



MANANTIAL  
**Fontecabras**  
AGUA MINERAL NATURAL



# Hidratación deportiva con Agua Fontecabras

**Colaborador de Atlético Valdespartera**

***Una buena hidratación es una cuestión fundamental que debe tener presente todo deportista.***

Está demostrado que la deshidratación es un factor importante en el descenso del rendimiento deportivo y es doblemente trascendental en deportes de larga duración, como es el caso de los partidos de fútbol.

Además de afectar a las funciones motoras, la deshidratación también hace mella en la actividad mental de los jugadores, influyendo de forma negativa en el rendimiento cognitivo: estado de concentración, toma de decisiones, agudeza visual...factores muy importantes en un deporte colectivo como es el fútbol si tenemos en cuenta que los jugadores en milésimas de segundos deben tomar decisiones como son el pasar el balón, regatear...

Para disfrutar de la actividad deportiva y mantener en todo momento una hidratación óptima durante los partidos de fútbol agua **Fontecabras** recomienda seguir las siguientes pautas:



## Antes del partido

- ✓ Ingerir agua mineral natural media hora antes de comenzar con la actividad, entre 400 - 600 ml. Dicha ingesta no debe hacerse de golpe sino de forma repartida en pequeños sorbos.



## Durante la actividad:

- ✓ **Durante los entrenamientos o partidos:** es recomendable que los jugadores beban unos 150 ml cada 20 minutos. En los entrenamientos es una pauta más fácil de seguir, pero hay que intentar que también se cumpla durante los partidos, aprovechando para beber en las interrupciones por faltas, parones por lesiones u otras causas.
- ✓ **Durante los tiempos de descanso** los jugadores deben beber entre 400-500 ml. con el objetivo de que los futbolistas finalicen el partido con la menor pérdida de líquidos corporales posibles y contrarresten las pérdidas por sudor.
- ✓ Si la actividad es de una duración mayor a una hora, la mejor opción es ingerir **aguas ricas en minerales como el sodio**, para favorecer la recuperación de energía.



## Después del partido:

- ✓ Después del partido debe iniciarse inmediatamente la reposición de líquido, en frecuencia y cantidad adaptadas a cada jugador, según la intensidad, duración y condiciones climáticas.

- ✓ Lo conveniente es beber un volumen de líquido igual a 1,2 ó 1,5 veces el peso perdido durante el ejercicio. Es decir, si el peso perdido es de 1 kg, conviene beber 1,5 litros de agua mineral natural.

***Aqua Fontecabras es un agua equilibrada, que te aporta minerales que favorecen la práctica de deportes:***

- **Potasio:** evita calambres, ayuda a almacenar hidratos de carbono y colabora en la recuperación muscular.
- **Bicarbonatos:** Ayuda en ejercicios de alta intensidad ayudando a mantener el rendimiento
- **Sodio:** Principal sal que se pierde en el sudor. Evita la fatiga muscular y ayuda en la absorción del agua (acelera la rehidratación)

**[www.fontecabras.es](http://www.fontecabras.es)**