 3980
- Experiência em acompanhamento nutricional de atletas amadores e profissionais (triatlo, ultramaratonistas , fisioculturistas e praticantes de musculação)
- Experiência em Nutrição Clínica
- Cursos de aperfeiçoamento em Nutrição esportiva
- Pós Graduanda em Nutrição Esportiva pela VP



Princípios básicos da nutrição

- O que a nutrição estuda?
- E na atividade física como isso funciona?



Atividade Física e Nutrição



Avaliação antropométrica

→ Método para avaliar a composição corporal

- Peso
- Altura } IMC
- Dobras cutâneas
- Circunferências corporais
- Classifica os indivíduos em grupos de adequação ou inadequação



Avaliação antropométrica

- Qual a importância da avaliação antropométrica?

→ **Diagnóstico nutricional**

- Avaliação antropométrica
- Avaliação clínica
- Avaliação bioquímica (exames)

→ **Acompanhar a evolução dos fatores de risco metabólico**

- baixo peso (desnutrição)
- excesso de peso (**obesidade**)



Avaliação antropométrica

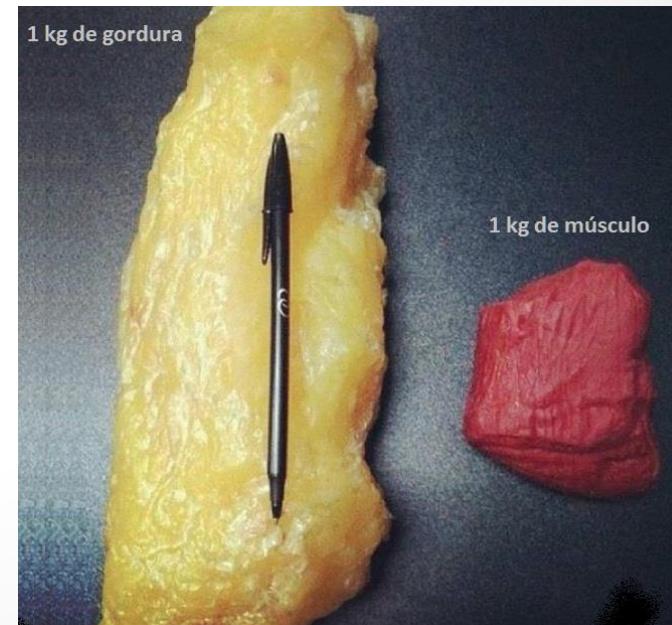
❖ MUSCULAÇÃO

- Importância na evolução do treinamento

%Gordura Corporal (massa magra/ massa gorda)

