

Nutrição e Natação

Segundo especialistas nessa área, os atletas nadadores devem ter em sua alimentação, uma proporção de carboidratos, que precisa ser pelo menos de 60% das necessidades diárias de energéticos, sendo que as proteínas devem atingir de 10 a 15% e as vitaminas e minerais, que são os micronutrientes precisam alcançar de 20 a 25%.

Assim a alimentação deve no total chegar aos 100%, bem balanceados e controlados por especialistas na área.

Muito importante é o consumo de carboidratos, para garantir e manter o estoque de glicogênio muscular e hepático.

A ingestão de água é indispensável, porque ela está ligada ao aumento do fluxo sanguíneo.

A nutricionista dessa área, Perla Menezes Pereira, recomenda aos nadadores cinco refeições diárias, que devem ser ricas em carboidratos, principalmente depois da competição, para repor o glicogênio muscular hepático e automaticamente o incremento de massa magra.

Todas as pessoas devem fazer uma alimentação saudável para prevenir doenças do coração e degeneração do corpo.

Sendo assim quanto aos esportistas de todas as áreas, eles devem ficar atentos, pois quanto mais se perde, mais temos que repor, para não ficarmos com carência de certas vitaminas, que podem causar problemas de saúde, que depois que se alojam no nosso organismo, ficam mais difíceis de serem eliminadas.

Os cuidados com a saúde são indispensáveis em todas as áreas, mas com os esportistas, que nos seus treinos e competições, gastam muitas vitaminas, carboidratos e outros nutrientes importantes, estes devem ser ainda maiores. Eles devem ficar atentos com a alimentação diferenciada, para não deixar que carências de propriedades ocorram.

Todo os esportistas, que praticam competições devem ser orientados por especialistas na área, seguindo uma dieta, que irá beneficiar toda a sua saúde, fazendo com que continuem seus treinos, sem precisar interromper, devido a problemas de saúde.

Os especialistas no assunto, dizem que frutas, sucos e água são indispensáveis para completar uma alimentação saudável para os nadadores profissionais.

Ter cuidados com a saúde é algo essencial. Confira como o [fitoterápico Cenaless](#) pode ajudar você a conquistar o corpo dos seus sonhos.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/nutricao-e-natacao>