

Llega "ARTIEM HALF MENORCA" y estos son los 8 alimentos indispensables para el deportista

El próximo 24 de septiembre se celebra la tercera edición del popular "HALF MENORCA", ahora Artiem Half Menorca, en virtud del acuerdo de tres años entre la cadena hotelera y la famosa Triathlon. Al hilo del patrocinio, Artiem, expertos en deporte y cultura sana, nos cuentan cuáles son los alimentos más recomendados para un deportista

El próximo domingo 24 de septiembre se celebra la tercera edición del popular "HALF MENORCA", ahora Artiem Half Menorca, en virtud del acuerdo de tres años entre la cadena hotelera y la famosa Triathlon. Al hilo del patrocinio, Artiem, expertos en deporte y cultura sana, nos cuentan cuáles son los alimentos más recomendados para un deportista, ya que, además de estar preparado mental y físicamente para cualquier reto de este tipo, gozar de una buena alimentación es tremendamente importante para su rendimiento y salud.

El conocido Triatlón "Half Menorca" cosecha éxitos año tras año y el próximo 24 de septiembre llegará a Fornells, en la isla de Menorca, para su tercera edición.

Además del entrenamiento, el factor de la alimentación juega un papel importantísimo para todos los deportistas al retrasar la fatiga, prevenir enfermedades y lesiones, mejorar la recuperación, evitar el desgaste óseo y el desgaste muscular, entre otras muchas funciones.

Por ello, enumera los 8 alimentos indispensables en la dieta de un deportista:

Pescado Blanco: Los pescados son, sin duda, una fuente ideal de proteínas de alto valor biológico, pero en este caso aún son de más fácil digestión; de esta manera la asimilación por parte de nuestro organismo de los nutrientes necesarios para una mejor recuperación será más sencilla. Algunos de los pescados blancos más populares son el bacalao fresco, la pescadilla, la raya o el rape.

Cereales integrales: en este grupo incluimos el pan integral, el arroz integral, la pasta integral...En definitiva, todos aquellos alimentos que son la base de la nutrición para los deportistas, ya que son fuente principal de energía, aportando una gran cantidad de fibra, que es el nutriente que ayudará a desintoxicar y regular el organismo, dejándolo en óptimas condiciones para realizar cualquier tipo de deporte.

Carnes blancas: las carnes más aconsejadas para los deportistas son aquellas cuyo contenido en grasa es bajo, es decir, el pollo, el pavo y el conejo; ya que el tipo de proteína que aportan es de alto valor biológico y ayuda a recuperar de manera rápida la masa muscular.

Fruta y Verdura: Ambos alimentos resultan indispensables en la dieta de cualquier deportista por su alto contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes. No aportan energía directamente, pero participan en las reacciones metabólicas para la obtención de ésta. Las frutas hidratan y recuperan el

cuerpo después de una jornada de intenso ejercicio. Es importante destacar que la fruta nunca debe faltar en la dieta de un deportista, siendo el plátano, el melón, la sandía y el aguacate fundamentales.

Lácteos Desnatados: A este grupo pertenecen la leche desnatada, los yogures desnatados, los quesos bajos en grasa y los derivados de la soja. Estos alimentos son una fuente idónea, tanto de proteínas de alto valor biológico, como de Calcio y Vitamina D, esenciales para el buen funcionamiento muscular y óseo, y también vitales si lo que se quiere es perder peso.

Patata: Este tubérculo con efecto saciante y muy digerible es perfecto para que el deportista no se sienta muy hinchado a la hora de practicar ejercicio. Asimismo, aporta energía por su alto contenido en hidratos de carbono.

Miel: La miel es, sin duda, un alimento estrella para la obtención de energía a corto plazo, ya que su índice glucémico es muy elevado.

Huevos: Constituyen un alimento muy importante para mantener los músculos fuertes. Su contenido es principalmente proteico y, aunque no aportan mayoritariamente energía, su papel como recuperador estructural es fundamental, por lo que no debe faltar en la dieta de un deportista.

Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

<https://www.artiemhotels.com/es/>

<https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels/>

<https://twitter.com/artiemhotels>

<https://www.instagram.com/artiemfreshpeople/?hl=es>

<https://www.youtube.com/user/rtmhotels>

Datos de contacto:

Artiem Fresh People

912 91 15 00

Nota de prensa publicada en: [Menorca](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Baleares](#) [Entretenimiento](#) [Eventos](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>