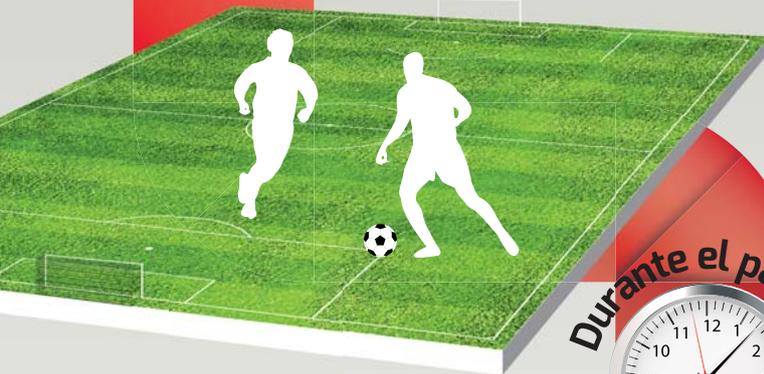


Cómo hidratarnos correctamente para jugar al fútbol al 100%



Antes del partido



65 kg

Ejemplo calculado para una persona de 65 kg



15°C - 21°C

Temperatura de la bebida



Equivalente a 500 ml

3 - 4 horas antes

Ingerir **de 5 a 7 ml de líquido por kg de peso** (para 65 kg, consumir 455 ml de líquido)



La bebida **debe contener hidratos de carbono** que aporten energía de forma sostenida, y **sodio** que estimule la sed y ayude a la absorción del agua



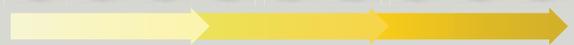
15°C - 21°C

1 - 2 horas antes

Si **no has orinado o la orina es muy oscura**, debes beber más (3 a 5 ml de líquido por kg de peso corporal)



Usa el color de tu orina como indicador para saber si estás correctamente hidratado



Probablemente hidratación adecuada

Probablemente deshidratado

Probablemente deshidratado severamente

Durante el partido



Consumir **entre 100 y 250 ml** de bebida para deportistas **cada 20 min** hasta un máximo de 1 a 1,5 l/hora



Consumir bebidas **que contengan hidratos de carbono del 6 - 8%**

Beber **siempre que podamos** y el reglamento lo permita



10°C - 15°C

Factores que pueden contribuir a la pérdida de líquidos y no tener una adecuada hidratación



Temperatura y humedad



Viento



Ropa



Enfermedad



Condición física



Estado de hidratación

Al finalizar el partido



0 - 1 hora después

Comenzar la rehidratación al acabar la actividad. **Consumir hidratos de carbono de alto índice glucémico**, que podemos encontrar en bebidas para deportistas, azucaradas, agua con glucosa, zumos, etc y que contengan electrolitos, como sodio, cloruro, potasio, etc.



15°C - 21°C

Pesarnos antes y después de cada entrenamiento o partido. Beber **1,5 veces el peso corporal perdido**