- Evolução do planejamento alimentar

- Incentivo para os pacientes (metas)/ confiança no trabalho do nutricionista



Dúvidas frequentes dos praticantes de atividade física



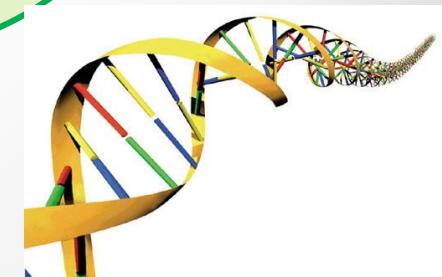
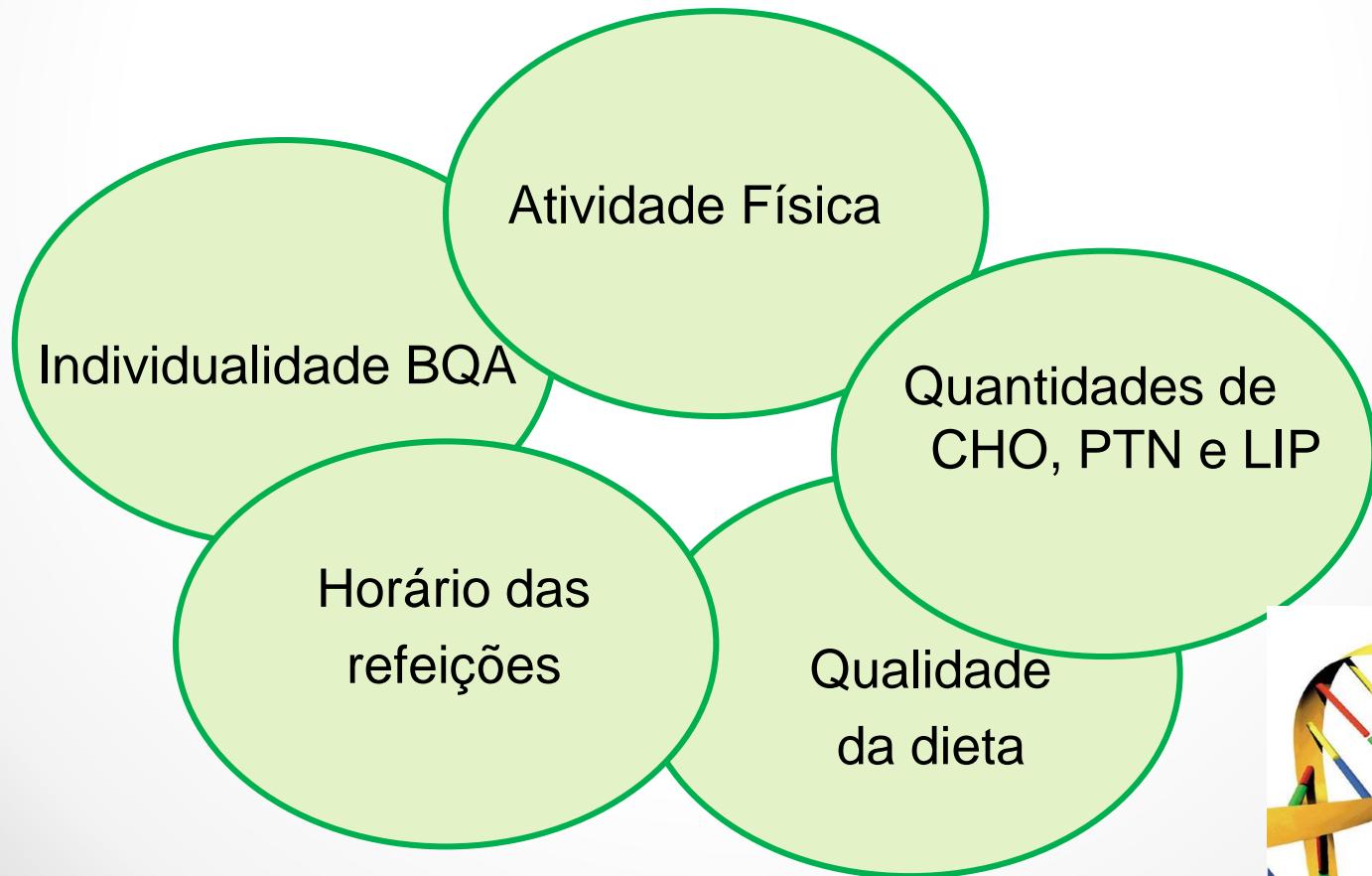
Dilemas



