



# COVAP

ORGANIZA:



COLABORAN:



[www.copainfantilcovap.es](http://www.copainfantilcovap.es)

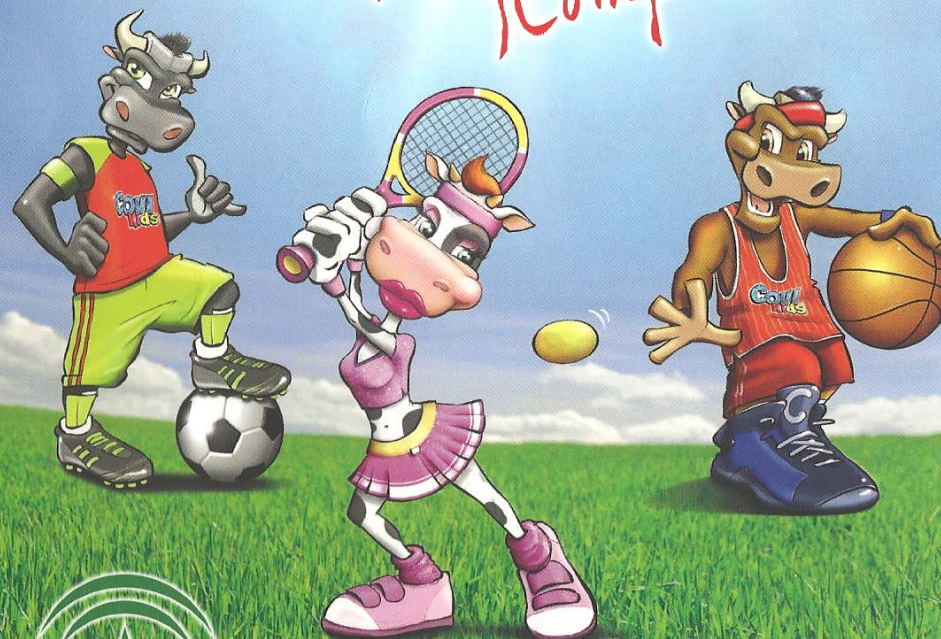
Texto elaborado por:  
Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo (Director del Centro de Medicina Deportiva, Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada) y Luz María Gallo Galán.



CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA EL

# JOVEN DEPORTISTA

Deporte y Vida Sana.  
*¡Compártela!*



# COVAP

# SABIÁS...

## ¿POR QUÉ ES BUENO SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA...

- Porque contiene todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas.
- Porque unos grupos de alimentos se deben de consumir en mayor cantidad que otros.

## ...Y VARIADA?

- Debo incluir en mi dieta diaria alimentos de todos los grupos.
- Es aconsejable comer la mayor variedad posible de los alimentos que se incluyen en cada grupo.

## ¿CUÁNTAS COMIDAS DEBO HACER A LO LARGO DEL DÍA?



DESAYUNO



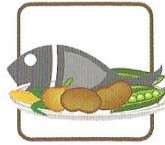
ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA

**¡NO TE SALTES NINGUNA!**

## ¿QUÉ CONTIENE EL DESAYUNO IDEAL?



Productos lácteos



Fruta o zumos de fruta



Cereales o pan



Aceite de oliva

- Es una de las comidas más importantes del día.
- Nos proporciona la energía necesaria para las actividades que realizamos por la mañana.

# ¿SABIÁS QUE...?

## ...LA LECHE Y LOS LÁCTEOS SON INDISPENSABLES EN LA ALIMENTACIÓN DEL JOVEN DEPORTISTA

- La leche es un alimento muy completo, indispensable durante la época del crecimiento.
- Es una fuente importante de calcio, que es fundamental para desarrollar unos huesos fuertes.

## ...TIENES QUE REPONER LAS PÉRDIDAS DE LÍQUIDO CUANDO HAGAS EJERCICIO

- Cuando realizamos ejercicio físico nuestro organismo pierde agua y sales minerales por el sudor.
- Debemos reponer estas pérdidas con bebidas adecuadas.
- Si estamos bien hidratados, nuestra orina es transparente, mientras que una orina oscura indica que estamos mal hidratados y tenemos que beber más.

## ...EL EJERCICIO FÍSICO NOS REPORTA GRANDES BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora la fuerza de nuestros músculos y la salud de nuestros huesos.
- Nos hace estar mejor con nosotros mismos.
- Mejora nuestra forma física.
- Nos ayuda a adquirir buenos hábitos higiénicos y alimentarios.

**¡PRACTICA EJERCICIO FÍSICO TODOS LOS DÍAS!**