

El Deportivo Magazine

Número 199 / Año 16
Resumen de Marzo 2025

**PERDIA 2 A 0, GANABA 3 A 2,
LE EMPATARON Y LO DEFINIO
EN LOS PENALES**

Armenio dio el batacazo y eliminó a Talleres de la Copa Argentina

Páginas 8 y 9

CAMPEONATO DE MAYORES EN CONCEPCION DEL URUGUAY

Gran participación de los atletas locales en el Nacional

Páginas 14 y 15



SEGURIDAD 2025



CREACIÓN DE LA

POLICÍA MUNICIPAL

En Escobar nos hacemos **responsables de proteger a los vecinos.**



MÁS INFORMACIÓN EN:

» escobar.gob.ar/seguridad



QUEDO EN EL PUESTO 209° DE LA GENERAL

La ciclista Rocío Boso salió 3° en el gran fondo de Punta del Este

El domingo 16 se corrió el Gran Fondo "New York", en la ciudad de Punta del Este, Uruguay. Es una prueba de ciclismo de ruta, con un total de 123 kilómetros de recorrido, la carrera contó con la presencia de 349 competidores de diferentes países. Como sucede en muchas de estas competencias hubo una representante de Escobar: Rocío Boso, que obtuvo el 3° puesto en la categoría 35-39 años, quedando, además, en el puesto 209° de la clasificación general.

Esta prueba de bicis recorre desde el centro de la ciudad de Punta del Este hasta los alrededores, y retorna al punto de inicio. Tiene varias pendientes a lo largo del recorrido y eso lo hace un desafío muy exigente. *"La verdad que la carrera fue durísima, debido al desnivel, pero igual la disfruté mucho"*, comentó a *El Deportivo Web*.

Boso representa al Team Trident, dirigido por el pro-

fesor Esteban Cajal, y al Club Independiente de Es-

cobar (CAIDE), donde entrena la modalidad de

natación con Luciano Drovetto.



Rocío salió 3° en la categoría 35-39 años, en Uruguay

www.eldeportivoweb.com
El portal de noticias deportivas...

Natacion CAIDE

32 AÑOS DE EXPERIENCIA

**TE ESPERAMOS ESTE 2025 CON TODA
LA BUENA ONDA DE SIEMPRE**

**NIÑOS/ADULTOS/ ENTRENAMIENTO/ ACUAGYM/AGUAS
ABIERTAS/TRIATLON/ NATACIÓN TERAPEUTICA**

CONTACTO:

3484568585/3484534408



TU BIENESTAR, NUESTRA MISIÓN

ESPECIALISTAS EN...

- *NUTRICIÓN DEPORTIVA & SUPLEMENTACIÓN*
- *OBESIDAD Y SOBREPESO*
- *NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS*
- *ENDOCRINOLOGÍA Y GASTROENTEROLOGÍA*
- *NUTRICIÓN Y SALUD GASTROINTESTINAL*
- *NUTRICIÓN CLÍNICA*
- *NUTRICION INFANTIL Y PLANES PARA TODA LA FAMILIA*
- *CIENCIA Y EXPERIENCIA PARA TU SALUD*

CONSULTANOS Y COMENCEMOS TU CAMBIO HOY...

1166592414 / HIPÓLITO IRIGOYEN 293, 2º PISO (ESCOBAR)

@INTINUTRICION

PARTICIPARON CUATRO PALISTAS DEL CLUB DE REMO DE ESCOBAR

Podios para Manuel Orero en el Campeonato Argentino de velocidad

Palistas del Club de Remo y Náutica de Belén de Escobar (CRNBE) compitieron en el Campeonato Argentino de velocidad que se realizó en el lago municipal de la Villa Deportiva de Colón, localidad de la provincia de Buenos Aires, desde el 5 al 9 de marzo.

Cuatro fueron los representantes del CRNBE que compitieron en las regatas: Manuel Orero (senior), Andrés Gutiérrez (senior), Lautaro Catrimilla (junior) y Simón Muños (cadete), todos con el respaldo de la comisión directiva de la institución que preside Liliana Aparicio, con Fabián Orero como entrenador. Orero (22) se quedó con dos medallas de oro, una en K1 300 metros categoría sub-23 y la otra en la distancia de 500 metros K1, misma categoría. Además, salió 6° en K1 500 metros senior y 2° en K1 300 metros senior. Junto a Andrés Gutiérrez corrieron los 200 metros K2, y quedaron en el 5° lugar. Además, Orero y Catrimilla, participaron en K2 500 metros, donde se ubicaron 6°.

Por su parte, Muños lle-

gó a semifinales en K1, y Gutiérrez salió 3° en la final B de los 300 metros

K1 senior. Una nueva presentación para los palistas escobarenses, que se co-

dearon con muy buenos rivales en las aguas de Colón.



Los deportistas escobarenses presentes en Colón, Buenos Aires



Requisitos para Asociarse Inscripción: 1 Foto 4 x 4 - N° DNI

Mayores: \$19000
Cadetes: \$18000
Jubilados: \$18000

Cuota Social
Damas: \$9500
Activos: \$9500
Jubilados: \$9000
Cadetes: \$9000

* Sr. Socio: Si usted decide no concurrir más al club recuerde solicitar la BAJA, para evitar RECARGOS.

Solo por tener la cuota social al día ya puedes disfrutar de pileta libre los sábados y domingos, sector de parrillas, canchas de beach voley, cancha de padel y mucho más...

ASOCIATE YA!!!

Nuestras actividades:

**Básquet – Escuela de Fútbol – Hóckey – Vóley Femenino – Natación
Escuela de Tenis – Alquiler de canchas de fútbol 6 y 9 con césped sintético, para socios o no socios – Alquiler del salón para eventos**

Sr. Socio: Se informa que si por un período mayor a 6 meses no realizara actividad en el club, puede solicitar la BAJA TEMPORARIA, de lo contrario a su regreso deberá abonar todas las cuotas atrasadas.



1121700563 (Consultas)

Sede: Colón 617 / Campo de deportes: Las Heras y Los Lazaristas

E-mail: clubindependienteescobar@gmail.com

Facebook: Cai Escobar / Instagram: Caindependiente Escobar

PERDIA 2 A 0, GANABA 3 A 2, LE EMPATARON Y LO DEFINIO EN LOS PENALES

Armenio dio el batacazo y eliminó a Talleres de la Copa Argentina

Con Jonathan Herrera marcando tres goles y siendo el héroe de la jornada, los de Maschwitz ganaron por penales tras levantar un 0-2 en solo seis minutos y empatar 3 a 3 ante los cordobeses.



El plantel tras la victoria, con el cheque y el pase a 16avos

Sin dudas que este certamen le da un plus anímico a los equipos del ascenso. Saber que se enfrentan a un club de primera división, que son televisados en vivo para todo el país y que la presión siempre va para el equipo de mayor categoría hace que salgan partidos emotivos y con

resultados inesperados. Así pasó el miércoles 19 en Santa Fe, donde se enfrentaron Talleres de Córdoba y el Deportivo Armenio, por los 32avos de la Copa Argentina. El partido comenzó con una ráfaga de que parecía imparable a favor de los cordobeses, que a los 18

minutos ya ganaba 2 a 0, con goles de Cristian Tarragona y Rubén Botta. Así terminó el primer tiempo, aunque la diferencia podría haber sido mayor si Sebastián Palacios embocababa el mano a mano que tuvo y que le tapó muy bien el arquero de Armenio, Iván López.

El elenco de 1° división parecía tener todo encaminado para pasar de ronda, a falta de los 45 minutos restantes. Pero Armenio salió decidido, empezó a atacar y a los 49' descontó a través de su 9, Jonathan Herrera, que definió de derecha, cruzado, en el corazón del área, tras una

asistencia de Nahuel Sica. Tres minutos más tarde Ian Pérez habilitó de manera exacta a Herrera, que la paró, giró, y sacó un derechazo bajo que entró junto al segundo palo del arquero Javier Burrai.

Con el encuentro 2 a 2, a los 55' Sica le roba la pelota a Botta, cede para Diego Barrionuevo y el 10 filtró para Herrereras, que en su noche más soñada,

queda mano a mano y define ante la salida del arquero. Armenio pasaba a ganar 3 a 2 en tan solo seis minutos. Digno de una serie. Faltando 15' para el final «Bebelo» Reynoso empató con un zurdazo desde afuera del área y el partido terminó igualado 3 a 3.

En la definición por penales, en la serie de los primeros cinco disparos con-

virtieron para Armenio Pérez, Troxler, Montero y Avalos, el arquero López tiró su remate por arriba del travesaño. En Talleres hizo lo propio Reynoso, luego de las conversiones de Girotti, Ortegoza, Mosqueira y Bustos. En la tanda de uno Portillo estrelló su remate en el palo y definió Motta para los de Maschwitz, con un disparo fuerte y alto, inatajable

para Burrai.

Así, Armenio logró una victoria impensada al comienzo, pero justa tras más de 90 minutos en donde supo cómo jugarle a un equipo que venía de ser campeón de la Supercopa ante River semanas atrás. El dato curioso es que nunca perdió una definición por penales en Copa Argentina, participó en seis y las ganó todas. Imbatible.

"Ni en mis sueños imaginé esto"

Surgido de las inferiores del club, Jonathan Herrera (25) vivió su partido más glorioso como futbolista. El autor de los tres goles del equipo de Darío Lema había estado el año pasado a préstamo en Resistencia de Paraguay (segunda división), donde marcó dos goles. Ahora volvió a su club, fue el héroe de Armenio y el más buscado por los periodistas.

"El grupo hizo un trabajo enorme, un desgaste enorme. Esto es para nosotros y para la gente que pudo venir. Ni en mis mejores sueños imaginé esto, estoy muy feliz y agradecido a Dios, a mi familia que vino a vernos, yo soy de Tigre, y a mi familia me hace el aguante día a día", expresó el goleador en la transmisión post partido.

Por su parte Nahuel Sica, elegido como la figura de la cancha, agregó *"es una satisfacción enorme, a medida que vas creciendo como jugador y como persona, vivir estas cosas es maravilloso. Gracias a todos, a mi familia, al grupo, pero por sobre todas las cosas a Cristian Tula y su cuerpo técnico y a los chicos que se fueron y no pueden disfrutar de esto"*.

En la próxima ronda, los de Maschwitz jugarán ante otro club de 1° división: Deportivo Riestra. Allí se vendrá un nuevo capítulo de esta historia.





Algunas de nuestras propuestas para vos...

Gimnasio con pase libre - Sala de musculación - Clases de Indoor
Funcional - Local mix - Aero box - Clases de yoga - Pilates
Preparación física - Kung Fu - Salsa - Bachata - Urbano
Danza clásica - Gimnasia artística - Escuela de fútbol



**Alquiler de canchas de fútbol
de césped sintético techadas**

**Info al 4424333 - WhatsApp: 1138508686
Estrada 125, Escobar**



C I B

**ASERRADERO Y CONSTRUCCIÓN
DE CABAÑAS**

**Kit completo y Kit Básico
para la construcción de
cabañas**



**Pilotines de Quebracho
12cm x 24cm**



**Pilotines eucalipto
redondo curado con cca 18
a 22cm de diámetro**



**Tijera/poste Eucalipto
Redonda, una Cara Lisa y
dos Caras lisa 15cm de
diámetro**



**Meolo Redondo y Meolo
Doble Cara Lisa 2.60 mts -
diámetro de 12 o 20cm
(redondo aserrado)**



**Tronco rústico Doble Cara
Lisa**



Tronco rústico encastre Z

Más información

 **(11) 6613 4499
(11) 6397 8888**

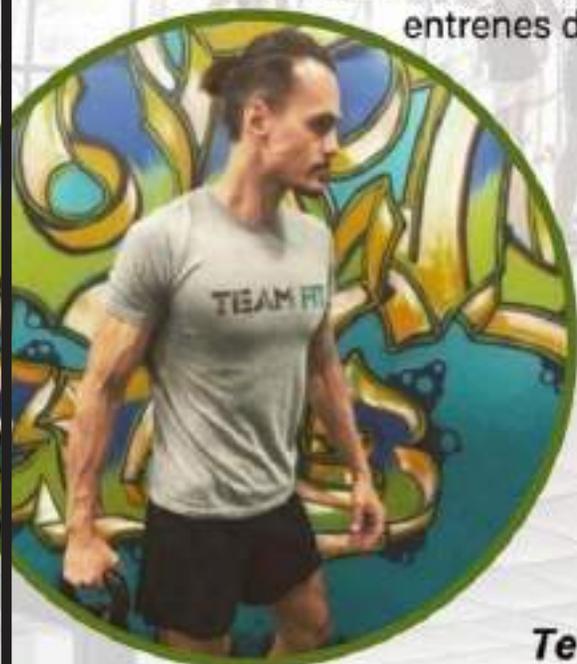
 **Colectora Este Km 52,5
Belen de Escobar**

Entrena en NorthClub

Vení a entrenar en una amplia sala de musculacion.
Contamos con el mejor plantel de profesionales para que
entrenes de una manera segura y saludable.

NUESTRAS CLASES

- Funcional
- Aerobox
- Northcycle
- Crosstraining
- Kango Jump
- Jumping
- Localizada
- Zumba



Te presentamos:



BioNativa
espacio natural



BioNativa es un espacio Natural donde puedes encontrar
todas las opciones para una nutrición saludable.

¡Vení a conocernos en NorthClub!

 **Bionativa.nat**



Bahía

PESCA DEPORTIVA

3 CUOTAS
SIN INTERÉS
¡TODOS LOS DÍAS!

20%
DE DESCUENTO
EN EFECTIVO


CONTACTATE AL
11 6812 1493

 **CASTER.**

PAYO ARG.

REDFISH 

**YA
ABRIMOS!**

25 DE MAYO 568, ESCOBAR

Lunes a viernes 8 a 13 y 15 a 18 hs. Sábados 8 a 13 hs.

CAMPEONATO DE MAYORES EN CONCEPCION DEL URUGUAY

Gran participación de los atletas locales en el Nacional

Malena Galván logró triple medalla de oro al ganar las pruebas de 200, 400 y posta 4x400 metros. Además, Angela Almada y Agustín Zilli se quedaron con el bronce, en 400 metros y lanzamiento de disco.

La Escuela Municipal de Atletismo intervino con un total de seis competidores en el 105° Campeonato Nacional de Mayores, realizado en Concepción del Uruguay (Entre Ríos), los días 28, 29 y 30 de marzo. El torneo se realizó en la pista atlética del Centro de

Educación Física de la ciudad.

Representando a la Federación Atlética Metropolitana (FAM), los deportistas escobarenses tuvieron una muy buena actuación, destacándose la atleta Malena Galván, quien cosechó tres medallas, con

desempeños descollantes.

