Ebook

RECOMENDACIONES ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA CARRERA

III CARRERA DE EMPRESAS ELCHE

GRUPO PAREDES AUTOMOCIÓN WALLSCAR VOLVO Ankara Motor

well NUTRICIÓN

+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com

Índice

Beneficios de la actividad física para la salud PÁG. 3

Recomendaciones previas a la carrera PÁG. 4

Recomendaciones durante la carrera PÁG. 5

Recomendaciones para después de la carrera PÁG. 6

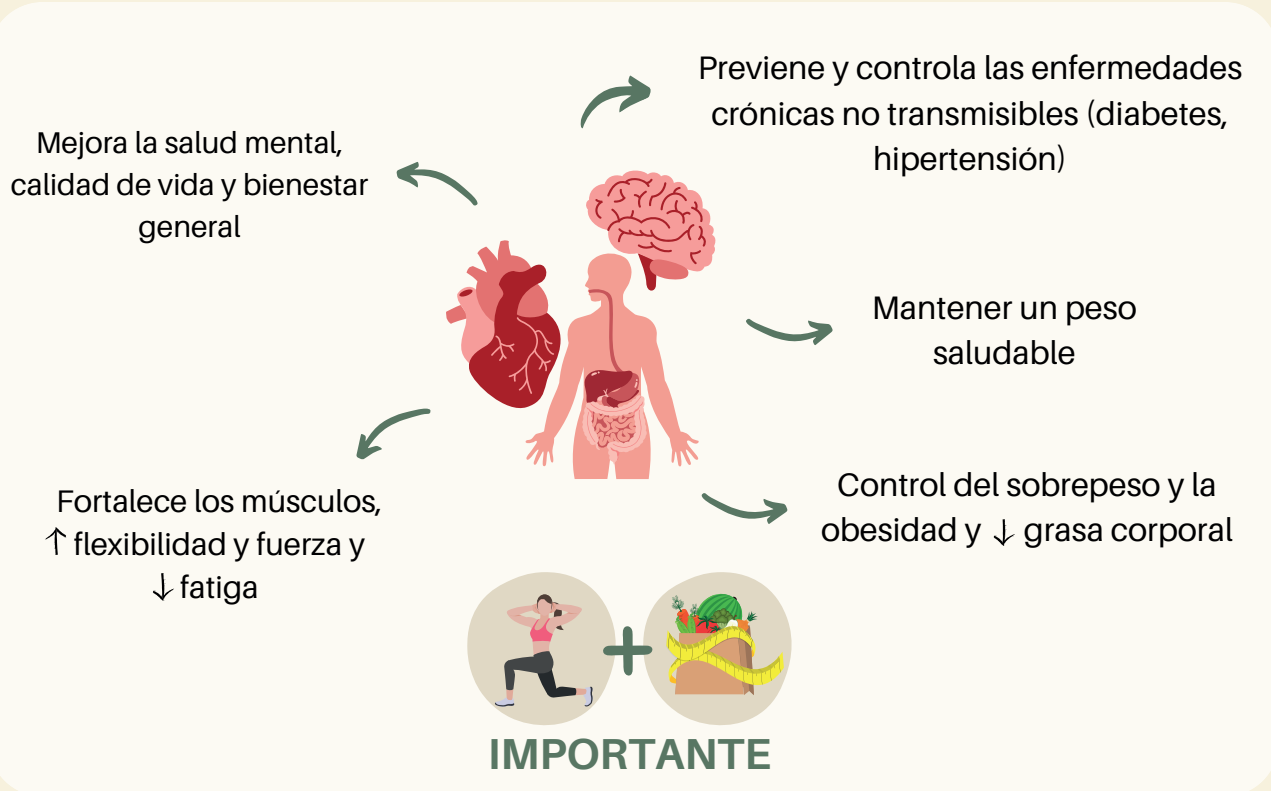
well NUTRICIÓN

+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com

PUNTO 1

Beneficios de la actividad física para la salud

La actividad física tiene muchos **beneficios** para la salud **cardiovascular**, el **cuerpo** y la **mente**, además de mejorar el **bienestar general**. También, es muy importante que la **alimentación saludable** y la **vida activa** vayan de la mano. Algunos de estos beneficios son la **prevención de enfermedades cardiovasculares,** el **cáncer** la **diabetes**, **reducción** de los síntomas de **ansiedad** y depresión (dada la producción de endorfinas), **mejoría** de la **memoria** y el proceso de aprendizaje, además de asegurar un **crecimiento** y un **desarrollo adecuados** en niños y adolescentes.



