

Nr. 11/22.10.2014
Cab. Medicina Sportiva

Cabinet Medicina Sportiva catre Liceul teoretic Traian Lalescu Orsova,sectia kaiac-canoe

Avand in vedere solicitarea privind ratia calorica pentru sportivii juniori, mentionam ca dietetica sportiva recomanda pentru probele cu dominanta aeroba 3500-4500kcal, mai putin 10% la fete cu urmatoarea repartitie: proteine 14-16%, glucide 60-65%, lipide 20-22 %. Pentru probele de viteza forta, proteine 18%, glucide 52-55 % si lipide 25-30 %. Aceste date sunt valabile pentru calcularea ratiei de intretinere, pentru ratia de refacere se are in vedere o dieta usor hipocalorica, hiperglucidica, normoproteica si hipolipidica. Pentru pregatire biologica de concurs se va folosi ratia de tip ergogen hiperproteica (suplimentare cu 1,5 g/kg corp timp de 8 saptamani). Pentru ratia din ziua competitiei se vor lua in calcul conditiile de moment cat si faptul ca aceasta ratie nu poate constitui suport energetic pentru efort.



Mariana Zimta
Dr. Mariana Zimta
medic primar - medicina sportiva
doctor in stiinte medicale
365300