



**CONSEJOS GENERALES:**

Bebe 2 l de líquido al día en forma de agua, café o té. Ten en cuenta que en ambientes húmedos y cálidos las necesidades aumentan. Basa tu dieta en **alimentos ricos en hidratos de carbono** complejos y a ser posible de productos integrales como legumbre, pasta, arroz, patata, pan, cereales de desayuno. Cada día toma **tres piezas de fruta fresca** y **dos raciones de verdura**, tratando que una de ellas sea en crudo como, por ejemplo, una ensalada. La variedad es importante, así que guíate por los colores. Salvo que seas vegetariano, consume al menos **150 g de carne, pescado o huevos**. Elige carnes magras y pescado blanco o azul. Consume **lácteos bajos en grasa** ya que son una fuente excelente de proteínas e hidratos de carbono. Por último, toma **2-3 raciones de grasas saludables** como por ejemplo 30 g de nueces, ½ aguacate, 1 cucharada de aceite de oliva virgen...

**Limita** el consumo de azúcares refinados (bollería, pastas, dulces). **Reduce** el consumo de alcohol. Elige bebidas fermentadas (vino y cerveza) preferiblemente. **Reparte** la cantidad de alimento que necesitas en un mayor número de tomas al día, pero de menor cantidad.



**Durante el partido**

