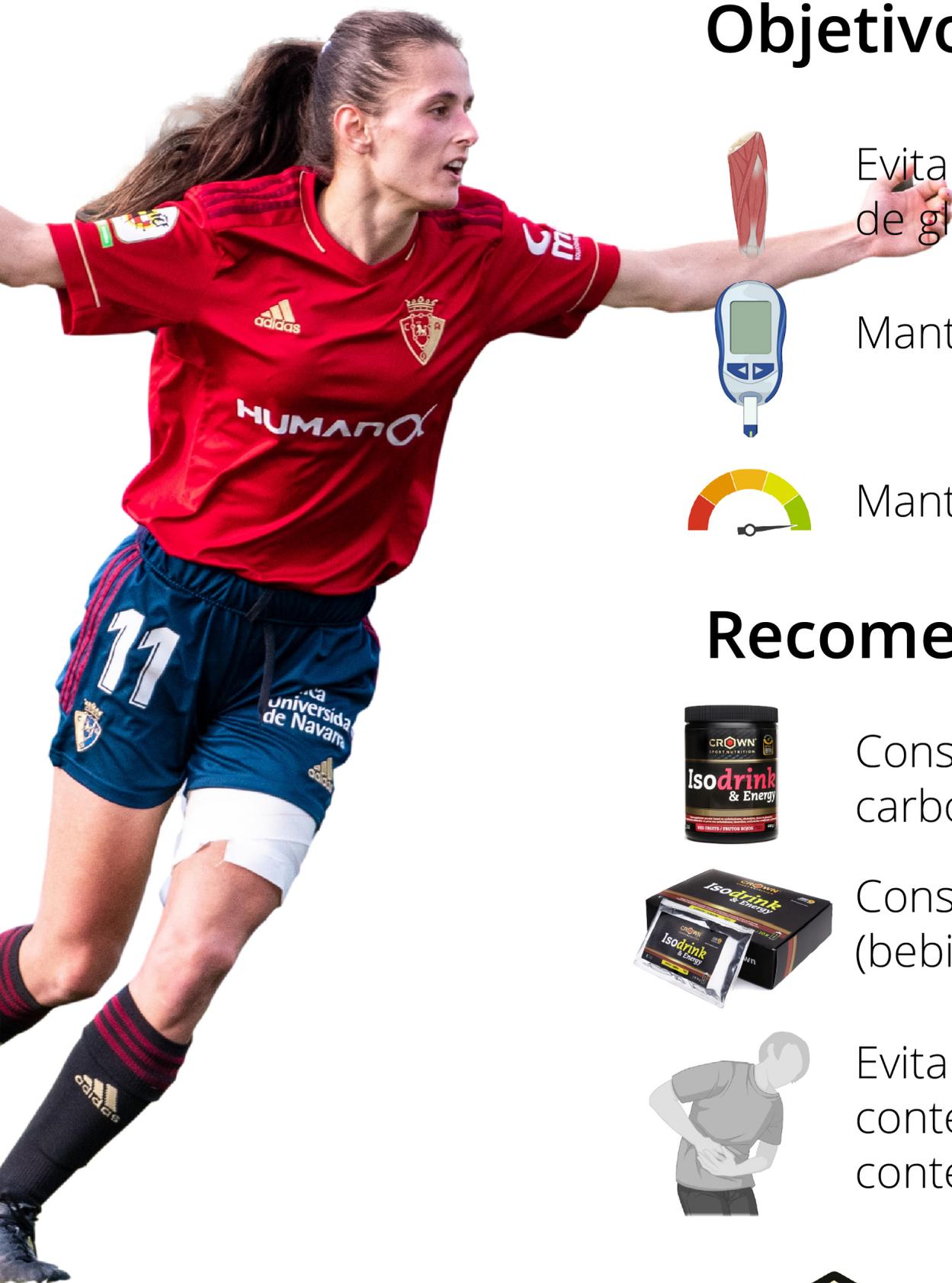


# QUÉ COMER DURANTE EL PARTIDO



## Objetivo de la comida:

Evitar el agotamiento de los depósitos de glucógeno muscular y hepático.



Mantenimiento de la glucemia.



Mantener un rendimiento óptimo.



## Recomendaciones:

Consumir ~30 g de hidrato de carbono.



Consumir fuentes de rápida absorción (bebidas de reposición, hidrogel o gel).



Evitar el consumo de frutas por su contenido en fibra o barras con alto contenido en proteína, grasa o fibra.

