



¡Todos nos  
Cuidamos en  
FES Zaragoza!



# NUTRICIÓN Y EJERCICIO



## EN PRIMER LUGAR...

El ejercicio es toda actividad física que acelera el ritmo cardíaco y quema calorías, siendo clave para mantener el equilibrio y bienestar corporal. Su relación con la nutrición es profunda: una alimentación adecuada potencia los resultados del ejercicio, mientras que la actividad física mejora la eficiencia del organismo para aprovechar los nutrientes. Juntos, el ejercicio y una dieta equilibrada forman la base de una vida saludable y plena.

## BENEFICIOS

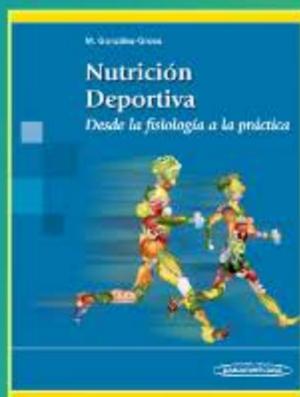
- Mejora la salud cardiovascular.
- Ayuda a un mejor control del peso.
- Contribuye al desarrollo muscular y óseo.
- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
- Mejora la calidad de sueño.
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión y otras enfermedades.
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora la función cognitiva y la memoria.

## RECOMENDACIONES

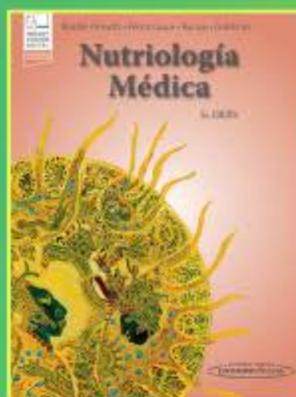
- Bebe 2-3 litros de agua al día.
- Después de sesiones intensas, opta por bebidas deportivas.
- Consume una comida al menos 2 horas antes de hacer ejercicio.
- Opta por una comida balanceada después del ejercicio para una recuperación efectiva.
- Incluye proteínas magras como pescado, pollo y legumbres.
- Prefiere grasas saludables como el aguacate, aceite de oliva y frutos secos.
- No te sobreentrenes ni sobrealimentes.
- No uses suplementos sin antes consultar a un profesional.
- Prioriza alimentos frescos sobre los procesados.
- Planifica tus comidas con antelación para un rendimiento óptimo.
- Mantente al día con información confiable sobre nutrición y ejercicio.
- Si aumentas la intensidad o frecuencia del ejercicio, adapta tu dieta para satisfacer mayores demandas energéticas.



Conoce más en el acervo bibliográfico de la #Biblioteca de Campus II



Clasificación: TX361.A8 N8673



Clasificación: QP141 K39 2023