BUENOS HÁBITOS DE HIDRATACIÓN

Una buena hidratación…

Contribuye a transportar nutrientes a las ollutas.

Ayuda al riñón a eliminar deshechos y toxinas a través de la orina.

Mantiene la elasticidad, suavidad y tono de la pied. Regula la temperatura corporal.

Contribuye al buen funcionamiento del cerebro. Ayuda a que el corazón funcione saludablemente Facilita la digestión de alimentos y la disolución de los nutrientes.

Lubrica las articulaciones Favorece el correcto funcionamiento de los músculos.

LA HIDRATACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

(Apuntes: Medicina del Deporte)

En la hidratación previa al inicio del ejercicio, el objetivo es conseguir que los deportistas estén bien hidratados antes def comienzo del entrenamiento o de la prueba de competición, ya que la rehidratación asegura una correcta fundonalidad y rendimiento muscular.

Entre los consejos para una correcta hidratación pre ejercicio, está la recomendación de la ingesta de 400 a 600 ml de liquido 2-3 horas antes del ejercicio, para permitir a los mecanismos renales el Tempo suficiente para regular el volumen total del liquido corporal y la

Osmolaridad a valores óptimos pre ejercicio y ayudar a retrasar o evitar los efectos perjudiciales de la deshidratación durante el ejercicio.

En la hidratación durante el ejercicio, el objetivo es conseguir que los deportistas Ingieran suficiente cantidad de liquido para mantener el balance hidroelectrolitico positivo, ya que incluso la deshidratación parcial puede comprometer el trabajo muscular, repercutiendo negativamente en el rendimiento deportivo