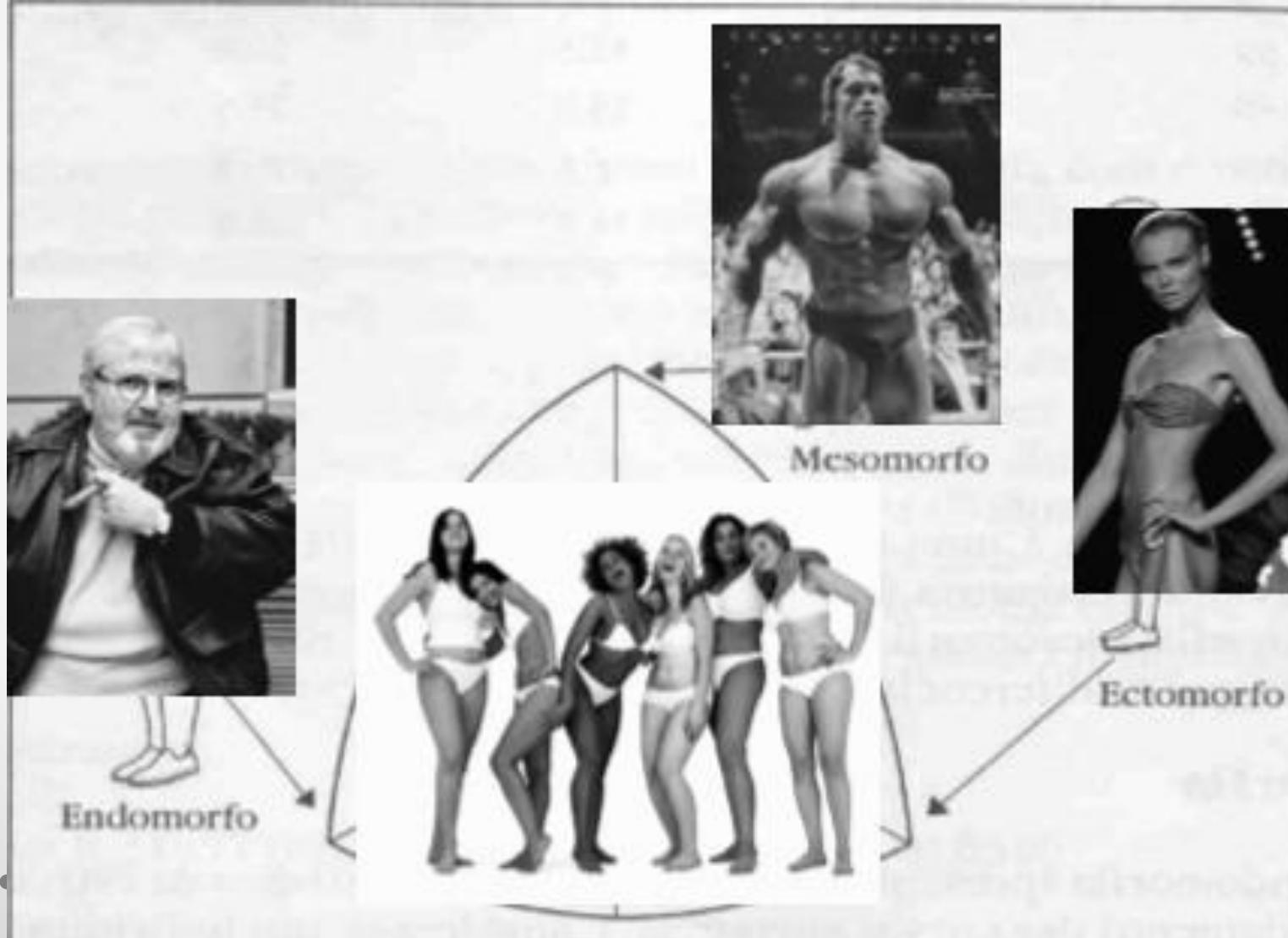
- “Quero emagrecer ou ganhar massa: quanto tempo depois posso me alimentar? Quanto e o que devo comer?”
- “É possível emagrecer e ganhar massa muscular ao mesmo tempo?”
- “Não consigo comer muito antes do treino, pois tenho ânsia de vomito.”
- “Quero aumentar meu rendimento, e mesmo consumindo suplemento proteico não consigo diminuir meus tempos.”
- “Nos treinos longos como posso fazer suplementação?”
- “Hidratação antes, durante e depois do treino... é com água ou isotônico?”

Atividade Física e Emagrecimento

- Emagrecer ou ganhar massa muscular é um processo complexo!



Qual o meu?



“O que comer antes?”

- 3h antes:
 - refeição completa



- 1h30min antes:
 - CHO complexo
 - PTN fácil digestão



- 1h a 30min antes:
 - CHO simples



“O que evitar antes?”

➤ Pré-treino (3 a 4h antes)

- Alimentos gordurosos, proteínas de difícil digestão
- Excesso de alimentos refinados
- Excesso de líquidos e fibras

➤ Pré-treino (1h30min antes)

- Proteínas e gordura em excesso

➤ Pré-treino (1h a 30 min antes)

- Alimentos “pesados”
- Excesso de fibras e alimentos integrais
- Alimentos industrializados e chocolates



Contagem de Carboidratos (30 a 60g)

1/2 h antes

ALIMENTO/MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CHO(g)	ALIMENTO/MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CHO(g)
YOGURTE – 1 COPO	13	LEITE DESNATADO – 1 COPO	11
SUSTAGEM – 3 C. DE SOPA	40	ACHOCOLATADO – 2 C. DE SOPA	27
SUCO DE 2 LARANJAS	45	SORVETE DE CREME – 4 BOLAS	30
MALTODEXTRINA - 5 C. DE SOPA	55	SALADA DE FRUTAS – 1 COPO	28
CEREAL – 4 C. DE SOPA	40	CALDA DE CARAMELO – 4 C. DE SOPA	35
BANANA – 2 U.	52	CROISSANT- 2U. GRANDES	90
PÃO DE FORMA – 2 FATIAS	35	GOIABADA – 1 FATIA MÉDIA	64
GELÉIA -2 C. DE SOPA	25	QUEIJO – 2 FATIAS MÉDIAS	1,2
QUEIJO – 2 FATIAS MÉDIAS	1,2	BOLACHA ÁGUA – 4 UNIDADES	28

