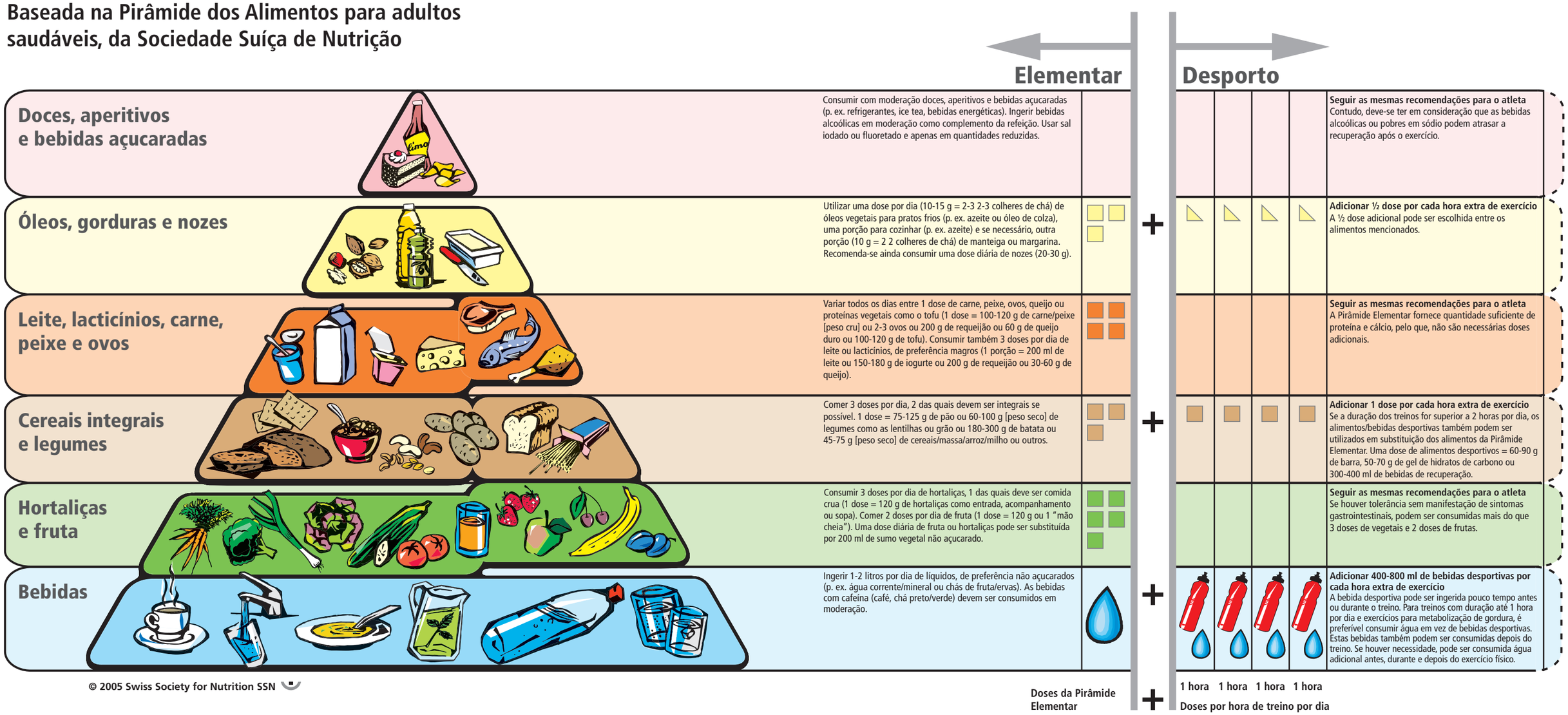
Pirâmide dos Alimentos para Atletas

Para atletas que treinam ≥ 5 horas por semana

Baseada na Pirâmide dos Alimentos para adultos saudáveis, da Sociedade Suíça de Nutrição



© 2005 Swiss Society for Nutrition SSN

Version 1.1 © 2010 Swiss Forum for Sport Nutrition/Swiss Sports Nutrition Society, www.ssns.ch, in collaboration with ETH Zurich and Federal Office of Sport FOSPO

A Pirâmide dos Alimentos para Atletas baseia-se na Pirâmide dos Alimentos para adultos saudáveis projectada e desenvolvida pela Sociedade Suíça de Nutrição (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), que irá ser designada como Pirâmide dos Alimentos Elementar. Esta Pirâmide dos Alimentos Elementar foi alargada para satisfazer as necessidades de energia e nutrientes para a prática diária de exercício físico, como se verifica com frequência nos atletas e em pessoas fisicamente activas.

A Pirâmide dos Alimentos para Atletas é dirigida a todos os adultos saudáveis que pratiquem exercício físico na maioria dos dias da semana, pelo menos 1 ou mais horas por dia de exercício de intensidade moderada, perfazendo um total de pelo menos 5 horas semanais de exercício.

O exercício de intensidade moderada é caracterizado por esforços contínuos como a natação (2,5 km/h), corrida (8 km/h) ou ciclismo (2 watts/kg de peso) ou por ciclos de pausa e esforço como na maioria das modalidades em equipa, de esforço intermitente, como uma partida de hóquei no gelo, um jogo de futebol ou uma partida de ténis. A Pirâmide dos Alimentos Elementar reflecte o equilíbrio entre escolhas alimentares, e o mesmo princípio assim se aplica às recomendações para os atletas. Ambas as pirâmides asseguram a ingestão adequada de energia e nutrientes para as suas populações-alvo. Apesar de todos os alimentos serem permitidos, torna-se importante escolher uma boa variedade de alimentos de cada secção, de acordo com a estação do ano, e que os mesmos sejam preparados e processados cuidadosamente. O consumo regular de alimentos ou bebidas enriquecidas em vitaminas e/ou minerais ou o uso de suplementos nutricionais poderá conduzir o indivíduo a ultrapassar os níveis de ingestão máxima tolerada de micronutrientes.

A utilização da Pirâmide dos Alimentos para Atletas, constitui uma base sólida para atingir a longo prazo um rendimento desportivo mais elevado. Por oposição à Pirâmide dos Alimentos Elementar, cujas recomendações não têm de ser seguidas rigorosamente todos os dias, sugere-se que os atletas cumpram sempre as recomendações, de modo, a assegurar uma regeneração e performance óptimas. Encontram-se incluídas ainda, as recomendações nutricionais suplementares para treinos físicos com um volume de 1 a 4 horas diárias e com um esforço de intensidade moderada. Para exercícios de alta intensidade e/ou volumes superiores de exercício, as necessidades de energia e nutrientes serão também aumentadas. Um Dietista com experiência em Nutrição Desportiva poderá adaptar a selecção e porções dos alimentos às necessidades individuais de cada atleta.
Selecção do tamanho das porções: A partir das diferentes doses recomendadas na pirâmide, atletas leves com 50 kg de peso devem optar pelas doses mais reduzidas das porções, enquanto que, as doses máximas são recomendadas para atletas que pesem cerca de 85 kg. As doses intermédias aplicam-se, respectivamente, a atletas de peso corporal médio (p. ex. porções médias para pesos de 67,5 kg).