



## *¿Sabías que el rendimiento deportivo se puede ver repercutido por tu nutrición?*

La alimentación y el deporte van ligados, comiendo de lo mejor posible conseguirás aumentar tu rendimiento, disminuir fatigas, y reducir el nivel de lesiones y roturas. Un punto clave para conseguir el éxito deportivo sin sufrir agotamiento físico.

¿Cuáles son los beneficios que aportan las anchoas en aceite en tu dieta deportiva?

La anchoa, aporta un **alto contenido en proteínas**, que contribuyen a aumentar y mantener la masa muscular, además del mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Las proteínas son indispensables para reparar las pequeñas roturas fibrilares del músculo que tienen lugar durante la práctica deportiva y proveen el sustrato para un buen rendimiento en el ejercicio y para la adaptación al mismo.

El **bajo contenido en grasas saturadas** contribuye al mantenimiento de niveles normales del colesterol sanguíneo además de ser una fuente de vitamina D, B2, B3, B12 que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

Además, la anchoa como alimento de origen natural, es una **fuentes de calcio, hierro, magnesio, y potasio** que contribuye al mantenimiento de huesos y dientes, al mantenimiento de la tensión arterial y al funcionamiento normal del sistema nervioso y muscular.



La actividad física favorece enormemente nuestra salud, pero el esfuerzo intenso que desarrolla nuestro cuerpo requiere de algunas ayudas para proteger los procesos oxidativos e inflamatorios que se generan ante una exigente actividad.

Por dicho motivo, el **alto contenido en OMEGA3** de las anchoas es de gran utilidad, puesto que además de mejorar la circulación sanguínea, ejerce una acción antiinflamatoria y refuerza el sistema inmune de los deportistas, protegiendo así su salud.

Asimismo, su efecto antiinflamatorio y su poder para reforzar el sistema inmunológico, ha sido asociado a una mejor recuperación que favorece a la correcta oxigenación de los músculos y por ello, incrementa el rendimiento y reduce la fatiga ante el ejercicio.



@anxovaescala



www.anxovesdeescala.es