Alimentación posterior a la actividad



Varios factores pueden hacer cambiar las respuestas.

Ejemplo: según la intensidad, la duración de la actividad, el clima, la edad y hasta el sexo.

FUTBOL Paso a Paso

Antes que todo, es importante rehidratarse con agua mineral para recuperar lo que el cuerpo deshecho en forma de transpiración. Se debe esperar al menos una hora, entre el final de la actividad y la ingesta, siempre hay que elegir comidas livianas que fortalezcan el organismo.

Lo que queda prohibido es la famosa comida "chatarra". Sucede que esta comida requiere un gran esfuerzo de todo el aparato digestivo, en un momento en el que este se encuentra débil.

Los hombres necesitan ingerir mas proteínas por poseer entre un 10 y 15% más de masa muscular que las mujeres.
Además no es lo mismo lo que necesita recuperar una persona de 70 años que una persona de 20 años.

ESTO SI ...
- Agua mineral: para recuperar lo que se perdió por transpiración.
- Lácteos: leche y demás que aportan proteínas.
- Frutas, verduras, arroz y cereales: reponen hidratos de carbono.

ESTO NO ...
- Gaseosas: el cuerpo débil produce gases.
- Comida chatarra: hamburguesas, salchichas. Atacan el hígado.
- Carnes rojas: poseen alta cantidad de grasa y más colesterol que las blancas.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso