

Mantener un correcto balance de electrolitos

Es importante mantener un buen nivel de hidratación, en particular cuando se baja el consumo de carbohidratos (por cada gramo de glucógeno, hay entre 3 a 4 gramos de agua).

Asimismo, es importante mantener una buena ingesta de alimentos altos en minerales para asegurar el balance de electrolitos.

Los electrolitos son fundamentales para el correcto funcionamiento de nuestros procesos fisiológicos. Permiten la contracción muscular, contribuyen al equilibrio ácido base y apoyan la actividad enzimática entre muchas otras cosas.

Los electrolitos los encuentras naturalmente en muchos alimentos, por lo que obtener cantidades adecuadas no es un problema.

Asegúrate de incluir los siguientes alimentos en tu dieta para incorporar suficientes fuentes de magnesio, potasio y sodio:

Potasio:

1. Palta/aguacate
2. Repollitos de bruselas
3. Champiñones/zetas
4. Zapallitos italianos/zucchini
5. Semillas de zapallo/calabaza
6. Hojas verdes (kale, espinaca, acelgas, etc.)
7. Pescados
8. Agua de coco 100% natural y en pequeñas cantidades.

Sodio:

1. Huevos
2. Carne
3. Algas marinas
4. Pepino
5. Apio
6. Sal

Magnesio:

1. Hojas verdes (kale, arúgula, acelga, etc.)
2. Palta/aguacate
3. Semillas de zapallo/calabaza
4. Castañas de cajú y otros frutos secos
5. Pescados y mariscos
6. Cacao 100%