Logró el oro en las tres pruebas que participó: 200 y 400 metros y en la posta 4x400.

También subieron al podio Angela Almada y Agustín Zilli, ambos finalizaron en el 3° puesto. Almada en los 400 metros y Zilli en lan-

zamiento de disco.

Los competidores fueron a Entre Ríos con su equipo de entrenadores de la Escuela Municipal, Javier Amarillo, Melina Abad y Matías Mendoza, quienes felicitaron a los participantes por el esfuerzo y los logros obtenidos.



La Escuela Municipal de Atletismo en Entre Ríos

Posiciones de los escobarenses:

- Malena Galvan:** 1° puesto en 200 (25''15), 400 (55''77) y la posta 4×400 (3'49''88), consagrándose campeona nacional en las tres pruebas.
- Angela Almada:** 3° puesto 400 metros con una marca de 573†.66. Previamente, en la serie, logró su mejor marca personal: 573†.41.
- Agustín Zilli:** 3° puesto en lanzamiento de disco con una marca de 35, 33 metros.
- Brisa Vallejos:** 6° puesto en lanzamiento de martillo con una marca de 37, 01 metros.
- Juan Ignacio Amarillo:** 8° puesto en lanzamiento de martillo con 43, 87 metros, siendo la mejor marca del año.
- Diego Facal:** no pudo finalizar la prueba de los 3000 metros con obstáculos debido a una molestia en el abdomen en la cuarta vuelta.

Tras su gran participación en Entre Ríos, Malena Galván fue convocada a la Selección Nacional de Atletismo para representar al país en el Campeonato Sudamericano que se llevará a cabo en Mar del Plata en este mes de abril...



Malena Galván y Angela Almada, junto a los entrenadores Javier Amarillo y Matías Mendoza

Club de Pescadores de Escobar

** Parrillas * Proveeduría * Pesca*

*Un muy buen lugar para disfrutar
al aire libre a orillas del río Paraná...*



Secretaría: Av. San Martín 27 - Belén de Escobar
Tel.: 0348 - 4421602 / Facebook: CLUB DE PESCADORES ESCOBAR

Días y horarios de secretaría
Lunes a Viernes de 9 a 17 hs. / Sábados de 9 a 12.30 hs.

Llegó San Lorenzo a Escobar... Sumate...



Masculino: De 5 a 17 años / Femenino: De 10 A 17 años

Entrenamientos de calidad - Profesores/as altamente capacitados
Importantes beneficios...

Vení, acercate, se parte, compartí este hermoso camino
del fútbol con los colores azulgrana...

Tel.: 3484520123
Instagram: sanlorenzoescobar
Facebook: San Lorenzo Oficial Escobar

Te estamos esperando...

EL MAESTRO DE TIGRE SIGUE SIENDO IMBATIBLE

Dolezal ganó por 9º vez el Abierto de Ajedrez "Ciudad de Escobar"

El domingo 23 de marzo se jugó el 22º Torneo Abierto de Verano "Ciudad de Escobar". En total, contó con 41 participantes, provenientes de Escobar, Ramos Mejía, Villa Ballester, Campana, Tigre, CABA, San Martín, entre otras localidades. El torneo fue con sistema suizo a 7 rondas, con ritmo de 12 minutos más 3 segundos por jugada.

El campeón del abierto fue una vez más el Maestro Internacional (MI) Cristian Dolezal (Tigre),

que se llevó el primer premio, terminando el torneo invicto con 7 puntos. Esta es la novena oportunidad en la que el ajedrecista se queda con este torneo, ya lo había ganado en los años 2015, 2016, 2017, 2019, 2020, 2022, 2023 y 2024. En 2018 salió 3º, (el campeón había sido Enrique Scarella), mientras que en 2021 no hubo competencia por la pandemia.

Segundo quedó el Maestro Fide, David Gómez, representante de AJELAM/Estudiantil Porteño, quien

ganó 6 partidas; en tercer puesto quedó el local Santiago Fernández Babasz, con 5,5 puntos; cuarto fue el Maestro Ian Ocampos, del Club Argentino, con 5 puntos y cerrando el podio, en 5º lugar, quedó el local Mauro Marey, también con 5 unidades pero peor sistema de desempate.

Los premios por categorías se repartieron de la siguiente manera: Mejor socio: Facundo Molina Salazar (Escobar), Mejor sub 2000: Gustavo Medina (AJELAM/Estudiantil Por-

teño), Mejor sub 1800: Federico Soriano (Escobar), Mejor no rankeado: Nicolás Cicala (San Isidro). Además, fueron premiadas las categorías juveniles: Mejor sub 12: Lisandro Lugo (AJELAM/Estudiantil Porteño), Mejor sub 14: Joaquín Silvero (Escobar), Mejor sub 16: Simón Grant (Villa Ballester).

En el mes de abril se jugará el Torneo Otoño, otro clásico del Círculo, que siempre cuenta con una buena cantidad de participantes.



