

¡MANTÉN TU RENDIMIENTO AL MÁXIMO DURANTE EL INVIERNO!

NUTRICIÓN INVERNAL PARA DEPORTISTAS



En invierno, tu cuerpo necesita más energía para mantener la temperatura corporal, especialmente si eres deportista. Una adecuada nutrición puede marcar la diferencia en tu rendimiento y recuperación.

1. Carbohidratos complejos: Asegúrate de incluir avena, patatas, arroz integral y quinoa en tu dieta. Estos proporcionan energía duradera durante las actividades deportivas.

2. Proteínas magras: Pollo, pescado, huevos y legumbres son esenciales para la reparación muscular y recuperación tras el ejercicio intenso.

3. Grasas saludables: Las nueces, almendras, aguacate y aceite de oliva son fuentes de grasas saludables que contribuyen a la función cerebral y hormonal.

4. Vitaminas y minerales: En invierno, las verduras de hoja verde, cítricos, frutas rojas y zanahorias son ricas en vitamina C, vital para fortalecer el sistema inmunológico.

5. Hidratación: Aunque el frío disminuye la sensación de sed, la hidratación sigue siendo clave. Bebe suficiente agua y, si haces ejercicio en condiciones extremas, considera bebidas isotónicas para reponer sales minerales.

MEJORA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO EN ENFERMEDADES INVERNALES



Fortalece tus defensas para combatir resfriados y gripe

El invierno trae consigo un aumento de resfriados, gripe y otras infecciones respiratorias. Para mantenerte saludable, es esencial cuidar tu sistema inmunológico:

1. Vitamina C: Consumir alimentos ricos en vitamina C (cítricos, fresas, kiwis, pimientos) ayuda a reducir la duración y severidad de los resfriados.

2. Zinc: Este mineral es crucial para el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. Alimentos como carnes magras, mariscos, legumbres y semillas de calabaza son fuentes excelentes de zinc.

3. Probióticos: Incluir yogur o suplementos de probióticos puede mejorar la salud intestinal, que es la base de un sistema inmunológico fuerte.

4. Dormir bien: El descanso adecuado es esencial para fortalecer las defensas. Asegúrate de dormir entre 7-9 horas por noche.

5. Evita el sobreentrenamiento: El ejercicio excesivo sin una recuperación adecuada puede debilitar tu sistema inmunológico. Escucha a tu cuerpo y respétalo.

CUIDADOS PERSONALES EN LA TEMPORADA DE FRÍO



Protege tu piel y cuerpo del frío extremo

El invierno trae consigo condiciones que pueden afectar tu piel y bienestar general. Aquí tienes algunos consejos para cuidarte:

1. Cuidado de la piel: El frío puede reseca la piel, así que utiliza cremas hidratantes ricas en aceites naturales, como el aceite de coco o la manteca de karité. No olvides proteger tus manos y rostro con cremas de barrera.

2. Vístete por capas: Usa ropa térmica, transpirante y que te permita ajustar tu temperatura durante el ejercicio. Evita que tu cuerpo se enfríe o sude en exceso.

3. Evita cambios bruscos de temperatura: Después de hacer ejercicio al aire libre, cambia rápidamente a ropa seca y cálida para evitar enfriamientos.

4. Mascarillas y bufandas: Protege tu rostro del aire frío y seco usando bufandas, gorros y, si es necesario, mascarillas de protección, sobre todo en entrenamientos o actividades al aire libre.

5. Estiramientos y calentamiento adecuado: En climas fríos, es más importante calentar bien antes de cualquier actividad física para prevenir lesiones y mejorar la circulación.

CONSEJOS FINALES



Con un enfoque integral, disfruta del invierno con salud y rendimiento

El invierno no tiene por qué ser un obstáculo para tu rendimiento deportivo. Con los cuidados adecuados en tu nutrición, el fortalecimiento del sistema inmunológico y protegiendo tu cuerpo, puedes mantener tu nivel óptimo de energía y salud.

Recuerda:

- ◆ Escucha a tu cuerpo.
- ◆ Mantente bien alimentado y descansado.
- ◆ Cuida tu piel y bienestar general.
- ◆ ¡Y disfruta de las fiestas sin perder de vista tus objetivos deportivos!



¡Sigue estos consejos y mantén tu rendimiento deportivo al máximo, incluso en

- ◆ Actívatelo y aprende con nosotros, pronto recibirás información.
- ◆ Talleres educativos para deportistas, entrenadores y familiares.
- ◆ Webinars gratuitos con expertos en nutrición y deporte.
- ◆ Testimonios y videos de atletas que han logrado un rendimiento óptimo.

Síguenos en redes sociales:
Instagram, Facebook, Tik tok y Twitter:

INSTITUTO ESTATAL DEL DEPORTE DE COAHUILA

INEDEC COAHUILA

INEDEC_COAHUILA

INEDEC COAHUILA OFICIAL

Contáctanos para más información
nutricion.inedec.coahuila@gmail.com