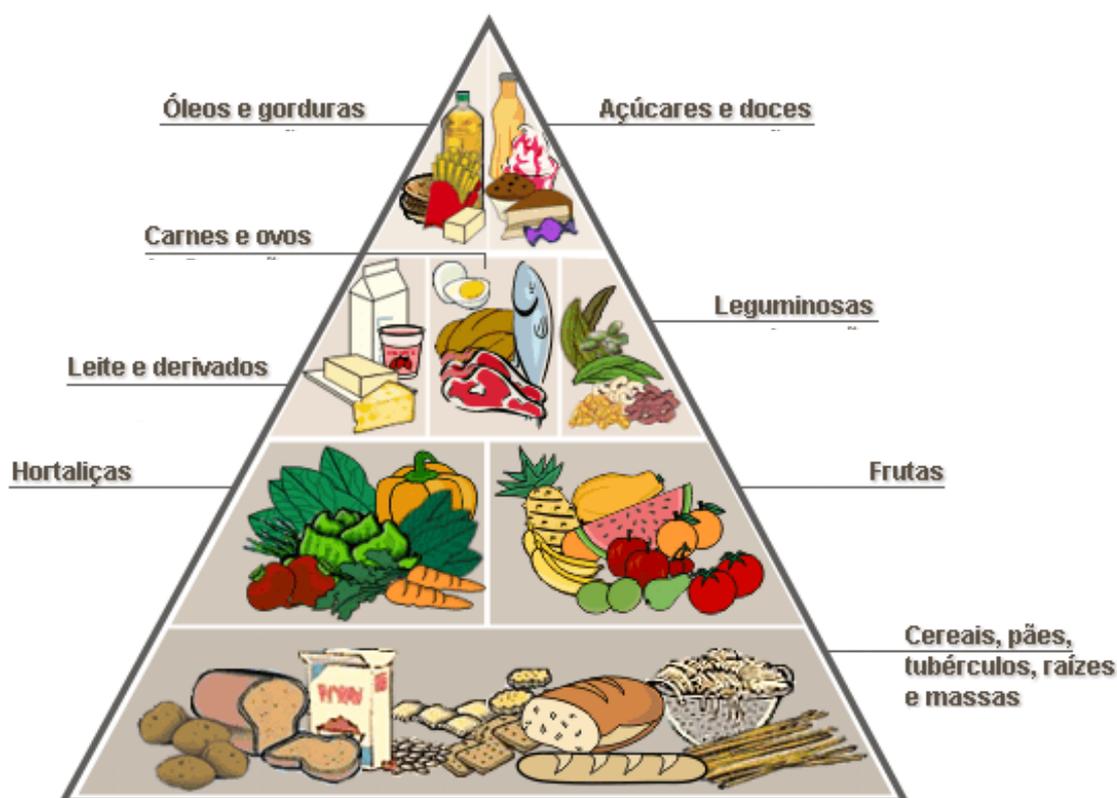




Cicloviagens: Orientação Nutricional

Livia Monteiro (Membro PEDAL - Nutricionista CRN-3/19.649)

- ✚ Nunca iniciar a prática da ciclovigagem em jejum;
- ✚ É importante que sejam garantidas as necessidades nutricionais desde o início da ciclovigagem, antes que a hipoglicemia ou desidratação já estejam instaladas e atrapalhe o rendimento;
- ✚ Faça a hidratação adequada (beba água a cada 30 minutos). A desidratação pode atrapalhar o desempenho, e o vento pode atrapalhar a percepção de suor pelo corpo durante a ciclovigagem. Pode haver perda de líquidos de aproximadamente 300 a 1200ml por hora na ciclovigagem, e dependendo das condições climáticas, da intensidade do esforço e das características individuais, essas perdas podem ser ainda maiores;
- ✚ De uma forma geral, recomenda-se que a dieta seja composta por uma quantidade de 60 a 70% do valor calórico total em carboidratos, 20 a 30% em gordura e 10 a 15% de proteína (de acordo com a pirâmide alimentar);



