

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

#SomosNutrición · #SomosBienestarUNAL

Consume alimentos antes y después de la práctica deportiva.

Para garantizar un adecuado rendimiento durante la práctica deportiva, es necesario aportar suficientes alimentos **antes, durante y después** del entreno de acuerdo al tipo, frecuencia e intensidad de la actividad realizada. Se recomiendan alimentos fuente de **proteínas, cereales integrales, frutas o verduras** y suficiente hidratación mediante **agua**.



¡Bienestar siempre contigo!

La alimentación saludable requiere de variedad de alimentos en cantidades adecuadas, no se trata de hacer dieta, se trata de alimentarte de forma adecuada, con el aporte necesario de grasas, carbohidratos y proteínas.

Pildora
italízate



Ilustración de @storyset



Es importante ingerir carbohidratos fuentes de lácteos, frutas o cereales como avena para mejorar la disponibilidad de azúcar en la sangre; de igual manera, consumir cantidades suficientes de proteína como huevos, carne ó pollo.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209

La hidratación no sólo es necesaria en los casos de practicar ejercicio físico, estar bien hidratado es fundamental para mantener un buen estado de salud, ya que sin realizar actividad física, el organismo pierde entre dos y tres litros de líquido al día.



 **Pildora
italízate**



Ilustración de @storyset



Las articulaciones requieren de hidratación para mantenerlas sanas, por lo que mantener los niveles mínimos de ingesta de líquidos es fundamental, **3 litros de agua al día**, no te olvides de contar los que ingieres con los alimentos.



Ilustración de @storyset

MÁS INFORMACIÓN

 vitalizate_bog@unal.edu.co  316 5000 Ext. 17214 - 17209



La deshidratación puede aparecer por causas naturales, como una excesiva sudoración, por practicar actividad física o por alguna patología, por ello los expertos recomiendan una ingesta de líquido antes, durante y después del ejercicio.

 Pildora
italízate

Ilustración de @storyset