Contagem de Carboidratos (30 a 60g)

½ h antes

ALIMENTO/MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CHO(g)	ALIMENTO/MEDIDA CASEIRA	QUANTIDADE DE CHO(g)
SUCO DE LARANJA – 1 COPO	22	BOLO DE BAUNILHA – 1 FATIA MÉDIA	55
BANANA PASSA – 1 PACOTE DE 50G	30	CHÁ – 1 COPO	10
TOTAL	52	TOTAL	65
SUCRILHOS – 1 XÍCARA	45	BISCOITO ROSQUINHA – 6 U.	42
MORANGO – 10 U	10	SUCO DE UVA – 1 COPO	15
TOTAL	55	TOTAL	57
SUCO DE MELÃO COM AÇUCAR – 1 COPO	22	CEREAL EM BARRA – 2	44
BISCOITO DE MAISENA – 8 UNIDADES	56	CHÁ	10
TOTAL	76	TOTAL	54

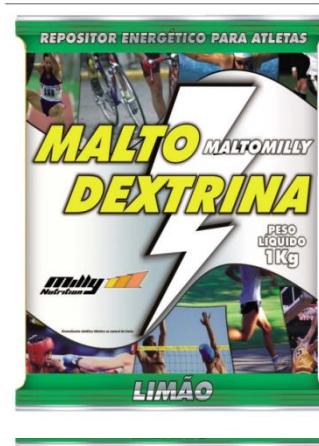
“O que comer antes?”

- O que vocês consomem antes de treinar?
- Pão? Biscoito? Sucrilhos?
- O que vamos indicar para nossos pacientes é aquilo que fazemos? Então o que iremos prescrever?



“Preciso comer durante?”

- **Atividade aeróbica por mais de 1h**
 - CHO simples e/ou isotônico a cada 20 min (30-60g/CHO/hora)



“O que comer depois?”

➤ Exercício Aeróbico e Anaeróbico

- 0 a 30min: CHO simples
- 30 min: refeição completa (CHO, PTN)

“Quero emagrecer!”

1h a 1h30min: CHO complexo + PTN + fibras

“Quero ganhar massa muscular!”

0 a 15 min: CHO simples

15 a 30 min: CHO + fontes de PTN de rápida absorção
(ex: ovo, peixe, frango, suplementos)

PACIENTES



PACIENTES



PACIENTES

**JOGO
É JOGO**



FERNANDA COLOMBO ULIANA
CORINTHIANS – SP X INTERNACIONAL - RS



“O que comer depois?”

- Sugestão pós-treino (0 a 15min ou 1h depois):
 - **Café da manhã:** vitaminas de frutas, sanduíche de atum ou de frango desfiado, pão com ovo mexido, panquecas/crepioca** (da moda)
 - **Almoço:** refeição completa
 - **Lanche da tarde:** vitaminas, sanduíches, bolos proteicos (doces ou salgados) – VARIEDADES RECEITAS
 - **Jantar:** salada, peixe, peito de frango, arroz, macarrão, batata

Hidratação



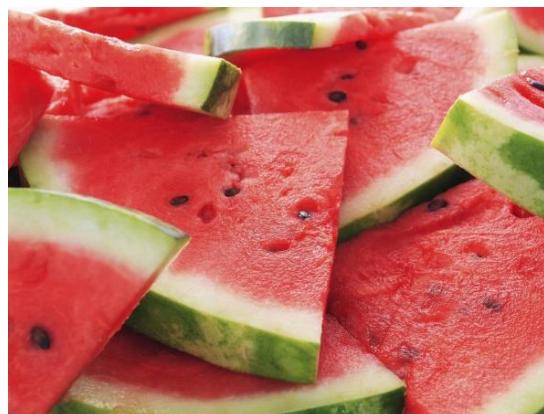
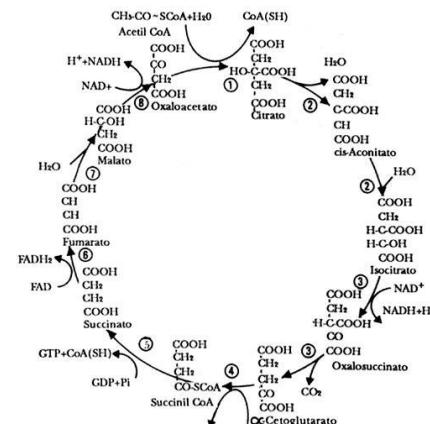
Hidratação

