

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

Distribución de los alimentos para una intensidad física moderada

Adaptar la alimentación a la intensidad, el tipo y la duración del ejercicio que se realiza es importante para el rendimiento físico y la salud del deportista.

A continuación se presentan recomendaciones sobre la distribución de los alimentos en comidas y cenas cuando se ha llevado a cabo una **intensidad de actividad física moderada**.

ENTRENAMIENTO MODERADO

