



¿Para qué sirve el agua?

Funciones

Refrigeración
Transporte de nutrientes
Eliminación de residuos
Lubricación de las articulaciones
Digestión y absorción

La capacidad para regular la temperatura corporal está regulada por diversos factores:

Medio ambiente	Beber tanto en invierno como en verano. En verano, si la humedad es elevada, la evaporación es más lenta (secarse el sudor, cambiar la camiseta). Con viento la pérdida de calor pasa más desapercibida.
Intensidad del ejercicio	A más intensidad, más sudoración.
Vestimenta	Vestirse lo más ligero posible según la climatología (tejidos que transpiren bien).
Estado físico del deportista	A mejor forma física, mejor termorregulación.
Aclimatación	Cuando cambiamos de región o país, viajar unos días antes.

Pauta sencilla para un partido:

La noche antes	Beber 4-8 vasos de agua extras.
Dos horas antes del partido	Beber 500 ml de agua o zumo a sorbos en el transcurso de una hora.
Después del calentamiento	Un vaso de agua o líquido (120 ml) y pasar por el servicio.
Durante el partido	Tomar hasta 120 ml cada 20', o 300 ml en la media parte (en caso del fútbol). Ir al servicio antes de volver al campo. Tomar también algún hidrato de carbono: barrita, bebida recuperadora, etc.
Después del partido	500 ml por cada 0,5 Kg. de peso perdido. También recuperar los depósitos de hidratos de carbono: barritas energéticas, batido de HC, bebidas recuperadoras, etc.