Ingestão adequada:

- 2 litros/dia → adulto sedentário em ambiente termoneutro
 - Exercício + estresse metabólico: **aumento da necessidade**

Três fontes de água:

- Líquidos
 - Alimentos
 - Processos metabólicos



Desidratação

Causas mais comuns de desidratação

- Ingestão excessiva de álcool
- Diarréia
- Baixo consumo de líquido (ATLETAS)
- Atividade física sem reposição adequada



Desidratação

Coloração da Urina



ORIENTAÇÃO EM PROVAS



Prova Indomit - Atleta Paalo -



Horários	Hidratação	Alimentação	Suplementação	Quilometragem
1 h e ½ antes	Isotônico + água = 400ml à 600ml	Café da manhã reforçado (frutas + sanduiches proteicos com ovos ou panquecas/ omeletes + bolo simples s/ cobertura + sucos de frutas)	--	Você pode fazer o seu planejamento
1 h antes	Isotônico máximo 200ml			
30 min antes		1 Gel OU 1 banana passa (opcional para aumentar nível de glicose sanguínea antes da prova)		
15 min antes	HORA DE ESVAZIAR A BEXIGA!		** 1 medida do seu BCAA 2g + 100 mg de magnésio opcional	
0 minutos	TRECHO 0 KM	TRECHO 0 KM	TRECHO 0 KM	TRECHO 0 KM
	BOA PROVA	BOA PROVA	BOA PROVA	BOA PROVA
20 minutos	200 ml isotônico /água de coco/ água			
30 minutos		1 opção de alimentos (1 salgado)		
40 minutos	180 – 220 ml isotônico			
1 hora	180 – 220 ml Agua/ isotônico	1 opção de alimentos (1 doce)		
1:20 minutos	180 – 220 ml Agua/ isotônico			

EL CRUCE - AMIZADE



Atenção

- Ser atleta é ser saudável?
- Tudo o que como eu gasto. Não terei nunca problemas com a saúde?
- Nenhum extremo é benéfico para a saúde (sedentarismo e exercício físico de alto rendimento)



Tipos de treinamento



Tipos de treinamento



Cardápio ideal para cada tipo de treino

- Identificar quais as especificidades exigidas pela sua atividade física predominante (resistência, força, velocidade etc)
- Definir momento do treino (força, hipertrofia, definição, manutenção do peso/performance)
- Respeitar e compreender que a alimentação pode e deve ser periodizada!



Cardápio Hipertrofia

- Quantidades totais aumentadas / hidratação elevada
- Liberdade de preparações
- Baixa restrição de lactose e derivados
- Fracionamento proteico
- Fibras e vegetais aumentadas (antioxidantes)
- Controle do glúten se possível



Cardápio Hipertrofia

Opções frutas e fibras (precisamos aumentar o consumo de frutas ao longo do dia Henrique)

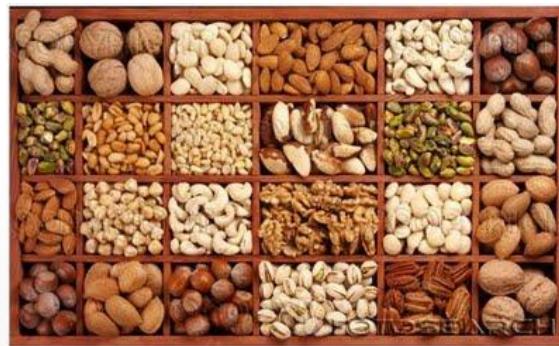
- 2-3 frutas picadas ou inteira (1 maçã, 1 pera, 2 pêssegos, 2 ameixas, 1 banana, 1 tangerina, 1 laranja, 8 morangos ou 8 uvas, 1 fatia de melancia, mamão ou melão ou $\frac{1}{4}$ de abacate pequeno, $\frac{1}{2}$ manga, 2 fatias de abacaxi, etc) + 4 colheres de sopa de aveia ou 2 de linhaça ou de quinua ou 4 colheres de sopa de granola OU
- 1 vitamina de frutas (200 ml leite desnatado, **leite de coco ou de arroz** + 2-3 frutas: 1 maçã, 5 morangos, 1 fatia de mamão, 1 banana, $\frac{1}{3}$ abacate ou 1 saquinho de açaí + 4 colheres de sopa de aveia ou 2 de linhaça ou de quinua ou 3-4 colheres de sopa de granola - **experimente vitamina com leite de coc...** (boa fonte calórica e de gorduras que farão parte do estímulo para ganho de massa muscular, bem como o abacate) OU
- 2 frutas + 1 potinho de iogurte natural integral + 4 colheres de sopa de aveia ou 2 de linhaça ou de quinua ou 3-4 colheres de sopa de granola