- ✚ Faça a ingestão correta de carboidratos, pois promove reposição rápida do nutriente glicogênio, perdido durante a prática da ciclovigagem (a nutrição deve atender as necessidades de 30 a 60 gramas de carboidrato por hora);
- ✚ O café da manhã pode ser a base de pães, cereais como aveia, frutas com teor moderado de fibras (como a banana). Nos intervalos da atividade podem-se ingerir sucos, bebidas isotônicas, barras energéticas ou pequenos e rápidos lanches energéticos.
- ✚ O jantar da noite anterior a cada prática de ciclovigagem deve ser rico em carboidratos, pobre em gorduras e moderado em proteínas. Boas opções são os pratos a base de massas, cereais e batata;
- ✚ O gasto calórico durante a atividade é de aproximadamente 5 kcal por minuto (300 Kcal por hora).

Segue um exemplo de dieta para homens e mulheres, no entanto, deve-se considerar que cada pessoa possui uma necessidade específica que só poderá ser estabelecida através de avaliação nutricional individual, rotina de atividades e hábitos alimentares.

Homens - 2500 Kcal	Mulheres - 2000 kcal
Café da manhã	Café da manhã
1 copo grande de leite integral ou 1 copo de iogurte natural 2 fatias de pão integral ou 1 pão francês ou 4 torradas ou 4 bolachas de água e sal ou 1 xícara de cereal integral 1 fatia grande de queijo branco ou 1 fatia média de mussarela ou queijo prato ou 1 colher de requeijão reduzido em gorduras 1 fatia média de presunto magro ou peito de peru 1 fruta ou 1 copo de suco de fruta	1 copo grande de leite integral ou 1 copo de iogurte natural 2 fatias de pão integral ou 1 pão francês ou 4 torradas ou 4 bolachas de água e sal ou 1 xícara de cereal integral 1 fatia média de queijo branco ou 1 fatia pequena de mussarela ou queijo prato ou 1 colher de requeijão reduzido em gorduras 1 fatia pequena de presunto magro ou peito de peru 1 fruta ou 1 copo de suco de fruta
Lanches durante o percurso (preferencialmente a cada hora)	Lanches durante o percurso (preferencialmente a cada hora)
Barras de cereais Frutas (banana, maçã, laranja) Bebidas energéticas (ex. maltodextrina) Bolacha água e sal (integral) Bolo simples Lanche de pão integral com geléia Frutas oleaginosas (castanha de cajú, castanha do Pará, nozes)	Barras de cereais Frutas (banana, maçã, laranja) Bebidas energéticas (ex. maltodextrina) Bolacha água e sal (integral) Bolo simples Lanche de pão integral com geléia Frutas oleaginosas (castanha de cajú, castanha do Pará, nozes)
Almoço / Jantar	Almoço / Jantar
1 prato de salada crua 4 colheres de sopa cheias de legume cozido 6 colheres de sopa cheias de arroz ou macarrão ou 3 batatas médias ou 2 mandiocas pequenas ou 3 mandioquinhas 1 concha de feijão ou lentilha ou 4 colheres de sopa de ervilha ou vagem 1 pedaço grande de carne de boi magra, frango ou peixe; ou 2 ovos cozidos 1 fruta (banana/ abacate/ uva/ manga)	1 prato de salada crua 3 colheres de sopa cheias de legume cozido 4 colheres de sopa cheias de arroz ou macarrão ou 2 batatas médias ou 1 mandioca pequena ou 2 mandioquinhas 2/3 concha de feijão ou lentilha ou 3 colheres de sopa de ervilha ou vagem 1 pedaço médio de carne de boi magra, frango ou peixe; ou 1 ovo cozido 1 fruta (banana/ abacate/ uva/ manga)