

Salir a caminar

LA ALIMENTACIÓN

1. Evitaremos salir en ayunas

Un rato antes de salir a caminar se debería consumir una porción de alimentos ricos en carbohidratos para suministrar energía al cuerpo: una pieza de fruta, un vaso de leche o un zumo



En las personas diabéticas, la bajada de azúcar que se produce durante el ejercicio físico puede provocar hipoglucemia.

Se recomienda llevar algún alimento rico en azúcar (*zumos de frutas, un poco de azúcar, caramelos*) como medida de precaución.



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Ajuntament
de Rubí