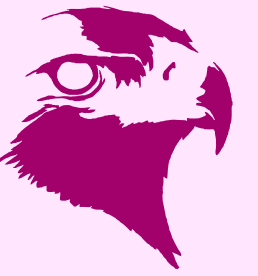
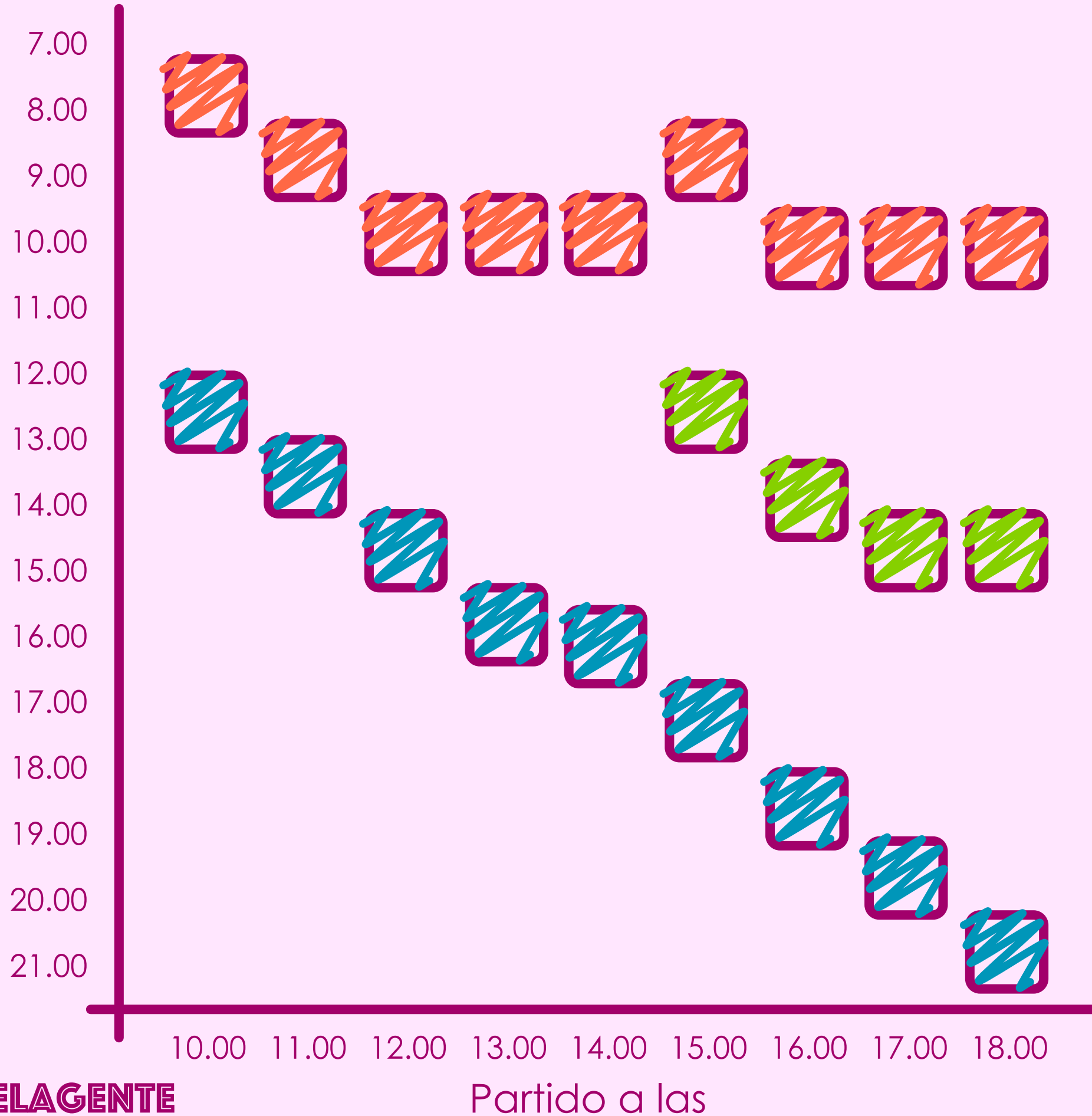


DIETA AERONÁUTICOS



Importante:

- Comer y beber de una manera tranquila y no engullir para no "dañar" al estómago.
- Evitar en la forma de cocinado, todo aquello que esté procesado, sea frito, empanado, rebozado... como todo no pasa nada tomarlo de vez en cuando pero que no sea habitual.
- Durante el descanso es fundamental hidratarse para reponer las sales minerales perdidas durante el primer tiempo.
- Las comidas antes, durante o después del partido no tienen que ser copiosas ni enormes, es mejor como a poquitos que del tirón.
Muy importante los horarios y las veces de ingesta.



Nutricionista N° 456:
Guillermo V. Rodríguez