

## RECOMENDACIONES PARA ATLETAS



### DÍAS PREVIOS A LA CARRERA



#### ALIMENTACIÓN:

Cargada de carbohidratos días previos a la carrera (arroz, quinoa, pasta, pan, avena), combinada con proteína (pollo, pavo, conejo, legumbres).



#### HIDRATACIÓN:

Debe cuidarse al menos 3 días antes de la carrera.



### ANTES DE LA CARRERA



Es preciso comer **3h antes de correr** para que en la carrera tus niveles de glucógeno y glucosa sean los adecuados.



Es necesario **hidratarse bien**, durante la carrera perderás líquido. Es muy bueno beber agua hasta media hora antes y después a pequeños sorbos.



### DURANTE LA CARRERA



**Hidrátate poco a poco.** Bebe en todos y cada uno de los avituallamientos :)



**Evita ampollas y rozaduras** y cuida la posición de tus calcetines.



Si notas un pinchazo agudo en un lado de la tripa o en el costado es **“flato”**. **Puedes solucionarlo sin necesidad de parar de correr.** Céntrate en la respiración y trata de inspirar por la nariz y expirar por la boca a un ritmo normal.



### DESPUÉS DE LA CARRERA



Importante **consumir azúcar los 15 minutos posteriores para recuperar nuestros niveles de glucógeno.**

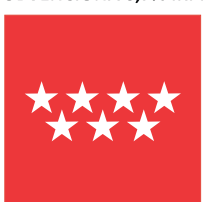


Recomendamos tomar bebidas azucaradas, fruta, zumos o algún dulce o galletas.



EDUCACIÓN  
para la SALUD

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad  
de Madrid

 Cruz Roja

 Cruz Roja Juventud