

TIPS REHIDRATACIÓN

1

TOMA AGUA
CADA DOS
HORAS: Durante
el día, a tragos.

2

TOMA AL MENOS 1
VASO CON AGUA 15min
ANTES DE ENTRENAR

3

SI EL CLIMA ES
FRESCO Y EL
ENTRENO MENOS DE
90MIN, toma solo
agua.

4

SI EL CLIMA ES MÁS
CÁLIDO, toma un suero
rehidratante y agua durante
entreno cada 20min.

5

CONTINÚA
TOMANDO AGUA
cada 30min 2-3 hs
después de entrenar.

6

CONSUME LECHE,
SEMILLAS, FRUTAS Y
VERDURAS, ya que tienen
los electrolitos para
rehidratación.

CALCULA TU CONSUMO DE AGUA

Si pesas más de 70kg:

30ml por kg. Es decir $(30)(70) = 2100$ mililitros (ml) =
8.4 vasos de 250ml al día.

Si pesas menos de 65kg:

1500 + 20ml por cada kg por arriba de los 20kg.

Es decir: $1500\text{ml} + (20)(40) = 1500 + 800 = 2300\text{ml} =$
9 vasos de 250ml al día

*En cualquier caso hay que adicionar la pérdida de líquidos desde 300 a 1000ml por hora, dependiendo clima y sudoración.

ATENCIÓN

- Cansancio.
- Orina más concentrada.
- Palpitaciones a un esfuerzo leve.
- Ojos hundidos.
- Sed constante.
- Consumo alto de azúcar o proteínas requieren mayor ingesta de agua.

NECESITO SUERO ESPECIALMENTE EN:

- Climas mayores a 30°C
- Clima húmedo.
- Poca ingesta de semillas, frutas y verduras.
- Entrenamiento intenso y prolongado.

NOTAS: los requerimientos y recomendaciones cambian por situaciones individuales

DATOS ÚTILES!

- ✓ 1 plátano ó 2 naranjas ó 1 rebanada grande de melón o sandía tienen el potasio de 1 bebida deportiva de 600ml.
- ✓ Si tienes exceso de peso derivado de grasa mejor no tomes bebidas deportivas.

