

Ingesta de galletas Ergogain

Recomendaciones de ingesta

La ingesta de las galletas *Ergogain* durante la realización de un ejercicio físico hay que ajustarla a los tipos de esfuerzo y a las características personales de cada uno (condición física, edad, peso, grados de entrenamiento, ...).

Con carácter orientativo, se indican a continuación las pautas de ingesta de las galletas *Ergogain* en relación con la modalidad deportiva o la actividad física practicada.

Montañismo

- 3 galletas media hora antes de empezar la actividad,
- 1 galleta cada 30-40 minutos
- y 2 galletas en el período de recuperación

Maratón

- 4 galletas media hora antes de iniciar la prueba,
- 1 galleta cada 10 km, aproximadamente
- y tres galletas al finalizar la carrera

Triatlón

- 4 galletas antes una media hora antes de iniciar la prueba,
- 2 galletas antes de empezar la prueba de natación,
- 2 galletas al empezar la prueba de ciclismo y 1 a los 10 y a los 30 km de la misma,
- 2 galletas al iniciar la carrera a pie y una a los 5 km de la misma
- y 2 galletas en el período de recuperación

Esquí de fondo

- 4 galletas media hora antes de iniciar la actividad,
- 1 galleta cada media hora a lo largo de la marcha
- y 2-3 galletas al finalizar la misma

Esquí alpino

- 4 galletas media a una hora antes de iniciar la sesión,
- 1 galleta cada media hora de actividad
- y 2 galletas en el período de recuperación

Tenis

- 2 galletas media hora antes del partido,
- 1 galleta cada 20 minutos (en relación con la dinámica de cada set))
- y 3 galletas en el período de recuperación

Deportes de equipo

Fútbol

- 4 galletas media hora antes de la competición,
- 2-3 galletas en la media parte
- y 4 galletas al finalizar el partido

Baloncesto, Balonmano ,

- 4 galletas media hora antes del partido,
- 1 galleta cada período de descanso
- y 2-3 galletas en el período de recuperación

En cualquier caso, es conveniente adoptar la pauta que, de acuerdo con la experiencia personal, se adapta mejor a las características de la persona y a su condición física valorando, de manera especial, la respuesta metabólica y las "sensaciones" que cada uno tiene a lo largo de la prueba y en las horas posteriores al esfuerzo.

Es fundamental asegurar una adecuada hidratación dado que esta es tan importante como el aporte de energía; para ello es preciso beber agua, o bebidas apropiadas, antes, durante y después del ejercicio físico.

Dr. Ramon Segura.