

## Aliments energètics, de fàcil digestió i amb alta concentració de nutrients, les claus en la dieta dels millors esquiadors del món

**Els productes proximitat són bàsics en la proposta gastronòmica de les Finals, ja que mantenen millor les seves propietats**

**Els 'bowls' preparats de fruita antioxidant i la torrada de salmó, alvocat i germinats, opcions que triomfen entre els corredors per preparar-se abans de la cursa**

**S'ha creat per a l'ocasió el batut de neu, un recuperador amb plàtan, ric en energia, i potassi com a ingredient estrella**

**Andorra la Vella, 14 de març del 2019.** Què mengen els millors esquiadors del món per preparar el seu cos per a una competició explosiva i de gran desgast físic en molt pocs minuts? **L'alimentació és peça clau per aconseguir o no l'èxit que treballen durant els entrenaments**, i ho sap molt bé la dietista i nutricionista **Marta Pons, assessora de l'equip de restauració a les Finals de la Copa del Món de Grandvalira**. Ella ha estat l'encarregada d'ajustar l'oferta nutricional que s'ofereix als corredors durant les jornades de competició. El pla s'ha basat en cercar els aliments que millor proporcionin la combinació d'"**energia, fàcil digestió i alta concentració de nutrients**".

El bufet per als corredors obre ininterrompudament de les 7 del matí fins a les 14 hores i està ubicat al Teams Hospitality, a la part alta de les pistes Avet i Àliga. Poden escollir entre diferents aliments, tant pensant en els moments abans de la competició com en finalitzar-la. L'espai compta amb zones molt diferenciades i clarament definides perquè els grans talents de l'esquí no tinguin dubtes amb les seves eleccions: **la part vitamínica, la d'aliments rics en greixos saludables, l'energètica i la proteica, més centrada en l'aspecte recuperador**.

I quins aliments s'han escollit per a cada secció? En el cas de la part vitamínica els esquiadors troben sobretot fruita, amb 'bowls' ja preparats d'alt contingut en antioxidants i vitamina C i suc natural com un de cítrics amb gingebre. A la part de greixos saludables, hi ha varietat d'olis d'oliva de qualitat extra, fruits secs, llavors i alvocat. I a la part energètica, "la que ocupa més espai en aquest bufet", explica Pons, hi ha diferents tipologies de pans, de cereals d'esmorzar, de llegums i de cereals cuinats com l'arròs integral, i pastes complertes, quinoa, etc. Finalment, a l'apartat de proteïna s'ofereixen aliments rics en aquest nutrient tant d'origen animal com vegetal (**pensant també en els corredors vegetarians o vegans**): embotits, ous, o truites ja preparades, tofu o humus.

A la vegada, una zona de làctics completa el menú, amb tot tipus de begudes vegetals (ametlla, coco o civada), selecció de formatges i iogurts de proximitat. Tampoc hi falten els cafès, les infusions de qualitat de totes tipologies i begudes isotòniques. De sucres n'hi ha de no refinats, com la panela, la mel o el cacau pur.

**El que s'ha buscat sobretot amb aquesta oferta, més que potenciar els nutrients, ha estat la "seva funcionalitat", pensant en aquells que més rendiment donaran als esquiadors.**

**Àlex Orúe, director de restauració de Grandvalira-Ensisa, ha assegurat que el retorn que ha tingut aquest treball nutricional per part dels corredors i de la Federació Internacional d'Esquí (FIS) ha estat "espectacular", ja que Grandvalira ha fet "un pas més enllà" en la proposta de càtering, oferint una oferta prou completa perquè els corredors no tinguin problemes per elaborar les seves preferències de menú ideal.**

#### **La proposta perfecta abans de la cursa**

L'ideal abans de sortir a competir, exposa Pons, és que els corredors facin **"un bon esmorzar dues hores abans"** i **d'unes 600 quilocalories aproximadament**. Aquest ha de contenir aliments energètics com pa o cereals combinats amb greixos saludables com l'oli d'oliva o l'alvocat, i proteïna, que trobem per exemple en el salmó, la tonyina o el pernil. No hi ha de faltar la fruita, i es pot complementar amb un iogurt amb fruits secs. **Una proposta "molt vitamínica, energètica i de fàcil digestió", ideal per la tipologia de desgast físic que hauran de realitzar dues hores després.**

Així mateix, i poc abans de la cursa, si cal menjar s'ha d'apostar per un carbohidrat d'absorció més fàcil i ràpida, per exemple la pasta de fruita, el plàtan, o la fruita seca.

