

Berisso, 19 de junio de 2020

## Alumnos de la Secundaria conversaron con un especialista en medicina del deporte

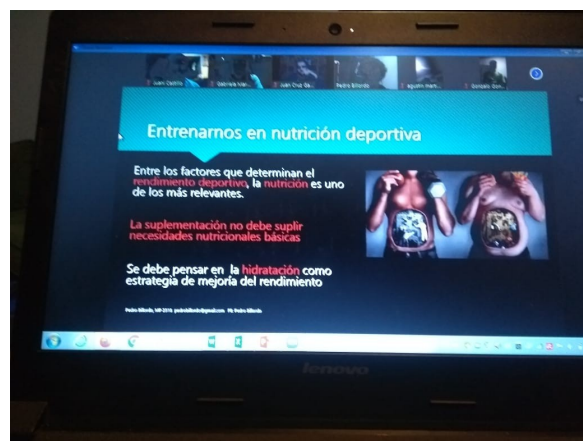
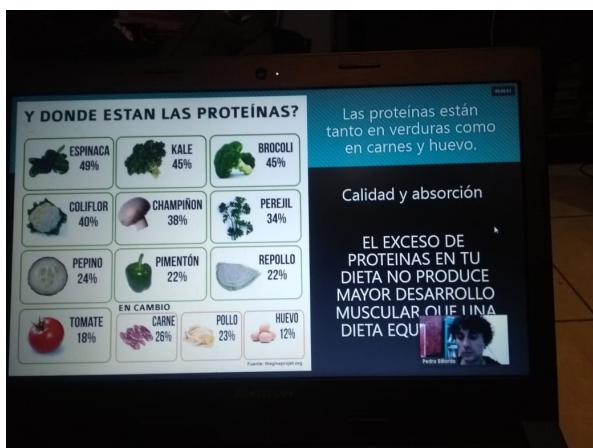
Alumnos de la Escuela Secundaria Dr. René G. Favaloro participaron de una charla titulada "Hábitos sin secretos para estar y sentirnos bien. Alimentación consciente y saludable". El encuentro estuvo a cargo del médico especializado en cardiología y en medicina del deporte, Pedro Billordo y tuvo como objetivo prevenir lesiones una vez que culmine la etapa de aislamiento producto del COVID-19, donde los entrenamientos no tienen el ritmo habitual.

La propuesta estuvo destinada a todos los alumnos del turno tarde de la Secundaria y contó con la coordinación del Profesor de Educación Física, Juan Ignacio Castillo.

En el transcurso de la charla, se abordaron temas vinculados a los factores que intervienen en el rendimiento deportivo; la importancia del rol de un médico deportólogo que asesore a quienes hacen actividad física de rendimiento y sobre por qué es relevante reemplazar el consumo de productos panificados por el de frutas.

Billordo también remarcó la importancia de incorporar el hábito de hidratarse de forma constante y de "alimentarse con pautas de nutrición deportiva".

El encuentro se llevó a cabo el pasado viernes 12 de junio bajo la modalidad virtual.





Solo lectura: no se pueden guardar cam...



## ¿Qué alimentos pueden ayudar?

○ No hay secretos:

Si comenzamos cambiando la mitad de nuestras raciones de **carnes por verduras** y el mismo cambio lo hacemos en los **panificados por fruta**, en muy poco tiempo nos sentiremos mejor.

Si duplicamos o triplicamos la **cantidad de agua** que consumimos, nos sentiremos mejor.

Si distribuimos con **mas frecuencia**, nuestras raciones, nos sentiremos mejor

