Vitaminas y Minerales



A- Vitaminas:

Las vitaminas son catalizadores del metabolismo, tanto para los hidratos de carbono, como para las proteínas y las grasas.

Estudios realizados comprobaron que los futbolistas profesionales necesitan 3 o 4 veces más vitaminas que los trabajadores normales, las de mayor importancia para los futbolistas son:

- Vitamina A1, B1, B2, B6, B12.

- Vitamina C, D, E.

- Liasas

Estas vitaminas se encuentran en alimentos integrales, frutas, papas y verdura fresca.

B- Minerales:

Los que tienen mas significado en importancia para los futbolistas son:

- Potasio, Sodio, Calcio, Magnesio, Hierro, Yodo.

Según estudios el 2/3 sufre carencia de magnesio, ante esto se aconseja preparados de

magnesio, ya que los alimentos naturales poseen cada vez menos cantidad de este mineral.

Cuando la actividad física es intensa, se recomienda un refuerzo de hierro, potasio y yodo.

Se sugiere que los niños en etapas de crecimiento, y con el consentimiento de un médico, tengan un refuerzo vitamínico, para contrarrestar las carencias que los alimentos actuales poseen y lograr un saludable equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se elimina.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso