

Astrid Barqué

Sport **& cook**

Menjar MÉS NATURAL
per aconseguir
MILLORS RESULTATS
en l'esport

Pròleg de
GEMMA MENGUAL



V I E N A
E D I C I O N S

Primera edició: novembre del 2015

© del pròleg: Gemma Mengual, 2015

© del text: Astrid Barqué, 2015

© de les fotografies: Toni Galitó, 2015

Coordinació: Gabriel Pérez

© de les característiques d'aquesta edició:

Viena Edicions

Tuset 13 – 08006 Barcelona

viena@vienaeditorial.com

ISBN: 978-84-8330-863-9

Depósito legal: B 27727-2015

Maquetació: Gabriel Pérez

Impressió i enquadernació: Ingoprint

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública
o transmissió d'aquesta obra només pot ser realitzada

amb l'autorització dels seus titulars,

llevat de l'excepció prevista per la llei.

Dirigiu-vos a CEDRO (www.cedro.org)

si necessiteu fotocopiar o escanejar fragments d'aquesta obra.

Els hidrats de carboni com a font d'energia en l'exercici

Si en el capítol anterior hem parlat de la proteïna, aquest el dedicarem a un altre nutrient especialment «famós» en el món de l'esport: els carbohidrats o hidrats de carboni. Bàsicament, els hidrats de carboni, les proteïnes i els greixos són els tres macronutrients principals en una dieta equilibrada. Dels tres, els carbohidrats són els encarregats de subministrar l'energia del dia a dia, especialment en les tasques físiques en què intervé el moviment locomotor. A més, ens proporcionen les calories necessàries per aportar més del 60 % de l'energia que necessita el nostre cos. L'energia necessària per viure l'obtenim dels aliments, és per això que és tan important que ingerim aliments mentre fem activitat física de llarga durada.

La unitat que serveix per mesurar l'energia dels aliments és la calorja (cal). La quantitat d'energia que aporta cada aliment al cos varia segons la seva composició. Si ingerim més carbohidrats dels que necessitem, s'emmagatzemen al fetge o es converteixen en greix, en forma de teixit adipós, que són les reserves d'energia del cos. D'una manera molt simplificada, podríem dir que el cos, quan necessita energia, crema primer els carbohidrats disponibles i, quan els ha consumit, si continua necessitant més energia, aleshores recorre a la reserva dels greixos. Per això els ultrafondistes tenen aquest aspecte tan prim: han consumit les seves reserves de greix en l'activitat esportiva. El punt en què el cos

passa de consumir carbohidrats a consumir greixos emmagatzemats és el que s'anomena *el mur*, en què el cos es queda amb poca energia durant uns minuts.

Hi ha dos tipus de carbohidrats: els simples i els complexos. Fonamentalment, es diferencien per la velocitat d'absorció, que depèn de la seva estructura química.

- *Els carbohidrats simples es digereixen molt ràpidament. És el cas de tots els aliments que contenen qualsevol tipus de sucre (glucosa, fructosa...), com la mel i les fruites, o els processats a partir d'aquest ingredient.*
- *Els carbohidrats complexos tenen una estructura que combina tres o més sucres ramificats en forma de cadena. Solen ser rics en fibra, vitamines i minerals. La seva digestió és més lenta i és per això que no generen un increment tan ràpid dels nivells de sucre a la sang. Aquest tipus de carbohidrats són els que actuen com a combustible de llarga durada per al cos, ja que, com que s'absorbeixen lentament, també ens van donant l'energia de manera progressiva. En són un exemple tots els aliments que provenen dels cereals, també els fruits secs o algunes verdures com la patata o la carbassa.*

Emma Roca

UltraFondista

L'Emma és una de les esportistes més importants per a l'**Sport & Cook**, perquè va ser estant amb ella que vaig tenir la idea de crear aquest projecte. A més de ser una dona admirable per tota la seva trajectòria esportiva de muntanya, com a corredora d'ultra-trail i com a campiona del món de raids d'aventura, és també esposa d'un esportista d'alt rendiment en bicicleta de muntanya i mare de tres fills, treballa de bombera del Grup d'Actuacions Especials (GRAE)

i és doctora en Bioquímica, una disciplina que la va dur a fer un estudi interessantíssim sobre la salut en l'esport anomenat «Projecte Summit».