Dolezal se impuso nuevamente en Escobar

ESTUDIO MIYASHIRO

Maricel Romina Miyashiro
Contadora Pública
T°381 F°218 CPCECABA
T°169 F°110 CPCEPBA

Verónica Alicia Miyashiro
Contadora Pública
T°423 F°149 CPCECABA

- Asesoramiento Contable
- Estados Contables. Certificaciones
- Auditoría Interna y Externa
- Sueldos y Cargas Sociales
- Impuestos nacionales, provinciales y tasas municipales
- Empresas unipersonales, sociedades, barrios cerrados y countries

Av. Eugenia Tapia de Cruz 1131 (1625)

Escobar - Buenos Aires

Contacto: 348 4725386

WhatsApp: 348 4339328 - 11 40889269

GM

Entrenamiento

@gustavo_entrenamiento



@gustavoarielmazars



✓ VENTA DE ACCESORIOS PARA
DEPORTES DE COMBATE Y FITNESS

✓ CLASES PERSONALIZADAS

✓ PREPARACIÓN FÍSICA



CONSULTAS AL : 3484376000



M. Maidana

PROPIEDADES

Alquileres – Ventas – Tasaciones

Contactos: +549 348 4312950 / +549 348 4364926 / +549 348 4501165

Facebook: MaidanaPropiedadesInmobiliaria

Instagram: maidana.propiedades

E-mail: maidanapropiedades2017@gmail.com

Av. 25 de Mayo 1130, Belén de Escobar

CLUB ARENAL

Somos Arenal, sumate a nuestras actividades

Básquet
Paddle (Alquiler de canchas)
kung-Fu
Taekwondo
Gimnasio



¡Contáctanos!



+54 9 11 5800-6077
+54 9 348 433-3256



Chacabuco 1199 Ing Maschwitz

@csdarenal

Silvia Levi Gym

"Todo en Fitness"

Entrenamiento personalizado!!!

Todas las edades...

Complementos

Stretching

Trabajos en barra

Ritmos

Gimnasia Correctiva

Postural

Gimnasia para Adultos Mayores



Pocas Vacantes!!!!

ABIERTA LA INSCRIPCION PARA INFANTILES " FITNESS DANCE" - 6 a 9 años.

Informes:  348 4 333563



N&M

**COMPUTACION Y
SUMINISTROS S.A.**

**Servicio técnico - Service pc - Notebooks
Impresoras - Monitores - Fax
Insumos - Accesorios**

Más de 20 años de experiencia

Avda. Tapia de Cruz 399 - 1625 - Escobar - Bs. As.

Tel./Fax: 0348 - 4426800

compras@nymcomputacion.com.ar

SE LESIONO EN LA FINAL DE LA RECOPA, ANTE BOTAFOGO

Zuculini fue operado de meniscos y se recupera favorablemente

Después de haber vivido la euforia de levantar la Recopa Sudamericana y marcar uno de los dos goles de Racing en la final ante el Botafogo, el futbolista Bruno Zuculini (31) pasó por el quirófano debido a una lesión.

El mediocampista pagó las consecuencias del césped sintético del campo de juego del estadio

brasileño olímpico Nilton Santos y se le generó una sinovitis, por eso salió a jugar el segundo tiempo con un vendaje en su rodilla izquierda. Después se comprobó que había sufrido una pequeña lesión en el menisco y eso hizo que la rodilla se le llenara de líquido.

Por eso, el 8 de marzo fue sometido a una artroscopia,

técnica ambulatoria y mucho menos invasiva que una operación tradicional. Este procedimiento minimiza los plazos de recuperación, y estará fuera de las canchas por un período de "cuatro a seis semanas", según se informó. En esa misma rodilla había sufrido la rotura de ligamentos cruzados en 2023, cuando jugaba en River; pero nada

tiene que ver esta lesión con aquel problema.

Por este episodio, "Zucu" se pierde el debut del equipo en la Copa Libertadores, cuya fase de grupos comenzaba el martes 1 de abril. Racing comparte zona con Fortaleza de Brasil, Colo Colo de Chile y Bucaramanga de Colombia.



Zuculini tras la operación, ya se está recuperando



UNICA DIRECCION

**Benito Villanueva 1000, esquina Chacabuco
Ingeniero Maschwitz**

Teléfonos: 0348-4440027/ 4443358/ 4449220 / Mail: horaciopcampana@hotmail.com
Whatsap: 3484226886



Oscar L. Giroto
Contador Público

Los Patricios 787 (Loma Verde)
(1625) Partido de Escobar
Pcia. Buenos Aires
Tel. 011-4408-9114
e-mail: oscar@estudiogiroto.com.ar

LA PESCADERIA



**Pescados y Mariscos
frescos todo el año**

Coma sano, coma pescado...