Opções sanduiches (consumir em casa ou no estágio, como preferir)

- 1 Panqueca grande de massa com claras (com 1-2 gemas + 6 claras) + aveia (2-3 colheres de sopa) + 2 bananas picadas ou amassadas com pitadas de canela - **experimente** OU
- 2 tapiocas com 5 colheres de sopa cheias cada uma (primeira com recheio de ovos mexidos, atum, ou frango, segunda com recheio de 2 colheres de sopa cheia de geléia/mel ou melado + 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim com alfarroba ou amendoim simples) - **experimente a tapioca e a pasta de alfarroba com amendoim** OU
- 1 sanduíche proteico (4 fatias de pão integral ou 1 e $\frac{1}{2}$ pão de trigo ou 1 pão sírio grande + 4-5 ovos mexidos com azeite de oliva/orégano, manjericão = 6 claras e 2 gemas) + 1 tapioca com 4 colheres cheias de sopa da farinha + 1-2 colheres de sopa de geleia, mel ou melado OU
- 1 sanduíche integral proteico (4 fatias pão integral ou 2 pães de trigo + 4 colheres de sopa de frango desfiado ou atum ralado → sugestão: ao molho de tomate ou molho de mostarda hammer) + 1-2 fatias de bolo simples OU
- 1 sanduíches integral (4 fatias de pão integral ou 1 e $\frac{1}{2}$ pão de trigo + 2 pontas de faca de manteiga ou requeijão + 3 fatias de blanquet de ave + 3 fatias médias de queijo minas/ricota ou 2-3 colheres de sopa de queijo cottage- eventualmente mussarela) + 6-8 cookies (jasmine ou vitão)

Cardápio Redução de Peso/ Definição

- Quantidades totais controladas e/ou reduzidas
- Liberdade de preparações (com restrições, inclusive final de semana e eventos – disciplina alimentar)
- Fracionamento proteico
- Fibras e vegetais aumentados (detoxificação)
- Controle do glúten se possível + restrição de lactose e derivados*



PACIENTES



Cardápio Redução de Peso/ Definição

- ✓ 1 opção simples de frutas + fibras 20 – 30 min antes do treino
Treino MUSCULAÇÃO (8:00 – 9:00HS)

Opções sanduiches/ complementos (priorize sempre essa sugestão no pós treino 9:30hs ou todo café da manhã)

