

# 10 Puntos para una Nutrición Deportiva Óptima

**1. Tu cuerpo tiene un funcionamiento parecido al de un auto. Necesita combustible para funcionar de manera eficaz.**

- Tus células musculares funcionan de manera similar a un depósito de combustible.

**2. La forma más efectiva de llenar de combustible tu cuerpo es con nutrientes ricos en energía.**

**3. Recarga tu batería.**

**4. Recurre a tu depósito de combustible de reserva durante las largas temporadas de actividad física.**

- Tu cuerpo comienza a quemar grasa como combustible (“en la llama de los hidratos de carbono”) después de aproximadamente 18 - 20 minutos de ejercicio aeróbico

**5. Hidrátate, hidrátate y rehidrátate.**

- Mientras haces ejercicio, asegúrate de beber líquidos cada 10 minutos.
- No esperes a tener sed para beber líquido.

**6. La proteína es clave en el mantenimiento y crecimiento del músculo.**

**7. Proteína vs. Hidratos de carbono.**

- Los hidratos de carbono son el combustible instantáneo para los músculos.
- La proteína ayuda a recuperar y reparar, ayudando a los músculos dañados a mantener su masa y a aumentar su tamaño.

**8. Maximizar tus esfuerzos de alimentación y realimentación**

- Tu cuerpo debe recibir una cantidad adecuada de proteínas para funcionar correctamente y reparar los tejidos dañados.
- Asegúrate de que tu cuerpo recibe la cantidad de proteína diaria recomendada: de 1,0 a 2,0 gramos por kilo de peso corporal (1,0-1,5 gramos/kg. para los deportes de “pelota” como el tenis, el golf, el fútbol y el béisbol, y 1,50- 2,0 gramos/kg. para los deportes más extremos como el maratón o el rugby).

**9. Claves para reducir el tiempo de recuperación.**

- La proteína adecuada.
- Nutrientes antioxidantes.
- El líquido adecuado.

**10. Usa los suplementos en tu beneficio.**

- Las vitaminas y los minerales ayudan a favorecer las reacciones químicas del cuerpo y los procesos reguladores
- Los nutrientes antioxidantes pueden ayudar a reducir tu tiempo de recuperación.
- Los suplementos son especialmente beneficiosos para los atletas susceptibles de sufrir bajones en su sistema inmunológico