

ALIMENTACIÓN

- Los niños que practican deporte necesitan unas comidas equilibradas consistentes en:
 - ◆ leche y productos lácteos.
 - ◆ fruta y verduras.
 - ◆ pan y cereales.
 - ◆ carne, pescado, pollo y huevos.
- Las proteínas (carne, huevos, pescado y productos lácteos) no son recomendables **justo antes** del entrenamiento o la competición, ya que son difíciles de digerir; sin embargo, los hidratos de carbono (cereales, espaguetis, patatas, pan) y frutas son buenos antes de un esfuerzo físico. Hay que dejar 2 ó 3 horas entre la comida y empezar la actividad física.
- Hay que beber agua antes, durante y después del ejercicio. Mejor agua y leche que refrescos.
- Es recomendable comer al menos 4 piezas de fruta fresca al día. Intente que la merienda contenga al menos dos piezas de fruta en vez de bollería industrial.
- El mejor ejemplo para los niños es que los padres coman a horas regulares y de forma equilibrada.



BASF Pharma