

# L'ALIMENTACIÓ I LA NUTRICIÓ EN L'ESPORT

Menjant equilibradament es pot tenir un millor rendiment en l'esport practicat?

El meu treball de recerca parla sobre la nutrició esportiva. La nutrició esportiva contempla de quina manera s'ha d'alimentar un esportista en funció de les seves necessitats energètiques. Aquest treball consta de dos grans apartats: la primera part tracta sobre els fonaments teòrics de l'alimentació i la nutrició (què són, què és la necessitat energètica, la hidratació, la dieta, la competició, els complementos alimentaris i els trastorns de conducta alimentària). Tot seguit, la segona part del treball es basa en l'aplicació dels fonaments teòrics, creant tres dietes diferenciades segons l'àmbit esportiu i les necessitats concretes de cada subjecte (sexe, edat, hores d'entrenament, pes, alçada, etc.). Finalment el treball inclou també una entrevista a una nutricionista de l'esport per acabar de concretar alguns aspectes i millorar les dietes realitzades.

Clara Taulé Sánchez

Tutora: Sara Suárez i Ferran Hernández

