

### **CASO PRÁCTICO Nº 4**

Un futbolista decide poner en práctica algo que ha escuchado hace poco en un medio de comunicación "*la grasa es la principal fuente de energía para el músculo*". Cambia su dieta rica en carbohidratos por una alimentación rica en grasa.

Comprueba que se cansa a mitad de la tanda de ejercicios de entrenamiento.

1.- ¿Qué explicación le darías?

2.- ¿Qué le dirías sobre el combustible que utiliza durante el ejercicio?