

Recomendaciones para una buena hidratación



Beber antes de tener sed



Beber entre horas a lo largo del día

Prehidratación en los eventos que no permitan la ingesta hídrica durante la actividad

- Es adecuado **beber 500 ml de agua fresca** o bebida para deportistas, distribuidos a demanda en los **90- 60 minutos previos** a la actividad



Durante los entrenamientos o competiciones

- Pueden utilizarse bebidas isotónicas para deportistas, zumos de fruta diluidos o caldos vegetales **cuando la actividad supere los 60 min**
- Ingerir **pequeños volúmenes** 100-200 ml cada 20 - 40 min.
- Líquidos **ligeramente frescos**



Después del ejercicio

Es interesante **empezar la reposición de líquidos inmediatamente después del ejercicio** adaptando las cantidades individualmente según la tasa de sudoración



Evitar las bebidas con elevado contenido en cafeína o alcohol, ya que estimulan la diuresis y potencian la deshidratación



Pueden utilizarse **bebidas que contengan hidratos de carbono**, durante el ejercicio para mejorar la disponibilidad de energía y después para facilitar la recuperación de reservas energéticas.



No tomar bebidas excesivamente concentradas, puesto que se retrasa el vaciado gástrico y por lo tanto la absorción de líquidos.



Es aconsejable **no tomar bebidas con gas durante el ejercicio** para evitar trastornos digestivos