ora certa

Com nutrientes importantes para a formação da massa muscular e a saúde dos ossos, a bebida deve ser consumida de maneira correta para você aproveitar os benefícios

texto Taissa Esteves

cálcio e proteínas que carboidrato do alimento absorvido para ser usado como fonte de energia (pré-treino) nem repositor de calorias (pós-exercícios)

ão há dúvidas de que o leite é um alimento completo e com valorosas propriedades nutricionais – cálcio, proteínas de alta qualidade, carboidratos, vitaminas A, B12, D, K... Entretanto, alguns de seus COMPONENTES, COMO A LACTOSE (PRINCIPAL CARBOIDRATO DO LEITE) E O ELEVADO TEOR DE GORDURA, DIFICULTAM SUA DIGESTIBILIDADE e fazem com que os nutrientes demorem a ser absorvidos pelo organismo. Tudo isso precisa ser considerado pela corredora ao incluir o leite no seu dia a dia

EVITE-O ANTES DOS EXERCÍCIOS

Como a digestão do alimento é lenta, o melhor é consumi-lo até duas horas antes do início da corrida, para não arriscar sofrer com desconfortos gástricos. "Cerca de 30min a 1h antes das atividades físicas, devem-se priorizar alimentos de digestão rápida para garantir a energia requisitada pelos músculos trabalhados", orienta a nutricionista Rachel Francischi, mestre em biologia funcional e molecular na área de bioquímica pela Unicamp.

PÓS-CORRIDA

"Imediatamente depois do exercício, é essencial um alimento rico em carboidratos de absorção rápida [como pães, arroz, macarrão e géis de carboidrato]", explica Mariana Klopfer, nutricionista esportiva da Clínica Nutricius. "O leite não eleva a glicemia rapidamente, não maximizando as respostas metabólicas desejadas. Por isso ele deve ser consumido preferencialmente durante outras refeições do dia, não tão próximo ao momento da realização da atividade física", complementa Rachel.

Porém, MUITOS ESPECIALISTAS DEFENDEM QUE O ALIMENTO PODE SER USADO COMO UM COMPLEMENTO DO LANCHE PÓS-TREINO, COLABORANDO PARA A REIDRATAÇÃO E A RECUPERAÇÃO MUSCULAR DEVIDO ÀS SUAS PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE.

Estudos da Universidade do Texas

mostraram que o leite desnatado com chocolate pode ajudar na recuperação pós-exercício. Os esportistas avaliados melhoraram seus resultados e sua composição corporal quando comparados a outros atletas que tomavam bebidas esportivas com carboidratos. "Além disso, o sódio e o potássio [também encontrados no leite] ajudam a restabelecer o balanço hídrico após a desidratação causada pelo exercício", diz Juliana Stein, nutricionista da Nutricore.

INTEGRAL, SEMIDESNATADO **OU DESNATADO?**

A principal diferença entre esses produtos é o ÍNDICE DE GORDURA -NO MÍNIMO 3% NO LEITE INTEGRAL, DE 0,6% A 2,9% NO SEMIDESNATADO E MENOS DE 0,5% NO DESNATADO. "O tipo mais indicado varia de acordo com

 α

o objetivo nutricional de cada pessoa. Atualmente, os principais órgãos de saúde internacionais recomendam a redução da quantidade de gordura, incentivando o consumo de leite semidesnatado para a população geral e desnatado para quem possui objetivos específicos, como melhora do perfil lipídico e perda de peso", orienta a nutricionista Andréa Andrade, da RG Nutri.

E Mariana Klopfer acrescenta: "À MEDIDA QUE SE RETIRA GORDURA, O TEOR DE CÁLCIO E PROTEÍNAS DO LEITE AUMENTA. MAS HÁ PERDA DE VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS, EM ESPECIAL VITAMINA A". W

Inclua em seu cardápio as receitas sugeridas pela Clínica Nutricius. O ideal é consumi-las em horários distantes dos treinos

Vitamina nutritiva Valor nutricional (por porção)

Calorias: 90.6 Kcal

Proteínas: 6,9 g

Carboidratos: 15 g Gorduras: 0,5 g

Ingredientes

- · 2 copos de leite desnatado
- ½ maçã
- · 1 pêssego picado sem pele
- · 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- · 1 copo de iogurte
- · Cubos de gelo

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Dose certa

Os produtos lácteos são a principal fonte de 50 mg do mineral, sendo que o recomendado cima dos 51 anos precisam aumentar o

A quantidade diária indicada é de três porções

porção = 1 copo de leite (240 ml) = 1 fatia de de iogurte natural (200 g)

Supervitamina

Valor nutricional (por porção)

Calorias: 144 Kcal Carboidratos: 19,4 g

Proteínas: 6,8 g Gorduras: 3,4 g

Ingredientes

- · 8 morangos
- · 2 colheres (sopa) de granola
- · 2 colheres (sopa) de linhaça
- · 1 colher (sopa) de mel
- · 2 copos de leite desnatado
- · 1 banana
- · Cubos de gelo

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.