



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
DIRETORIA DE GESTÃO E APOIO AO ENSINO
Rua do Rouxinol, 115, Imbuí, Salvador / BA, CEP 41720-052

Parecer Técnico 1/2023 - RET-DGAE/RET-PROEN/RET-GAB/RET/IFBAIANO

ORIENTAÇÕES GERAIS DE ALIMENTAÇÃO PARA OS ESTUDANTES NO JEIF 2023

- A alimentação é muito importante para seu desempenho na sua atividade esportiva. Considere ela como parte do seu treinamento para obter melhores resultados;
- Nos dias da sua competição faça sua última refeição (almoço e jantar) 3 a 4 horas antes do exercício, para dar tempo ao estômago de esvaziar;
- Evite alimentos excessivamente açucarados e salgados sem reposição hídrica durante o exercício, eles podem acelerar sua desidratação. Entretanto, nas competições longas, tais como handebol, futebol e vôlei, é recomendado o consumo de água, bebidas isotônicas com eletrólitos, além de açúcares simples a exemplo do gel de carboidrato, a partir de 1h e 30min e reposição a cada 30 min de competição, uma vez que evitam desidratação e fadiga; nas competições mais curtas, como o atletismo, recomenda-se consumir tais alimentos 30 min antes e após a prova.
- Nos momentos que não for participar de competições mantenha uma alimentação saudável e variada (colorida), desta maneira você ingerirá os diferentes nutrientes necessários para o bom funcionamento do seu organismo. Faça a ingestão de pelo menos 3 frutas e 3 tipos de saladas diferentes por dia. Evite: refrigerantes e sucos artificiais, alimentos com folhados, preparações gordurosas, doces de confeitaria à base de cremes, sorvetes, bolachas recheadas, amanteigados e frituras;
- Não se esqueça de se hidratar sempre! A cidade de Guanambi tem temperaturas elevadas além de baixa umidade relativa do ar, o que facilita desidratação. Consuma cerca de 50 ml de água por quilograma de peso; Como o exercício intenso faz você perder líquido rapidamente, é uma boa ideia beber líquidos antes e durante o treino ou a competição;
- Quando possível, beba líquidos refrigerados, que são mais facilmente absorvidos do que a água à temperatura ambiente. Fluidos refrigerados também ajudam a resfriar seu corpo.
- Tenha sempre em mãos barrinhas de cereal, sucos, frutas ou bebidas energéticas ou isotônicas;
- O consumo de barras de cereal e alimentos integrais são interessantes, pois

disponibilizam "combustível" de maneira gradativa, evitando fome e hipoglicemia;

- Evite alimentos gordurosos (causam sensação de empachamento), mas lipídios são fundamentais no seu desempenho. Consuma ele na forma de gorduras boas, como frutas (abacate), azeite de oliva e castanhas;

Documento assinado eletronicamente por:

- **Rafael Antonio Viana da Fonseca, NUTRICIONISTA-HABILITACAO**, em 07/06/2023 15:32:07.
- **Mariana Eloy dos Reis, NUTRICIONISTA-HABILITACAO**, em 07/06/2023 15:23:02.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 07/06/2023. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifbaiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código 446646
Verificador: ee8596bd38
Código de Autenticação:

