



Una buena dieta te ayuda a mejorar en el deporte

Durante la niñez y en la adolescencia, cuando estamos creciendo, es **indispensable tener una dieta equilibrada y variada, como es nuestra Dieta Mediterránea**, en la que todos los alimentos necesarios están presentes.

Además, practicar actividades físicas o deportivas nos proporciona bienestar, **contribuyendo al desarrollo** no sólo físico, sino emocional.

Por lo tanto, para estar en forma, **debemos cuidar nuestra alimentación y ser activos haciendo ejercicio físico** todos los días.

Los alimentos ayudan a mantenerte concentrado mientras entrenas o participas en una competición deportiva. **Una buena dieta te ayudará a mejorar en tu deporte.**



Come sano, haz Deporte



Es importante que tomes alimentos de todos los grupos. Estos grupos son:

CARBOHIDRATOS

Son una de las grandes fuentes de energía para el organismo. Nuestro cuerpo los convierte en glucosa, de forma que el azúcar es transportado y utilizado por el cuerpo.



GRASAS

Es una fuente de energía de reserva y no de consumo inmediato. Los niños y adolescentes consumen mucha energía al hacer ejercicio físico.



PROTEÍNAS

Su consumo equilibrado hará que tu organismo esté en buena forma para hacer deporte.



VITAMINAS, MINERALES

**(CALCIO, POTASIO,
MAGNESIO...)**

Esenciales para el buen funcionamiento de tu organismo.



HIDRATACIÓN

Beber nos ayuda a recuperar el líquido que se pierde durante y después de cualquier esfuerzo deportivo. A modo de orientación:

- Debemos beber entre 450 y 600 mililitros de agua* una o dos horas antes de la actividad física.
- Inmediatamente antes de comenzar, toma entre 200 y 300 ml.
- Durante el ejercicio, si la sesión dura más de 60 minutos, bebe 200 ml cada 20 minutos aproximadamente.

Ten en cuenta que, si hace calor, deberás beber más.

*Un vaso de agua son, más o menos, 200 ml



