

SUPLEMENTOS MISTOS DE MACRONUTRIENTES **GRUPO A**

Suplementos mistos de macronutrientes fornecem energia provenientes de proteína, carboidrato e micronutrientes e devem ser utilizados quando o alimento não é prático ou acessível, e quando há supressão do apetite por conta do exercício. Esses suplementos estão disponíveis de diferentes formas, como: barras, em pó, balas ou bebidas prontas para o consumo.

CARACTERÍSTICAS



AUMENTO DO APORTE DE NUTRIENTES - Pode ser fortificado com micronutrientes e pode conter 1/4 a metade da ingestão diária recomendada



VERIFIQUE A TABELA NUTRICIONAL - Esses suplementos podem ter uma ampla variedade em sua composição nutricional. e.x. rico em carboidrato, pobre em proteína ou vice e versa



EFEITO ERGOGÊNICO - Pode conter ingredientes com potencial para melhora da performance e.x. creatina, beta-alanina

BENEFÍCIOS

- > Pode ser utilizado como substituto, à curto prazo, para comida de verdade, antes, durante ou após o exercício



ABASTECIMENTO



FONTE DE CARBOIDRATO E ENERGIA



FONTE DE PROTEÍNA



COMPACTO E PORTÁTIL

QUANDO CONSIDERAR O USO:

- > A maioria dos atletas atingem suas necessidades de proteína facilmente com os alimentos. No entanto, os suplementos mistos de macronutrientes podem ser úteis nas seguintes situações:
 - Como uma opção de refeição pré competição, quando há redução do apetite devido ao nervosismo ou ansiedade.
 - Quando há necessidade de comer próximo ao exercício, ex: quando o início é de manhã bem cedo ou há sessões consecutivas de esforço.
 - Durante exercícios prolongados, ex: ultra endurance ao longo de muitas horas ou dias.



- Para recuperação pós exercício, quando há supressão do apetite ou acesso limitado a comida.
- Para ajudar a aumentar a ingestão de energia e proteína, quando os alimentos não são convenientes.
- Quando a competição é fora do país e a segurança do consumo dos alimentos é questionável.
- Para fornecer energia e proteína de forma compacta e portátil entre as refeições.
- Durante os períodos de aumento de carga de treinamento ou para combustível extra a fim de auxiliar no ganho de massa magra.
- Para fornecer uma fonte de energia com baixo teor de fibras para estratégia de baixo resíduo para esportes de categoria de peso.

COMO ESCOLHER O SUPLEMENTO ADEQUADO?

> Qual a sua necessidade individual por sessão de treino?

LANCHE CONVENIENTE quando a comida não está disponível



Refeição/lanche substituído por barra energética
700- 1200 KJ / < 40g Carbo/ 7-15 g Ptn

FONTE DE CARBOIDRATO como combustível para pré, intra e pós exercício



Pó e barras com alto teor de carboidrato
800- 1200 KJ / < 40g Carbo/ 10 g Ptn

Combustível conveniente e opção para recuperação quando a comida não está disponível. Proteína e pequenas quantidades de carboidrato



Pó e barras com alto teor de proteína e baixo teor energético
< 1200 KJ / < 30g Carbo/ 15-30g Ptn

ALTA NECESSIDADE ENERGÉTICA, com uma fonte energética densa de combustível



Pó e barras com alto teor de carboidrato e proteína
> 1200 KJ / > 40g Carbo/ < 10g Ptn

ALTA NECESSIDADE ENERGÉTICA, com objetivo de aumento de massa muscular



Pó, barras ou bebidas prontas para consumo com alto teor de energia e proteína
700- 1200 KJ / < 40g Carbo/ 7-15 g Ptn

SUPLEMENTOS MISTOS DE MACRONUTRIENTES

PRINCÍPIO DA COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR

- > O princípio da comida em primeiro lugar deve ser aplicado a todos os suplementos quando possível. Você pode trocar por uma opção de comida que funcione para sua sessão de treino ou competição?

AO INVÉS DISSO:

BARRA SUBSTITUTA DE
LANCHE/ REFEIÇÃO

PÓ OU BARRA COM ALTO
TEOR DE CARBOIDRATO

PÓ OU BARRA COM ALTO
TEOR DE PROTEÍNA E
BAIXA ENERGIA

PÓ OU BARRA COM ALTO
TEOR DE CARBOIDRATO
E ENERGIA

BEBIDA, PÓ OU BARRA COM
ALTO TEOR PROTEICO E
ENERGÉTICO

TROQUE POR ISSO:



Doce de leite
aromatizado



iogurte natural
+ maçã



iogurte proteico + uma
mão cheia de castanhas



Banana + Barra
de cereal



Smoothies energéticos:
banana, leite, iogurte natural,
aveia, castanha, mel

CONSENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



Alto custo desnecessário x
comida real. Uso estratégico em
sessões adequadas



Alguns atletas podem ter **problemas gastrointestinais** e podem necessitar de protocolos individualizados. Teste em treinos, primeiramente



Não se engane com o rótulo. Quanto maior a lista de ingredientes, maior o **risco de doping**



Talvez possa faltar alguns nutrientes que estão presentes naturalmente nos alimentos. Suplementos derivados da proteína do leite podem ser **pobres em cálcio**



O **uso desnecessário**, pode impactar nos seus objetivos nutricionais ou composição corporal. Você não poderia usar a comida adequada como opção?



Pode conter traços de nuts, leite, soja, além de outros alimentos com **potencial alergênico**, que alguns atletas precisam evitar



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados

Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.