Val a dir, puntualitza Pons, que aquest esmorzar el que fa és complementar la pauta nutricional que hauran seguit els esquiadors els dies abans a la cursa. **Recordem que es tracta d'un "esport explosiu, en què necessiten tenir les reserves de glucogen plenes" de la seva massa muscular, motiu pel qual és bàsic els dies abans la ingesta de carbohidrats**, que trobem sobretot als cereals com l'arròs o la pasta, als llegums i a la fruita.

Paral·lelament, són esportistes que realitzen un treball muscular intens en els pocs minuts que dura la prova. Per tant, un cop han acabat **han de recuperar amb una bona hidratació, una correcta ingesta de carbohidrats, proteïnes i vegetals**. Un bon aliat és el llegum, perquè aporta gran diversitat de nutrients. En aquest sentit, el bufet instal·lat al Teams Hospitality potencia a la franja del migdia aquest aliment, amb amanides de lleties o humus.

Parlant de les diferències dietètiques entre sexes, **les dones han de tenir més cura d'ingerir aliments rics en ferro, ja que tenen més probabilitats de patir anèmia**. A més, el ferro "contribueix a transportar l'oxigen per la sang", exposa Pons, un fet que s'ha de cuidar quan competeixes en alçada.

També pel fet d'estar en alçada, són esportistes que han d'afrontar temperatures sovint molt baixes. **En dies de molt fred, "no cal canviar la dieta però sí apostar per incrementar la temperatura" dels plats**. Per exemple, amb pasta i arròs calent o, sobretot, amb brous, que a banda d'escalfar són rics en sals minerals.



El que no hi ha de ser mai a la proposta dietètica dels esquiadors són aquells aliments poc saludables i que a més són difícils de digerir, com els que tenen molt greix o excés de sucre, els fregits o els processats.

### La 'poció màgica': el batut de neu

Pensant en la recuperació més completa i també en les jornades següents de competició, s'ha creat una beguda especial per a les Finals de la Copa del Món. El batut de neu és "recuperador i energètic", afirma Pons, i està elaborat a base de plàtan, beguda de coco i coco ratllat. El plàtan és un aliment energètic i ric en potassi, i es complementa a la perfecció amb el coco, que també és recuperador pel seu alt contingut en sals minerals.

El batut de neu s'ha de convertir en una de les propostes estrella de les Finals 2019, sumada a les eleccions preferides pels esportistes aquests dies, **com els 'bowls' combinats amb fruita antioxidant, els preparats de iogurt amb fruits secs i la torrada amb salmó, alvocat i germinats**, explica Pons.

### Per sobre de tot, proximitat

Els "corredors es cuiden molt", afegeix Pons, fins i tot amb les opcions dolces, on triomfa el **pa de pessic casolà de plàtan i nous i els 'pancakes' amb mel**.

Moltes d'aquestes propostes estan elaborades amb **productes de proximitat i d'origen ecològic**, ja que "el seu contingut vitamínic és més alt" i, en ser menys processat, és també més digestiu. La selecció dels productes per als corredors s'ha coordinat entre Pons i el xef operatiu de Grandvalira-Ensisa, Xavi Solé.

Cal destacar que l'equilibri nutricional d'aquestes Finals s'ha tingut en compte també en els menús que s'elaboren per als voluntaris, cossos especials i periodistes.

Descàrrega fotos i vídeo aquí: [http://bit.ly/DIET\\_NUTRITIONIST\\_WCF19](http://bit.ly/DIET_NUTRITIONIST_WCF19)

Irene Casasayas

Chief of Media

AUDI FIS Finals Ski World Cup Grandvalira Andorra Soldeu-El Tarter 2019

GRANDVALIRA

T. +34 679 42 14 45 / +376 339 498

[www.grandvalira.com/fis-ski-world-cup-finals-andorra-2019](http://www.grandvalira.com/fis-ski-world-cup-finals-andorra-2019)

