

## Alimentación y ejercicio físico.

Cuando se tiene una alimentación balanceada, es decir, se incluyen todos los grupos de alimentación (carbohidratos, proteínas, grasas), no es necesario utilizar suplementos de ningún tipo durante los momentos del ejercicio. Éstos deben ser utilizados únicamente en aquellas personas que, teniendo un ejercicio intenso, por alguna razón no logran consumir todos los alimentos que deberían de acuerdo a sus demandas.

Si bien es cierto hay micronutrientes a los que se le presta más atención en deportistas como los son las vitaminas del complejo B, por su involucramiento en la producción de energía, también el calcio y la vitamina D resultan fundamentales para la salud ósea y disminuir el riesgo de fracturas durante el ejercicio, así como el hierro para mejorar oxigenación, zinc y magnesio, entre otros.

En cuanto al zinc, es un mineral importante para el crecimiento, la construcción y reparación de tejido muscular, además de ser importante en la producción de energía.

Aquí te sugerimos algunos alimentos que debes incluir diariamente para mejorar tu rendimiento físico y no tener necesidad de consumir ningún tipo de suplementación artificial.

Fuentes de Hierro: Vegetales de color verde oscuro ( espinaca, espárragos mostaza), carne de res, frijoles, garbanzo, lentejas.

Fuentes de calcio: Garbanzos, lentejas, lácteos. En caso de ser intolerante a la lactosa, puede tomar leche de soya, de arroz, de almendra o bien consumir leche sin lactosa

Fuentes de Zinc: Mariscos, panes elaborados con harina integral.

Fuentes de Vitamina D: Salmón, leche, cereales fortificados con vitamina D.

*Dra. Carmen Lía Azofeifa Arce.*

*CPN: 562-10*