**Pedidos al
0348-15-4580619**

**H. Yrigoyen y Ameghino
Escobar**

**El Deportivo
Staff**

Propietarios y Directores
Javier Hernán Rubinstein
Andrés Vicente Vivacqua

Tel.: 0348 - 15 - 4437076 / 15 - 4406840
E-Mail: eldeportivo13@yahoo.com.ar
eldeportivo13@hotmail.com

El Deportivo Web / @DeportivoWebOk
 @eldeportivoweb
www.eldeportivoweb.com

Registro de la Propiedad Intelectual
707676

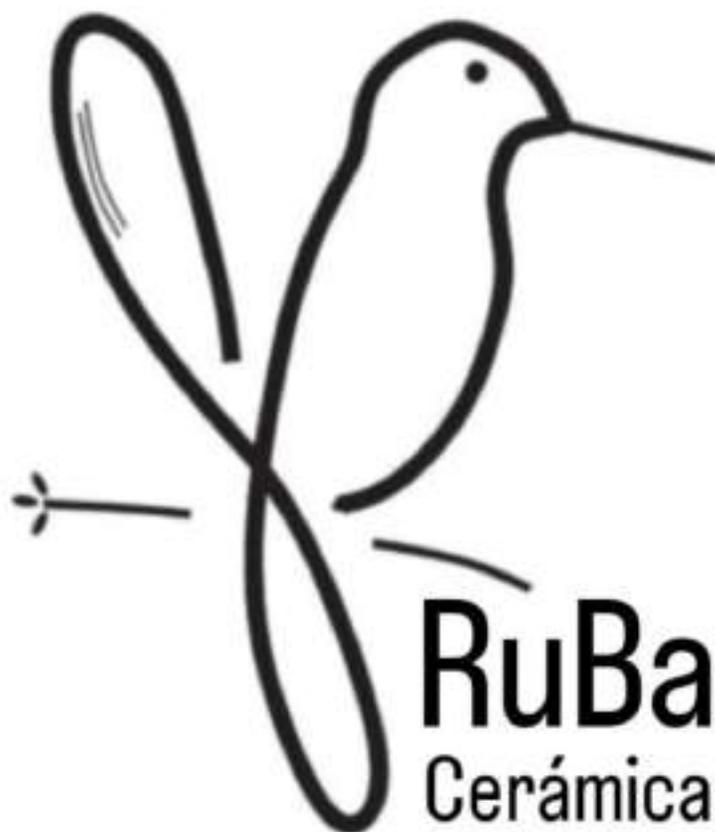
JUGÁ AL PADEL

Cancha techada en el barrio El Cazador

CLASES DE PADEL,
TODAS LAS EDADES Y NIVELES...



Reservas: 348-4671188 (Angel)



@rubaatelier
Cel. 348 4531426

Espacio Inti Nutrición

Cinco cosas que no sabías sobre los hidratos de carbono

Si alguna vez escuchaste que los hidratos de carbono "engordan" o que es mejor evitarlos, te tengo noticias: son uno de los nutrientes más importantes para cualquier persona activa. Ya seas futbolista, nadador, ciclista, hagas crossfit o simplemente te guste entrenar en el gimnasio, los carbohidratos son el combustible que te permite rendir al máximo y sentirte bien.

Pero no se trata solo de comer fideos o pan; hay mucho más por descubrir sobre ellos. Aquí te contamos cinco cosas que seguro no sabías y que pueden ayudarte a mejorar tu alimentación y tu desempeño deportivo.

1. Son el combustible principal del cuerpo...

Imagina que tu cuerpo es un auto de carreras: sin combustible, no se mueve. Los carbohidratos cumplen justamente esa función, ya que se convierten en glucosa, el «combustible premium» que el cuerpo usa para moverse, pensar y recuperarse después del ejercicio.

El cerebro también los necesita para concentrarse y reaccionar rápido, algo clave en deportes como el fútbol, el básquet o el tenis. Por eso, si notás que te cuesta mantener la energía o que te falta enfoque en los en-

trenamientos, puede ser que no estés comiendo suficientes carbohidratos.

2. Tu cuerpo los almacena como reserva de energía...

Cuando consumes carbohidratos, tu cuerpo no usa todo en el momento. Guarda parte de ellos en los músculos y el hígado en forma de glucógeno, una reserva de energía que se activa cuando el entrenamiento o la competencia se pone intensa.

Si alguna vez sentiste que a mitad de un partido o de una carrera te quedaste sin fuerzas, probablemente tus reservas de glucógeno estaban bajas. Para evitarlo, muchos atletas hacen una «carga de carbohidratos» los días previos a una competencia, asegurándose de tener suficiente energía para aguantar hasta el final.

3. No todos los carbohidratos son iguales...

No es lo mismo comer un plátano que una golosina, aunque ambos sean fuentes de carbohidratos. Hay dos tipos principales:

Carbohidratos rápidos o de alto índice glucémico: Se digieren rápido y dan energía inmediata. Ejemplos: pan blanco, azúcar, miel, arroz blanco. Son ideales antes o después de entrenar para reponer energía rápidamente.

