

MEJORA EL ESTADO DEL ÁNIMO

REDUCE EL ESTRÉS

BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

MEJORA LA SOCIALIZACIÓN

PREVIENE LA HIPERTENSIÓN Y DIABETES

HIDRATACIÓN:

PRE ENTRENAMIENTO

Una hora antes, una botella chica de agua o 500 ml.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Si la actividad es muy intensa, cada 15 o 20 minutos beber 200 ml o un vaso de agua.

POST ENTRENAMIENTO

10 o 20 minutos después de la actividad beber una botella chica o 500 ml de agua.

TIPS PARA TENER EN CUENTA

- ◆ Cada cuerpo tiene sus propias necesidades.
- ◆ No existe una alimentación universal, sino que debe adecuarse a los gustos, tiempos y necesidades.
- ◆ Incluir en el plato diferentes colores y sabores para asegurar un adecuado aporte de vitaminas y minerales.
- ◆ No esperar a tener sed para tomar agua.
- ◆ Ante cualquier duda consultar a un profesional.

Esta charla fue brindada por alumnos y docentes de la Universidad Nacional de La Matanza.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

AGENDA DE DISCAPACIDAD

Salud y Accesibilidad



¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es la realización de un deporte o del movimiento corporal producido por los músculos que exija un gasto de energía.

MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO

PRE ENTRENAMIENTO

LLENAR EL TANQUE

Antes de realizar ejercicio o de ir a competir, llenar el cuerpo de energía. Para eso, se recomienda consumir: Una porción de hidratos de carbono (almidón) + una porción de proteínas. Se puede incluir además una porción de fruta.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

MANTENER

Durante las actividades físicas de larga duración, el cuerpo necesita energía para poder continuar. En ese caso se puede consumir hidratos de carbono simples (de rápida digestión) como gomitas, frutas o jugos.

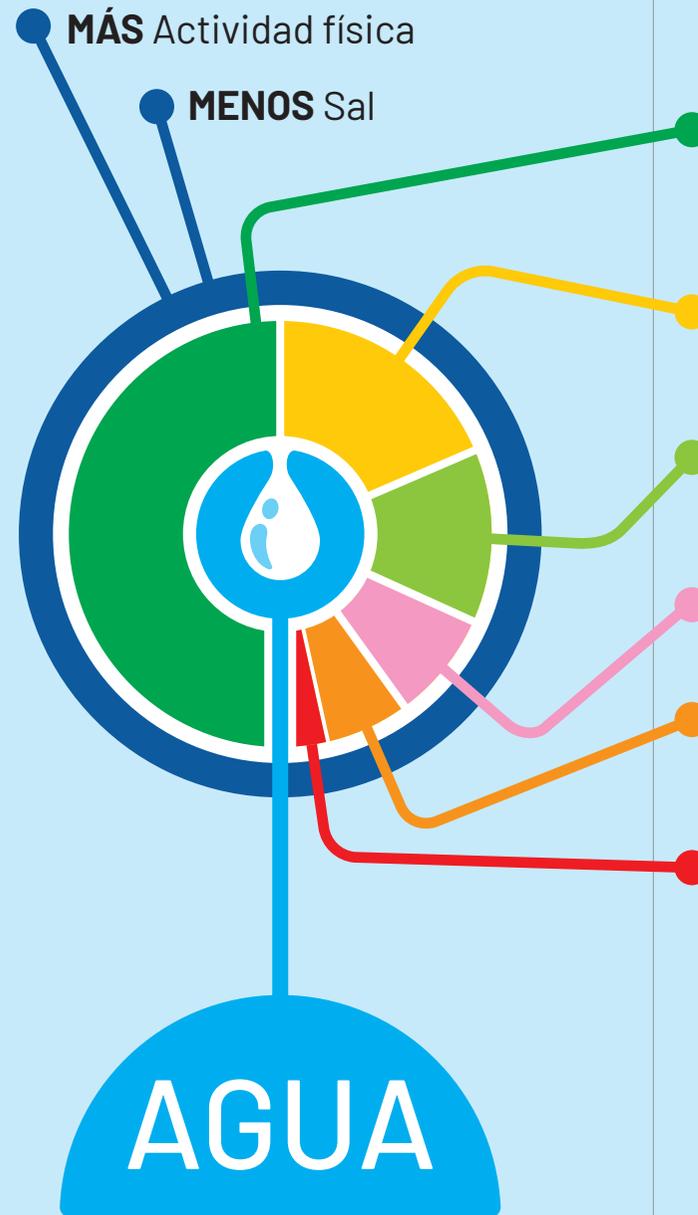
POST ENTRENAMIENTO

RECARGAR EL COMBUSTIBLE

Una vez finalizada la actividad reponer la energía gastada para evitar lesiones o fatiga de forma precoz en próximas actividades. Para lograrlo, se sugiere incorporar en el plato una porción de hidratos de carbono y proteínas, como arroz con atún / licuado + frutos secos / sándwich de huevo, tofu y vegetales.

MÁS Actividad física

MENOS Sal



GRUPOS DE ALIMENTOS

FRUTAS Y VERDURAS

Aportan principalmente fibra (regulan el tránsito gastrointestinal), agua, vitaminas y minerales.

LEGUMBRES, CEREALES, PAPAS, PAN, PASTAS

Aportan hidratos de carbono y proteínas.

LÁCTEOS

Aportan principalmente proteínas, hidratos de carbono y grasas.

CARNES Y HUEVO

Aportan principalmente proteínas y grasas.

ACEITES

Aportan vitamina E y son fuente de grasas insaturadas.

OPCIONALES: DULCES Y GRASAS

Pueden consumirse durante el entrenamiento.