



Tu farmacéutico te informa

CONSEJO FARMACÉUTICO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

- **DIETA EQUILIBRADA** en deporte: evitar ingestas muy elevadas de hidratos de carbono y proteínas sin control por nutricionista.
- **LA HIDRATACIÓN ES CLAVE:** Antes, durante y después.
- **EVITAR AZÚCARES SENCILLOS (calorías vacías), ALIMENTOS PROCESADOS Y ALCOHOL.**
- **PLANIFICAR LAS INGESTAS** en base a los entrenamientos/competiciones.
- **LA ÚLTIMA INGESTA ANTES DE LA COMPETICIÓN HA DE SER ADECUADA**, con alimentos de fácil digestión y absorción, baja en grasas y fibra y con líquidos con sales que nos eviten la deshidratación.



INGESTA PREVIA

500ml agua con sales
(1 hora antes de actividad)
Comida rica en hidratos de carbono
(2 horas antes de actividad)
Baja en grasas y fibra

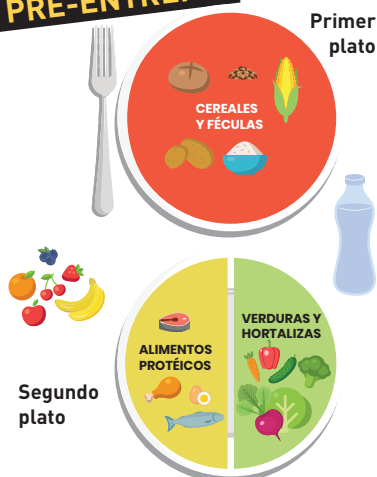
INGESTA DURANTE

Bebida deportiva
(isotónicos -400ml/hora)
Hidratos de carbono
(membrillo, cereales, higos...)

INGESTA DESPUÉS

1,5l de agua / peso perdido
Comida rica en hidratos de carbono y proteína de calidad
Hasta 2 horas post actividad

COMIDA ENERGÉTICA PRE-ENTRENO



DIETA DEPORTIVA DIARIA



RECOMENDACIONES GENERALES

