**LA ALIMENTACIÓN DE CRISTIANO RONALDO**

Tema: La buena alimentación

Gancho: Cristiano Ronaldo

Guion:

Todos conocemos a Cristiano Ronaldo, un destacado y conocido futbolista portugués, caracterizado por ser el máximo goleador de la historia del fútbol y por su firmeza y gran definición frente al arco rival.

No yendo tan lejos también hemos notado su increíble capacidad y forma física y su cuerpo trabajado que ha conseguido con esfuerzo, rutinas de ejercicios y una correcta alimentación. \*se añaden imágenes mientras se mencionan algunas cosas\*

Tomando este último punto veremos:

* ¿Cómo afecta la alimentación en nuestro organismo?
* ¿Cómo se alimentó Cristiano Ronaldo para lograr ese cuerpo?

Bueno, [la alimentación](https://www.grupogamma.com/2014/10/el-abc-de-la-alimentacion-sana-proteinas-fibras-calcio-frutas-y-verduras/) afecta el rendimiento deportivo y la composición corporal ya que esta permite:

* Preservar la salud
* Incrementar el rendimiento físico
* Desarrollar la masa muscular
* Obtener energía
* Favorecer la recuperación

\*se añaden imágenes mientras se mencionan algunas cosas\*

Dentro de los nutrientes necesarios distinguimos entre [macronutrientes y micronutrientes](https://www.grupogamma.com/2015/04/nutrientes-que-son-donde-estan-para-que-sirven/).

**Macronutrientes**, por qué los necesitamos y dónde los encontramos:

* Hidrocarbonatos: Principal fuente de energía. Los encontramos en cereales, legumbres, frutas y verduras.
* Proteínas: Sintetizan y reparan tejidos. Fuentes: carnes, huevos, pescados, productos lácteos.
* Grasas: Fuente de energía. Presentes en: aceites vegetales, aceitunas, frutas secas.

\*se añaden imágenes mientras se mencionan algunas cosas\*

Vamos a comparar y relacionar los macronutrientes mencionados con la dieta que realiza Cristiano Ronaldo.



\*se añaden imágenes mientras se mencionan algunas cosas\*

Ahora veremos los micronutrientes, sus funciones y dónde podemos encontrarlos:

* Calcio: Contracción del músculo. Fuentes: lácteos y derivados, frutas y verduras.
* Hierro: Transporte de oxígeno. Fuente: Carnes rojas, legumbres, huevo, hígado.
* Sodio: Equilibrio hídrico.
* Potasio: Eliminación de toxinas y transporte de impulsos nerviosos. Fuente: frutas y verduras.
* Magnesio: Relajador corporal por excelencia. Fuente: frutas y verduras.

\*se añaden imágenes mientras se mencionan algunas cosas\*

\*Comparamos nuevamente con la dieta de CR7\*

Un buen [**plan dietético**](https://www.grupogamma.com/2014/06/7-consejos-para-mejorar-nuestra-alimentacion/) para los **deportistas** debe aportar aproximadamente 50-55% de la energía a partir de carbohidratos, 15% de proteínas y 30% de grasas.

\*Comparamos por última vez con la dieta de CR7, añadiendo información/palabras para finalizar el video\*

Y bueno amigos, esta sería la dieta que sigue nuestro referente de la alimentación Cristiano Ronaldo, espero hayan tomado nota de cómo podemos alimentarnos para estar sanos, conseguir buen físico y un cuerpo trabajado, nos vemooos…