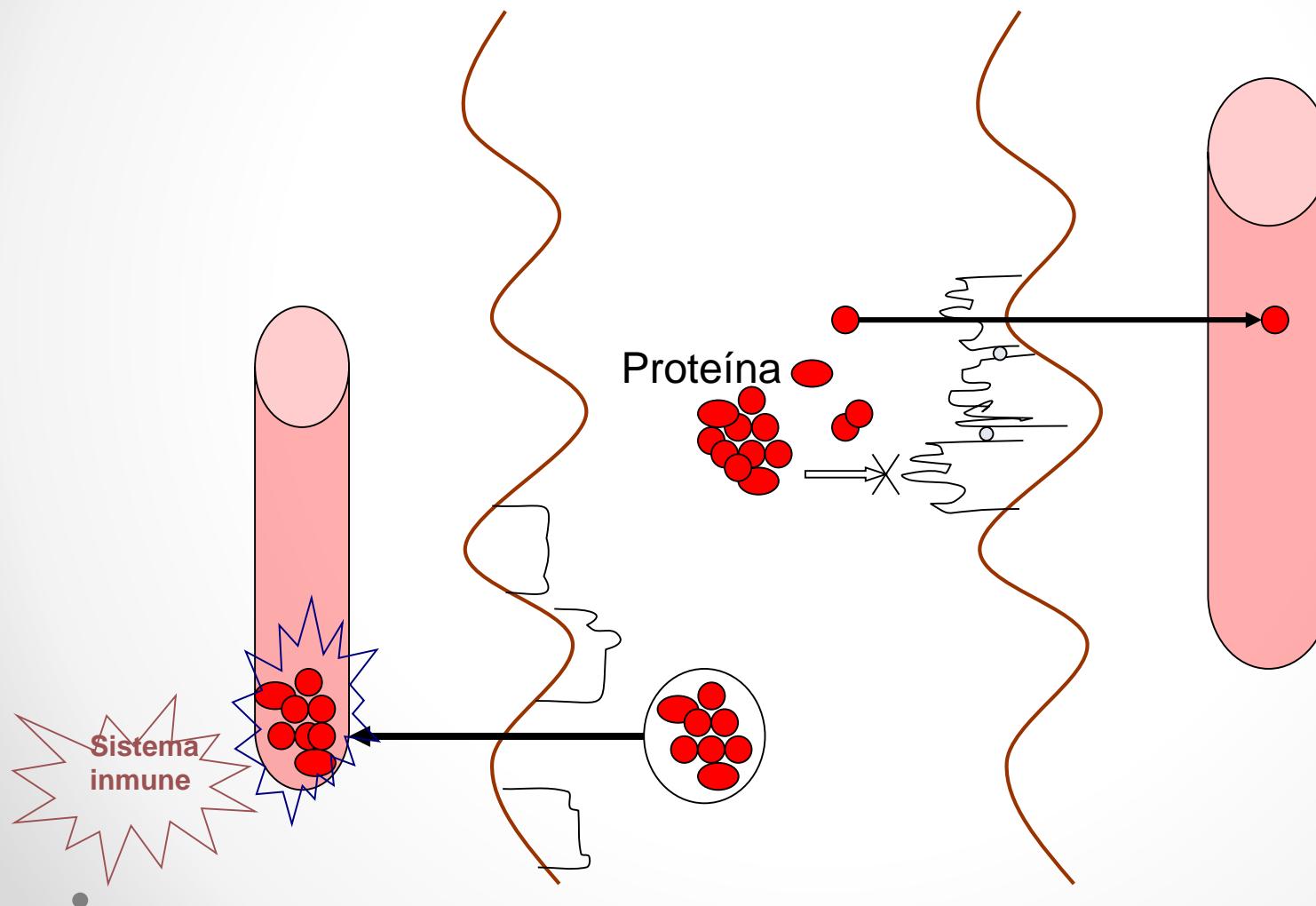
1 omelete (com 1 ovo) com vegetais (tomate, cenoura ralada, cebola, brócolis) (3-4x/semana consumo de vegetais pela manhã) **OU**

1 sanduíche integral (1 fatia de pão integral /SEM GLÚTEN ou 1 tapioca com 2 colheres de sopa ou 2 rodelas de batata doce ou aipim ou cará + 1 ovo mexido ou 1 fatia de ricota ou 1-2 colheres de sopa rasas de pastas: pasta de atum, frango, grão de bico ou tofu **OU**

1 Panqueca simples (1 ovo + 1 colher de sopa aveia ou linhaça + 1 banana amassada ou picada ou maçã com pitadas de canela) **OU**

1 bolinho funcional de caneca (1 ovo + 1 fruta + 1 porção de fibra = 1 colher farinha de coco, linhaça triturada ou aveia)

Hiperpermeabilidade



Alunos: uma dose de motivação!

DOBRAS CUTÂNEAS

Tricipital:	7,00
Subescapular:	15,00
Axilar Média:	15,00
Peitoral:	10,00
Abdominal:	16,00
Supra-Iliaca:	15,00
Supra-Espinha	8,00
Coxa:	5,00
Paturilha:	0,00

DOBRAS CUTÂNEAS

Tricipital:	4,00
Subescapular:	12,00
Axilar Média:	16,00
Peitoral:	7,00
Abdominal:	22,00
Supra-Iliaca:	13,00
Supra-Espinha	4,00
Coxa:	6,00
Paturilha:	0,00

PROTOCOLO: Pollock 7 - Homens - 18 a 61 Anos

RESULTADOS

% Gordura Atual:	11,92	%
% Massa Magra:	88,08	%
Peso Gordo:	8,39	Kg
Peso Magro:	62,01	Kg

- 22/10/2013 – 70 kg

DOBRAS CUTÂNEAS

Tricipital:	4,00
Subescapular:	12,00
Axilar Média:	16,00
Peitoral:	7,00
Abdominal:	22,00
Supra-Iliaca:	13,00
Supra-Espinha	4,00
Coxa:	6,00
Paturilha:	0,00

PROTOCOLO: Pollock 7 - Homens - 18 a 61 Anos

RESULTADOS

% Gordura Atual:	11,60	%
% Massa Magra:	88,40	%
Peso Gordo:	8,70	Kg
Peso Magro:	66,30	Kg
Peso Ósseo:	0,00	Kg
Peso Muscular:	48,23	Kg
Peso Ideal:	78,00	Kg

- 28/01/2014 – 75 kg

Hipertrofia

Alunos: uma dose de motivação!