A més d'admirar-la, la considero una bona amiga. Fins i tot des de la llunyania i la seva vida *non stop*, sempre és allà quan la necessites o té un *whatsapp* o un *mail* per felicitar-te per algun èxit esportiu o laboral. Un dia que estàvem juntes, després de fer una bona sortida per la neu, en arribar a casa seva i obrir la nevera, se'm va acudir de comentar el que podia cuinar amb els ingredients que tenia a mà per reforçar la seva dieta com a esportista, i em va dir: «Això ho has de compartir, no t'ho pots quedar només per a tu. Fem un vídeo per ensenyar a tothom com es cuina!». I aquella idea de l'Emma, després de donar molts tombs al





meu cap, es va convertir en l'**Sport & Cook**. Era just que ella en fos una de les convidades; de fet, el seu va ser el primer rodatge.

L'Emma és una persona molt sensibilitzada amb el tema de la salut i, per tant, també amb l'alimentació. La seva formació acadèmica i la seva curiositat constant com a persona inquieta i com a investigadora van fer que tot el que deia fos important i que, quan ella intervenia davant la càmera, no sabéssim per on retallar a l'hora de fer l'edició, que s'havia d'ajustar a un màxim de temps.

Ella és una esportista que controla molt bé l'alimentació en totes les proves en què competeix: no improvisa, s'estudia què menjar en cada punt de control o avituallament segons les necessitats del recorregut. A més, en el seu dia a dia també intenta menjar de la manera més saludable possible. Prova d'això és que una de les marques que la patrocina és d'alimentació ecològica.

Aprofitem els carbohidrats com a principal font d'energia

«Les reserves de glucogen, al fetge i al múscul, han d'estar al màxim. Dos o tres dies abans de qualsevol competició de més de dues o tres hores, s'ha de tenir ½ kg de glucogen (que és glucosa ramificada) repartida en aquests dos compartiments corporals: 100 g al fetge i 400 g al múscul, aproximadament. I això s'aconsegueix mitjançant una dieta equilibrada. Un cop en cursa, aquestes reserves es van gastant; per tant, cada hora o hora i mitja cal ingerir carbohidrats, que serà el que el cos cremarà. Sense glucosa no hi ha ATP (adenosinatrifosfat), i sense ATP no hi ha energia. Senzillament, els carbohidrats són imprescindibles», ens comenta l'Emma Roca al seu capítol.

Midons, sucres, fibres vegetals... pràcticament el 60 % de la nostra dieta són carbohidrats. Quan els consumim, amb la digestió, el cos els transforma en glucosa, que és el component que necessitem per tenir energia per a qualsevol activitat (i no només física!).

Els carbohidrats, a més de ser la principal font d'energia del cos, també són necessaris per a la formació d'aminoàcids, per processar els greixos i per a una altra cosa que és molt important per als esportistes: intervenen en la producció d'os, de cartíleg i dels teixits del sistema nerviós.

Si no consumim prou hidrats de carboni però fem una activitat física intensa, arriba un moment que el cos experimenta mancances, com cetosi (acidificació de la sang), pèrdua de minerals i deshidratació. És per això que és tan important tenir molt en compte l'alimentació, especialment quan es fa molta activitat física. No menjar prou bé durant competició ens pot portar a haver d'abandonar la prova, ja sigui per falta d'energia, per rampes o per deshidratació. El que és clar és que, en proves llargues, el consum d'energia que generem s'ha de compensar reomplint combustible;

si no, el buidarem de tal manera que podem córrer el perill de no tenir prou reserves per acabar la cursa, a més d'estressar excessivament el cos i provocar una recuperació molt més difícil.

D'altra banda, és essencial escollir bé els carbohidrats que ingerim: cal que hi hagi varietat i que vinguin tant dels cereals, com dels vegetals i les fruites. En tot cas, però, del total de carbohidrats que consumim, només un 10 % haurien de provenir de sucres ràpids; la resta haurien de ser de tipus complex.

