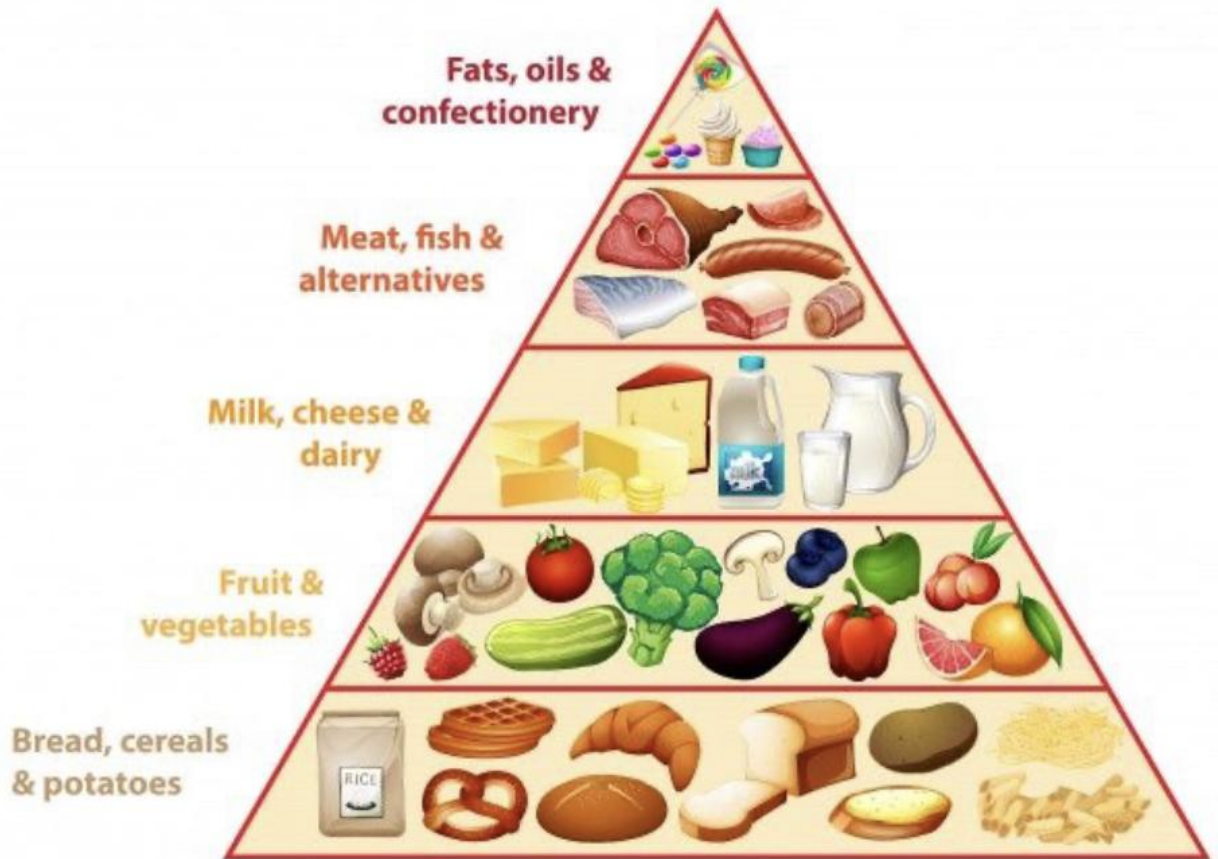


Actualización semanal sobre una dieta equilibrada de alimentos atléticos importantes
Editor de deportes de Taylor Pieri-College
Colaborador semanal: Salud deportiva

A todos se les recomienda llevar una dieta nutritiva y equilibrada para mantenerse saludables y cuidar su cuerpo. Sin embargo, para los atletas universitarios e incluso los atletas profesionales, etc., es muy importante cuidar su cuerpo y saber que está ingiriendo los alimentos adecuados en su cuerpo para mantenerse saludable y también ayudar al rendimiento. Por ejemplo, mantenerse hidratado es muy importante para el cuerpo, especialmente cuando se trabaja el cuerpo a un nivel de intensidad tan alto. A veces, a los atletas les resulta útil utilizar luces eléctricas para darles un pequeño impulso para mantenerse hidratados porque a veces el agua no siempre hace el trabajo y los electrolitos también son buenos para el cuerpo.

También entra en juego asegurarse de comer suficientes alimentos y comidas y los grupos de alimentos adecuados. La proteína es muy importante, desarrolla músculos y tu cuerpo necesita proteínas como uno de los principales grupos de alimentos. (La pirámide alimenticia es un gran ejemplo de los grupos de alimentos y las comidas equilibradas) ¡Las verduras y frutas también son importantes! La comida rápida y los dulces están bien aquí y allá, pero con moderación. ¡Es importante cuidar TU cuerpo!



Healthy Food Pyramid