Carbohidratos lentos o de bajo índice glucémico: Se digieren más despacio y liberan energía de forma sostenida. Ejemplos: avena, legumbres, arroz integral, batata. Son ideales para mantener un buen rendimiento durante el día.

Saber cómo usarlos a tu favor puede ayudarte a entrenar mejor ya evitar esos bajos de energía que a veces te dejan sin ganas de seguir.

4. La fibra también es un carbohidrato y es clave para tu salud...

Cuando hablamos de carbohidratos, no solo nos referimos a los que dan energía. También hay un grupo especial que cumple otras funciones: la fibra.

La fibra mejora la digestión, regula el azúcar en sangre, ayuda a controlar el hambre y mantiene el intestino saludable. Está presente en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.

Pero, ojo: aunque es fundamental para la salud, consumir demasiada fibra justo antes de entrenar puede hacer que te sientas hinchado o con molestias digestivas. Lo mejor es equilibrarla durante el día y elegir bien el momento para consumirla.

5. Afectan tu estado de ánimo...

Si alguna vez estuviste de mal humor, sin ganas de entrenar o simplemente con menos motivación, puede que no hayas comido suficientes carbohidratos.

Los hidratos de carbono ayudan a producir serotonina, una sustancia química que mejora el ánimo y reduce la fatiga mental. Además, al estabilizar los niveles de azúcar en sangre, evitan los altibajos de energía que pueden hacer que te sientas irritable o sin ganas de moverte.

Así que si quieres mantener un buen estado de ánimo y rendir bien, asegúrate de incluir carbohidratos en tu alimentación diaria.

Conclusión...

Lejos de ser enemigos, los carbohidratos son una parte esencial de cualquier alimentación equilibrada, especialmente si hace deporte. Saber qué elegir y cómo combinarlos puede hacer una gran diferencia en tu rendimiento, tu recuperación y tu bienestar general. Lo mejor de todo es que son accesibles, fáciles de conseguir y hay opciones para todos los gustos. Así que la próxima vez que escuches que los hidratos son malos, ya sabés la verdad: son tu mejor aliado para mantenerte en movimiento y con energía.



Si quieres optimizar tu alimentación y mejorar tu rendimiento, en Inti Nutrición podemos ayudarte con un plan personalizado según tu deporte y objetivos. Agenda tu consulta y lleva tu rendimiento al siguiente nivel.

Texto: Lic. Gonzalo Agusti - Inti Nutrición
Turnos: 1166592414 / Instagram: @intinutricion

PRIMER CAMPUS DEPORTIVO PROFESIONAL DE ARGENTINA

QUÉ OFRECEMOS

- ▷ Entrenamiento de jugadores y equipos amateur y profesional
- ▷ Pretemporadas y concentraciones
- ▷ Instalaciones aptas fútbol y resto de disciplinas deportivas grupales e individuales
- ▷ Escuela de fútbol, masculino y femenino
- ▷ Preparación física y entrenamiento de fútbol para adultos
- ▷ Clínicas
- ▷ Conferencias - Eventos
- ▷ Alquiler de canchas
- ▷ Torneos abiertos para todo público (fútbol 5, 7, 8,11)
- ▷ Alquiler del predio para instituciones, colegios y empresas
- ▷ 7 canchas de fútbol 11 de pasto natural
- ▷ 3 canchas de fútbol 5 de pasto sintético
- ▷ 1 cancha de fútbol 9 de pasto sintético
- ▷ 9 canchas de fútbol 9 de pasto natural
- ▷ Cancha de fútbol playa profesional



OTRAS ACTIVIDADES

- 🌀 Power Local
- 🌀 Pilates
- 🌀 Spinning
- 🌀 Sala de Musculación
- 🌀 Funcional
- 🌀 Kick Boxing
- 🌀 Yoga

Sacá tu pase libre y accede a el área de musculación y a todas las actividades fitness