+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com

PUNTO 2

Recomendaciones previas a la carrera

Las recomendaciones previas al ejercicio dependen de la modalidad del mismo, pero generalmente se recomienda que durante las horas previas se ingiera cierta cantidad de **hidratos de carbono simples (rápida absorción)**, alrededor de **500 ml de agua** y **proteínas de fácil digestión**. Además, tener en cuenta que se deben **evitar preparaciones** muy **grasientas** o fritas porque nos harán sentir pesados. La **fibra no** debe ser muy **abundante**, recomendándose el consumo de fruta madura, pelada, triturada y/o cocinada. También podrían ser interesantes los batidos de fruta.

Algunas **opciones** podrían ser:

- Sandwich de pan blanco con fiambre de pavo > 90% y queso.
- Yogur natural con fruta.
- Fruta y frutos secos.
- Batido de fruta con leche.
- Wraps de pollo con verduras.
- Bol de avena con leche y frutos secos.

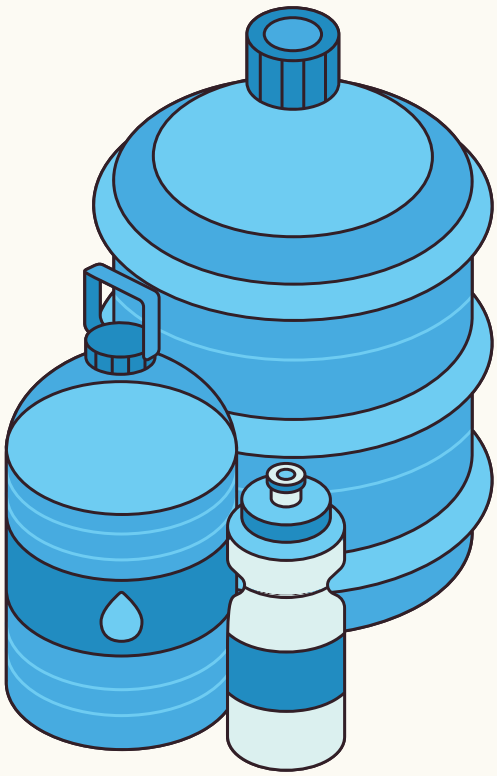
+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com

PUNTO 3

Recomendaciones durante la carrera

Lo más importante a tener en cuenta durante la realización de la actividad física es estar debidamente hidratados. Por ello, se recomienda tomar entre **400 y 800 ml de agua.** No obstante, este es un valor aproximado, debemos escuchar siempre nuestro cuerpo. Además, al ser una distancia de 7 km no haría falta tomar nada más, pero para otro tipo de eventos (de mayor duración y esfuerzo) sí se deberían incluir otros nutrientes (personalizar cada caso).

Beber agua evitará que nos deshidratemos y perdamos la energía necesaria para completar la carrera