DOBRAS CUTÂNEAS

Tricipital:	20,00
Subescapular:	11,00
Axilar Média:	11,00
Peitoral:	5,00
Abdominal:	16,00
Supra-Ilíaca:	20,00
Supra-Espinha	7,00
Coxa:	30,00
Paturilha:	15,00

PROTOCOLO: Pollock 7 - Mulheres - 18 a 55 Anos

RESULTADOS

% Gordura Atual:	22,56	%
% Massa Magra:	77,44	%
Peso Gordo:	12,05	Kg
Peso Magro:	41,35	Kg

10/10/2013 – 53,5 Kg

DOBRAS CUTÂNEAS

Tricipital:	13,00
Subescapular:	9,00
Axilar Média:	7,00
Peitoral:	4,00
Abdominal:	9,00
Supra-Ilíaca:	10,00
Supra-Espinha	4,00
Coxa:	22,00
Paturilha:	0,00

PROTOCOLO: Pollock 7 - Mulheres - 18 a 55 Anos

RESULTADOS

% Gordura Atual:	16,28	%
% Massa Magra:	83,72	%
Peso Gordo:	8,74	Kg
Peso Magro:	44,96	Kg
Peso Ósseo:	0,00	Kg
Peso Muscular:	33,73	Kg
Peso Ideal:	59,94	Kg

27/07/2014 – 55 Kg

EMAGRECIMENTO + HIPERTROFIA

- É possível os dois ao mesmo tempo?
- Fisiologicamente o que cada objetivo requer?
- Como sugerir um cardápio?
- Quais acordos realizar? Questionar as prioridades do paciente! Um objetivo compete com o outro!
- Aeróbico em jejum como orientar para evitar perdas da massa muscular?



Receitas



ESCONDIDINHO DE BATATA SALSA

- 4 batatas salsas/ 1 batata doce média
- 1 inhame
- 300g de peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana/ creme de ricota light/requeijão light/ creme cottage
- salsinha a gosto
- 2 dentes de alho
- pimenta a gosto
- $\frac{1}{2}$ cebola roxa picadinha

Receitas



MOUSSE DE LIMÃO PROTEICO

- 2 potes de iogurte natural
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 pacote de gelatina de limão
- 6 claras em neve

OPCIONAL: whey protein baunilha

Receitas



CREME DE BATATA DOCE COM ALHO PORÓ

- 500g de batata doce descascada e cortada em cubos
- 250ml de caldo de legumes caseiro
- 1 cebola roxa bem picada
- 1 alho poró cortado bem fininho
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de cebolinha
- 1 colher (chá) de tomilho
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

Receitas



PANQUECA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

- $\frac{1}{2}$ copo de farinha de arroz
- $\frac{1}{2}$ copo de amido de milho
- 200ml de leite de coco
- 1 ovo
- 1 colher de cafézinho de sal,
- salsa, cebolinha e óleo para untar a frigideira.

Receitas

BOLINHO FIT DE AIPIM



- 4 xícaras de chá de aipim cozido e amassado
- 1 lata pequena de **atum** OU **frango** OU **carne moída**
- 3 ovos caipira
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1/2 cebola roxa pequena picadinha
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 pitada de sal e noz moscada

Receitas

PANQUECA DE BANANA



- Claras
- Banana
- Aveia e canela

Receitas

MASSA FAKE DE PIZZA



- 2/3 xícara de claras pasteurizadas
- 2 colheres farelo de aveia
- 1 maço de brócolis chinês cozido ou uma couve-flor cozida

Receitas



MUFFIN DE FRANGO COM ABÓBORA

- 300g de abóbora cozida (com casca) - 1 xícara de claras - 200g de frango cozido - 1/2 xíc (120ml) de cebola picada - 1/3 xíc (80ml) de farinha de berinjela (ou fécula de batata, ou farinha integral) - 1/4 xíc (60ml) de salsinha - 1 colher de sopa de gengibre picado (opcional) - 1 colher de sopa de fermento em pó - 100 ml de água

Receitas



MASSA FAKE PARA EMPADÃO

- 250 g de grão de bico cozido - 2/3 xícara de claras - tempero a gosto

Receitas

TOMATES RECHEADOS COM CLARAS



- tomates - 2/3 xícara de claras -
- cebolinha
- Salsinha
- tempero a gosto

Perguntas!