NUESTRAS INSTALACIONES



VESTUARIOS - BAÑOS - BAÑO FRIO
CONFITERIA - BUFFET - ESTACIONAMIENTO PROPIO



ARTURO BOTE 1090
RUTA PANAMERICANA
LCMA VERDE



www.doble55inco.com

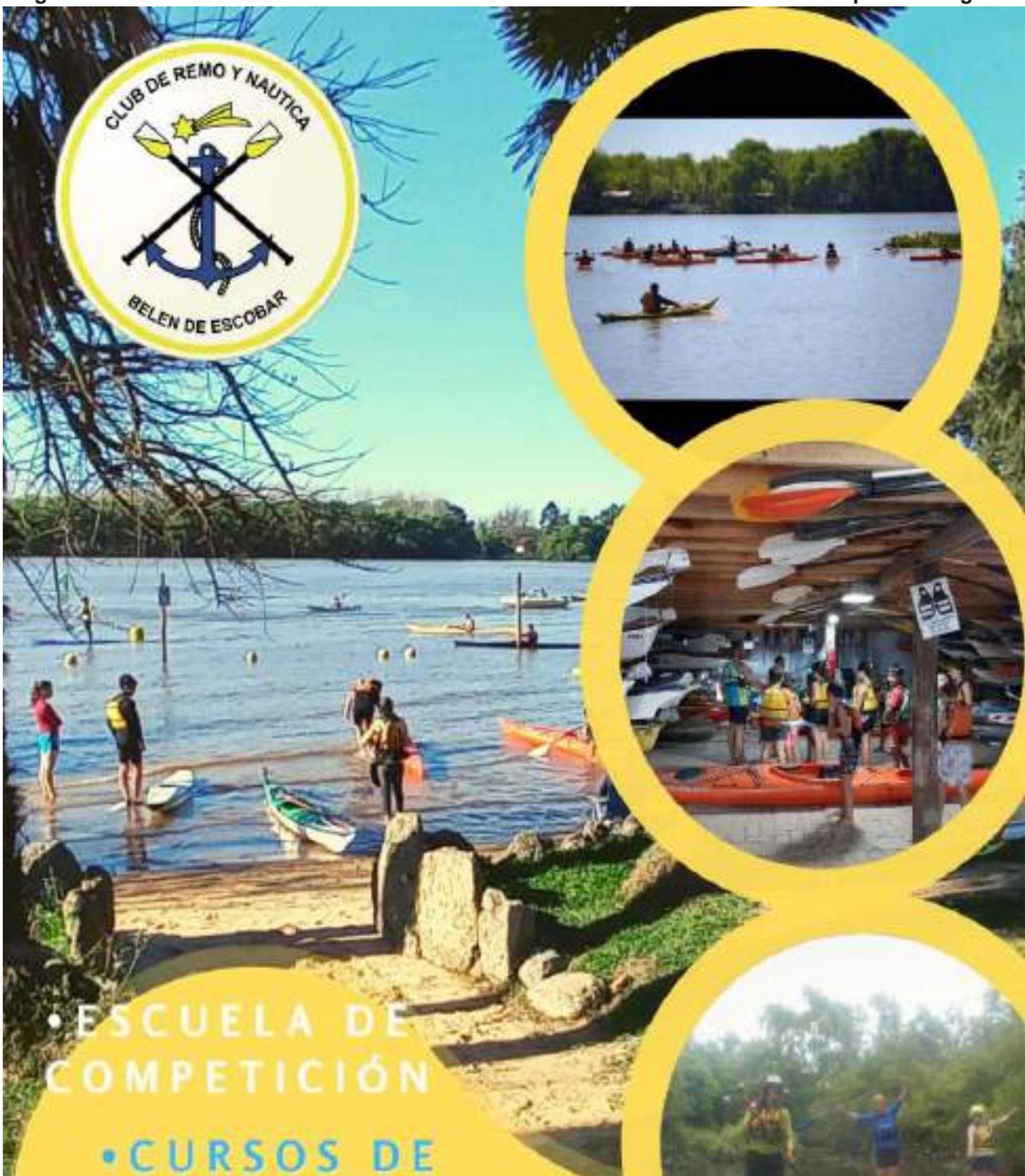
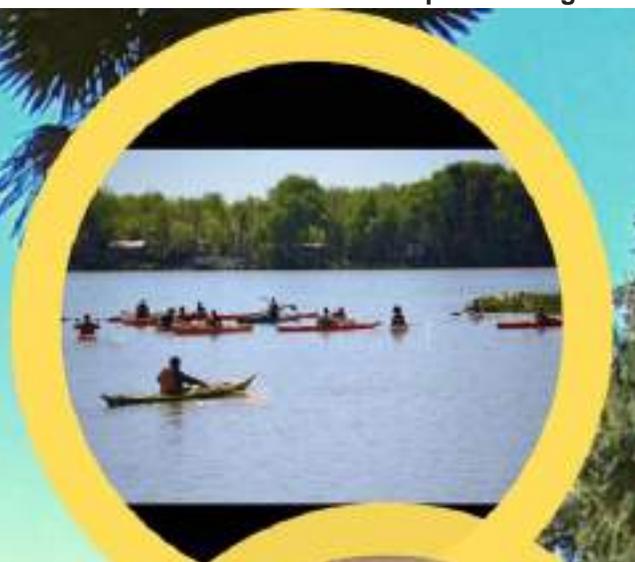


info@doble55inco.com



11 5165-2712





• ESCUELA DE COMPETICIÓN

• CURSOS DE INICIACIÓN AL CANOTAJE

• CURSOS DE INICIACIÓN A STAND UP PADDLE

📍 Paraná de las Palmas
☎ 11 3927 6583
📧 @crnbe_escobar
✉ Crnbe@yahoo.com.ar



PRIMERA

ESCUELA PRIMARIA DE GESTIÓN MUNICIPAL

"Emilio Alberto Arévalo"

• **DOBLE JORNADA**

• **BILINGÜE**

• **ROBÓTICA**

• **INFORMÁTICA**

**ADMINISTRAMOS TODOS
LOS NIVELES EDUCATIVOS**



MÁS INFORMACIÓN:
escobar.gob.ar/educación



Escobar
MUNICIPIO