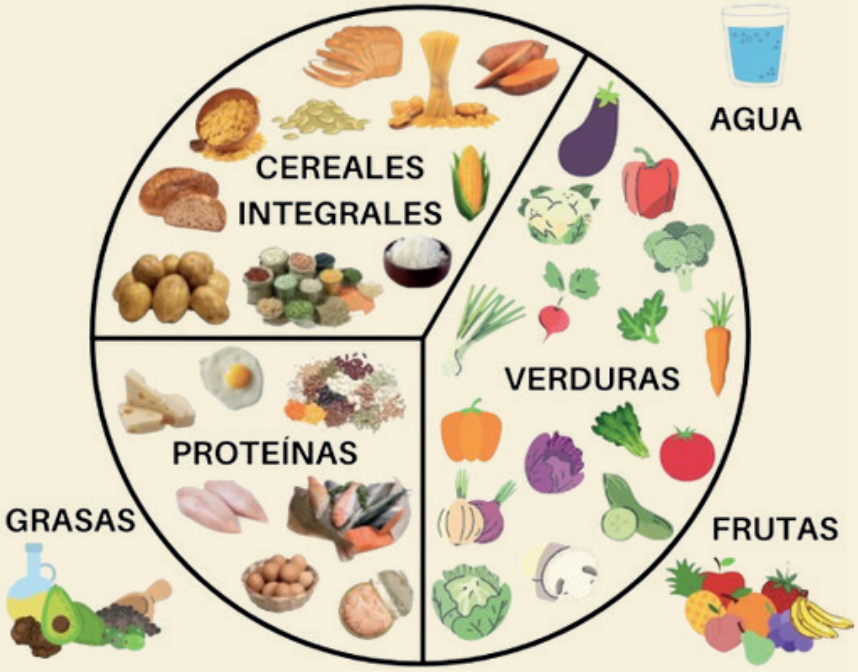


+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com

PUNTO 4

Recomendaciones para después de la carrera

Para el post se recomienda ingerir **hidratos de carbono complejos (absorción lenta)**, alrededor de **500 ml de agua**, **proteínas,** mayor cantidad de **fibra**, **grasas saludables** y **sodio** (añadiendo sal a tus comidas ayudará a la rehidratación). Realmente, para el post-ejercicio podemos seguir la estructura del plato saludable para deportistas.



+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com

Recetas postcarrera

Batido de frutos rojos y plátano

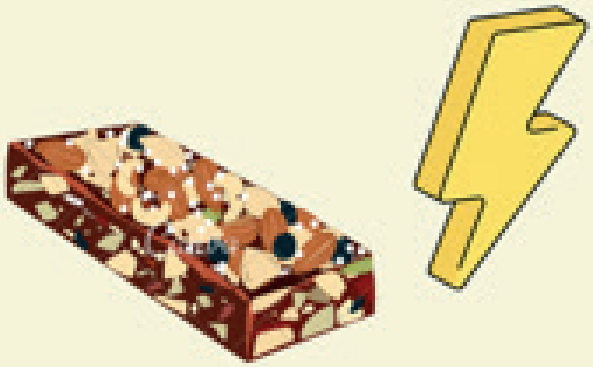
- 150/ 200 mL de leche o bebida vegetal.
- 100 g frutos rojos.
- 1/2 plátano
- 20 o 30 gramos de proteína en polvo (sabor neutro, vainilla, fresa, etc.)
- Opcional 2-3 cucharadas de avena

Batido de vainilla y café

- 150/ 200 mL de leche o bebida vegetal.
- 1 plátano
- 1 Café expreso descafeinado
- 20 o 30 gramos de proteína en polvo (sabor vainilla)
- 1 cucharadita de canela
- Opcional 2-3 cucharadas de avena

Barritas caseras

- 50 g dátiles (sin hueso).
- 30 g de avena
- 80 g de frutos secos.
- 8-10 g de cacao en polvo
- 1 pizca de sal.



-Dejar los dátiles a remojo unas horas.

-Mezclar todos los ingredientes en una picadora hasta obtener una masa (si es muy pastosa puedes ir añadiendo un chorrito de leche).

-Forma las barritas con las manos dejándolas bien compactas.

-Guárdalas en la nevera envueltas en film transparente.

III CARRERA DE EMPRESAS ELCHE

GRUPO PAREDES AUTOMOCIÓN
WALLSCAR MULTIMARCA | VOLVO Ankara Motor

SOMOS LAS NUTRICIONISTAS OFICIALES DE LA CARRERA

Para más información...

wellnutricion.com

well NUTRICIÓN

+34 669 334 772 | elche@wellnutricion.com | www.wellnutricion.com