Els cereals en flocs



Són el gra del cereal premsat de manera que quedin aixafats. Hi ha diferents tipus de flocs al mercat alimentari; és molt important saber distingir quan un cereal està en el seu estat més natural. Per això cal mirar les etiquetes i vigilar que no portin un excés de sucres, de conservants o de colorants.

Els cereals tipus muesli són cereals per consumir cuinats d'alguna manera (si és que els comprem crus). Els centreeuropeus, que estan acostumats a menjar-ne habitualment, no entenen gaire que ens els tirem a la llet i ens els mengem en cru; es pot fer, òbviament, però aleshores són més difícils de digerir i justament el que volem és que sigui un menjar que no ens pesi a l'estómac, perquè a continuació començarem l'activitat del dia, ja sigui anar a treballar o a entrenar, i necessitarem la sang concentrada als músculs o al cervell, no a l'estómac fent la digestió. La qüestió és que qualsevol menjar és més digestiu si és cuinat; és per això que ens caldria cuinar d'alguna manera els cereals que ingerim, especialment abans d'esforços físics, i

Sport & Cook

per fer-ho podem marinar-los (deixar-los tota la nit en remull) i després escalfar-los una mica en una olla, o bé enfornar-los. I el mateix passa amb els fruits secs. Són més nutritius crus, però per menjar-los durant la cursa és preferible que siguin torrats: així són més digestius.

Pel que fa al consum de cereals en general, sempre que sigui possible consumiu cereal integral.

Resum

- Els carbohidrats que ingerim es convertiran en glucosa durant la digestió i s'emmagatzemaran al fetge i als músculs per tal que es puguin cremar al llarg de les activitats que requereixin energia. La glucosa que no arribem a consumir, la que no hem necessitat, ens quedarà al cos en forma de greix.
- No menjar prou durant l'activitat física ens pot ocasionar problemes greus i pot determinar que haguem d'aturar l'activitat.
- Si mengem els cereals cuinats seran més digestius i, per tant, milloraran la nostra efectivitat en l'activitat física.



Barretes energètiques d'ou i Farina

(7 barretes per un motlle de 22 x 14 cm)

DESCRIPCIÓ: alimentació energètica per menjar durant l'activitat física

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

DIFICULTAT: mitjana

INGREDIENTS

2 ous batuts

25 g d'oli

1 tassa de cereals

1/2 cullerada de sal

*1/4 got de sucre o 2 cullerades
soperes ben plenes*

*1/2 tassa de farina (millor si és
integral)*

*1/2 tassa d'avellanes (naturals o
torrades)*

*1/2 tassa de fruits deshidratats
(orellanes, panses, figues, dàtils...)*

ELABORACIÓ

- Escalfeu el forn a una temperatura de 170 °C.
- Bateu dos ous i afegiu-hi l'oli.
- Incorporeu-hi la farina, la sal i el sucre, i barregeu-ho tot fins que quedi ben lligat.
- Tireu-hi les avellanes i els fruits deshidratats a trossos.
- Afegiu-hi els cereals i barregeu-los amb tots els ingredients.
- Remeneu-ho bé fins que quedi una pasta.
- Greixeu amb oli el motlle i esteneu la pasta fins que tingui un gruix màxim de 2,5 cm.
- Coueu-ho al forn durant uns 20 minuts.
- Un cop fred, tal·leu-ho en forma de barreta.
- Emboliqueu-ho individualment.

Barretes energètiques de iogurt (7 barretes per un motlle de 22 x 14 cm)

DESCRIPCIÓ: alimentació energètica per menjar durant l'activitat física

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

DIFICULTAT: mitjana



INGREDIENTS

1 iogurt natural (pot ser també de maduixa; millor si és de cabra o d'ovella)
1 cullerada de sucre (recomanem que sigui integral de canya)

1/2 tassa de nous
1/2 got de fruits vermells deshidratats (maduixes, aranyons, gerds, baies de goji...)
1 tassa de cereals variats

ELABORACIÓ

- Escalfeu el forn a 170 °C.
- Poseu tots els ingredients en un bol, de més líquid a més sòlid.
- Barregeu-ho tot fins que quedi una pasta.
- Premseu-la bé en el motlle, de manera que tingui un gruix d'uns 2 cm., aproximadament.
- Enforneu-la durant 30 minuts.
- Un cop freda, desemmotlleu-la i talleu-la en forma de barretes.
- Emboliqueu-les individualment per guardar-les a la nevera o congelar-les.

