



# ¿QUÉ NO DEBE DE FALTAR EN LA ALIMENTACIÓN SI HACES DEPORTE?

## HIDRATOS DE CARBONO

Fuente principal de energía para deportistas

- Forman reservas de energía en el músculo
- Dan energía de manera efectiva y rápida para realizar ejercicio
- Retrasan la fatiga

### ¿Cuándo consumirlos?

- Antes de realizar ejercicio
- Después de realizar ejercicio.
- Durante el ejercicio, si tu actividad física dura más de 1 o 1.5 horas.

CEREALES, FRUTAS Y VERDURAS, LÁCTEOS Y LEGUMINOSAS



## PROTEÍNAS

- Apoyan la formación de músculos
- Ayudan a la reparación de los músculos utilizados en el ejercicio

### ¿Cuándo consumirlos?

- Después de hacer ejercicio.

POLLO, CARNE, PESCADO, LECHE, QUESO, HUEVO, LEGUMINOSAS

## AGUA

- Previene deshidratación evitando
- Bajo rendimiento
- Irritabilidad
- Lesiones y deshidratación

AGUA, LECHE, TÉ, JUGOS, BEBIDAS DEPORTIVAS



Como puedes ver, la leche y sus derivados, por sus nutrientes puede ser incluida en tu dieta al realizar deporte como un alimento líquido efectivo para la rehidratación después del ejercicio, además de darte proteínas para músculos fuertes. Sin embargo, si la lactosa que contiene te causa un poco de molestia, puedes elegir opciones deslactosadas o sin lactosa para poder gozar de sus beneficios.