

D'ELIKATUZ BIZI 2014-2015

El **Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'elikatuz** de Ordizia pone en marcha por noveno año consecutivo la campaña D'ELIKATUZ BIZI, con el fin de continuar con su labor de sensibilización y formación de [l@s guipuzcoan@s](mailto:l@s_guipuzcoan@s) en torno a la **alimentación saludable y la actividad física**. Este año, protagoniza la campaña la guía "Bizi d'elikatuz... eta mugituz!!!, Guía práctica de Alimentación para deportistas de Gipuzkoa".

La Diputación Foral de Gipuzkoa viene interviniendo desde hace años de una manera dedicada en todo lo que se relaciona con la promoción del Deporte con objetivos de salud y esta iniciativa es una de ellas.

"Bizi d'elikatuz...eta mugituz!!! Guía práctica de Alimentación para deportistas de Gipuzkoa".

Detrás de toda gran marca existe mucho entrenamiento invisible. El entrenamiento invisible consiste en un grupo de factores que aunque no se ven, tienen gran importancia en el rendimiento deportivo final. Es decir, se trata de todas aquellas acciones o actividades no deportivas que influyen de manera positiva en el rendimiento de los y las atletas.

Uno de los componentes del entrenamiento invisible y de un estilo de vida saludable es la alimentación. La alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico de quienes practican deporte. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento físico y para evitar gran número de lesiones.

Deberemos cuidar dos factores claves para optimizar el rendimiento deportivo:

- Alimentación variada y equilibrada.
- Hidratación.

Partiendo de estas premisas, en las siguientes páginas, el Centro D'elikatuz- centro de Interpretación de la alimentación y la gastronomía- en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa y con la inestimable ayuda de diferentes profesionales, ha considerado necesario ir desgranando algunos consejos prácticos que sería conveniente tener en cuenta en cuanto a la alimentación y la hidratación, tanto en el período de entrenamiento como en la competición.

Han participado en los contenidos de la publicación:

Centro D'elikatuz (Ordizia)

Ana Elbusto Cabello (médico nutricionista)

Iñigo Ochoa de Alda (Profesor de psicología de la UPV)

Los contenidos de la publicación han sido revisados por Saioa Segura Alcaide, Dietista-Nutricionista, del Departamento de Fisiología y Nutrición del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés.

Se han editado **2000 ejemplares**. La difusión de la guía se hará mediante los siguientes medios:

- **Visitantes del Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'elikatuz.**
- **Mailing:** a los técnicos y técnicas de deporte de los Ayuntamientos de Gipuzkoa y a los Clubs Deportivos a través de estos.
- **Charlas divulgativas.**
- **Se podrá descargar en** [:www.delikatuz.com](http://www.delikatuz.com) , www.gipuzkoa.eus/kirolak

Para más información: Leire Arandia. Tel. 943882290 /683113173

komunikazioa@delikatuz.com

www.delikatuz.com