Barretes energètiques amb mel (7 barretes per un motlle de 22 x 14 cm)

DESCRIPCIÓ: alimentació energètica per menjar durant l'activitat física

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

DIFICULTAT: mitjana

INGREDIENTS

1/2 got d'ametlles (crues o torrades)
1 got de cereals variats
1/2 de got de mel

1/4 de got de fruita deshidratada al gust
sèsam per cobrir la barreta



ELABORACIÓ

- Escalfeu el forn a 170 °C.
- Poseu la fruita deshidratada en remull amb aigua per tal d'hidratar-la; no és imprescindible, però així la barreta queda més consistent.
- Piqueu els fruits secs i els cereals (si són flocs molt grossos) en el morter o amb la trituratora, però que no quedin massa triturats.
- Poseu-ho en un bol.
- Afegiu-hi la fruita deshidratada tallada a trossos petits.
- Incorporeu-hi els cereals.
- Per acabar-ho de lligar tot, poseu-hi la mel.
- Cobriu la base del motlle amb sèsam.
- Col·loqueu tota la barreja al motlle pressionant-la amb els dits o amb una cullera.
- Cobriu la barreja per sobre amb sèsam.
- Coeu-ho al forn durant 20 minuts.
- Un cop fred, desemmotlleu-ho i talleu-ho en barretes per embolicar-les de manera individual.

índex

Pròleg, per Gemma Mengual I9 Presentació I13

21

L'esport i el consum de proteïna animal

24|Míriam Alberó, triatleta

28|El tofu

30|*Amanida de tofu marinat*

31|*Canelons de tofu*

33|*Cuscús amb tofu*

35

Els hidrats de carboni com a font d'energia en l'exercici

37|Emma Roca, ultrafondista

40|Els cereals en flocs

42|*Barretes energètiques d'ou i farina*

43|*Barretes energètiques de iogurt*

44|*Barretes energètiques amb mel*

47

Aliments que ens ajuden en la pràctica esportiva

48|Ferran Latorre, alpinista

50|Els azuquis

52|*Boles d'azuquis amb castanyes*

54|*Paté d'azuquis*

55|*Te d'azuquis*

57

Menjar bé és cosa de cada dia

59|Agustí Roc, corredor i esquiador

62|Seitan

64|*Estofat de seitan*

66|*Seitan amb samfaina*

67|*Seitan amb bolets*

69

L'esmorzar, l'àpat més important del dia

70|Jaume Leiva, atleta

74|La civada

75|*Granola*

77|*Porridge*

78|*Crema de civada i llet d'arròs*

81 **Colors al plat!**

82|Ona Carbonell, nedadora

86|Mill

88|Maki sushi vegà

90|Puré de mill

91|Croquetes de mill

93 **Les alternatives al sucre refinat**

94|Dani Marzo i Jesús Pérez, piragüistes

98|El xarop d'atzavara

100|Torró de llavors

101|Arròs amb llet i coco

102|Pastís de raïm

105 **Menjar bé per a una recuperació més ràpida**

106|Elena Congost, atleta maratoniana

110|Els batuts

112|Batut de recuperació amb fruita, soja i llet d'arròs

113|Batut de recuperació amb taronja, pastanaga i llets vegetals

114|Batut energètic de fruites, muesli i llets vegetals

115 **Molt senzill, molt ràpid i molt saludable**

117|Marcel Zamora, triatleta

120|Les hamburgueses vegetals

122|Fast food saludable

123|Pastís d'hamburguesa vegetal

125|Tapa d'hamburguesa vegetal

127 **El poder nutricional dels aliments ecològics**

128|Laura Orgué, esquiadora de fons i trailrunner

130|El tempeh

132|Broqueta de tempeh amb verdures saltejades

133|Broqueta arrebossat amb all i julivert

134|Amanida de tempeh

137 **El gluten en el món de l'esport**

138|Anna Comet, esquiadora de muntanya i trailrunner

140|La polenta

142|Pastissets de polenta

143|Pizza de polenta

144|Sopa de polenta