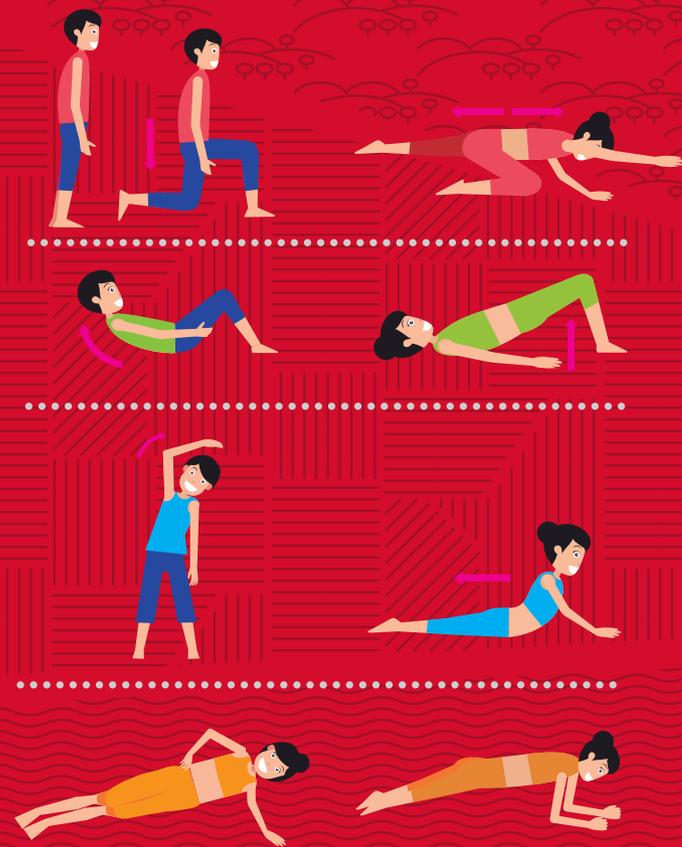


Hacer ejercicio es cuidar tu salud

Es importante que mantengas tu cuerpo activo y que realices ejercicios variados para fortalecer y estirar tus músculos cada día. Al hacerlo, cuidas tu salud y, además, te sientes mejor contigo mismo.



Haz ejercicio todos los días: es tan importante como comer bien. ¡además es divertido!

#saborea

#comparte

#disfruta

#explora

#alimentos
despaña

Come sano, haz deporte

Campeonatos de España en edad escolar

INPD01318-0228

EJERCICIO Y DIETA EQUILIBRADA, EL DÚO PERFECTO.

Durante el crecimiento es muy importante practicar deporte. Y también disfrutar de una alimentación equilibrada. Cuando haces ejercicio, no solo beneficias a tu cuerpo, también es muy bueno para la mente porque te aporta diversión, bienestar y satisfacción.



EL AGUA QUE TU CUERPO NECESITA DURANTE EL DEPORTE

El agua es la bebida más refrescante. La necesidad de hidratación dependerá de la duración e intensidad del ejercicio; también de las condiciones de temperatura y humedad ambientales.

Te recomendamos:

- ◆ Beber entre 400-600 ml de agua, 1 ó 2 h antes del inicio de la actividad física.
- ◆ Inmediatamente antes de comenzar, toma entre 200-300 ml.
- ◆ Durante el ejercicio, si la sesión dura más de 60 minutos, bebe 300 ml cada 20 minutos aproximadamente.

"200 ml = 1 vaso de agua"

¡Y si hace calor, bebe más!

LA DIETA MEDITERRÁNEA, TU MEJOR ALIADO PARA EL DEPORTE.

GRASAS

Utiliza siempre aceite de oliva virgen extra para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...



CARBOHIDRATOS

No te olvides de tomar carbohidratos todos los días.

¡Son energía para el organismo!



VITAMINAS Y MINERALES

Toma alimentos reguladores de tu metabolismo, es decir, con vitaminas y minerales.

¡Y toma productos lácteos todos los días!



PROTEÍNAS

Su consumo equilibrado te ayudará a estar en forma para el deporte.

En la pirámide verás la frecuencia de consumo de los alimentos proteicos.

