



EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN

DEPORTE Y SALUD
alimentación

PLAN DE ACCIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla

Salud y Consumo. Servicio de Salud.

Instituto Municipal de Deportes. Servicio de Planificación, Estudios y Análisis Deportivos.

Gloria Garrucho. Médico Especialista en Salud Pública.

José M^º Capitán. Técnico en Dietética y Nutrición.

M^º Asunción Morales. Enfermera Especialista en Salud Pública.

José Sánchez. Enfermero Especialista en Salud Pública.

Eva Lira. Secretaria de Redacción.

Alberto Martos. Ayudante de información.

Teléfono de Información Salud: 954 53 64 13 / 54

E-mail: preventiva.salud@sevilla.org

Teléfono Información Deportes: 954 59 68 09

E-mail: informacion@imd.sevilla.org

Diseño y producción:

albanta creativos s.l.

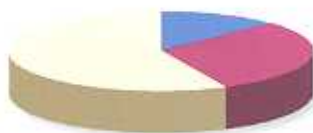
info@albanta.info



ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

¿Qué alimentación debe realizar una persona que hace ejercicio físico suave o moderado como caminar, correr o nadar, sin aspirar a la competición?

Necesita tener una dieta equilibrada en la que predominen los alimentos ricos en *hidratos de carbono* (pan, patatas, arroz, legumbres y frutas), limitando las grasas y teniendo un consumo adecuado; sin caer en el exceso, de proteínas (carne, pescado, huevos). Junto con la alimentación es fundamental una correcta hidratación.



■ Hidratos de Carbono
■ Proteína ■ Grasas

¿En qué consiste una alimentación equilibrada?

Es aquella que nos proporciona todos los nutrientes que necesitamos en las proporciones adecuadas. En la pirámide nutricional podemos encontrar, en la base, aquellos alimentos que deben ser de consumo frecuente y en la parte superior, los que debemos limitar en nuestra dieta.



¿Qué proporción de alimentos debe formar parte de una alimentación equilibrada?

LÁCTEOS: 2/3 raciones / día.

Una ración de lácteos corresponde a un vaso de leche, 2 yogures o un trozo de queso fresco.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

CARNES BAJAS EN GRASAS:

Máximo 3 veces/semana.

PESCADOS:

Tanto blanco como azul, 5 veces/semana.

HUEVOS:

3-5 unidades/semana

LEGUMBRES:

(Garbanzos, judías, lentejas, soja)

Mínimo 3 veces/semana.

LEGUMINOSAS:

(judías verdes, habas, guisantes)

Frecuentemente.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO:

ARROZ: Dos veces/semana.

PASTAS: 2 veces/semana.

PATATAS: Pueden comerse tantas veces como se quieran. Preferentemente cocidas o al horno.

PAN: En cada comida. Mejor si es integral.

Una cantidad adecuada de pescado, huevos o carne debe ocupar un tercio del plato. El resto del plato puede estar constituido por verduras o por alimentos ricos en hidratos de carbono.

FRUTAS: mínimo 3 piezas de tamaño mediano / día

VERDURAS: mínima 2 platos / día, una de ellas debe ser una ensalada.

EL ACEITE con el que se cocine o aliñe debe ser preferentemente de oliva virgen. Su uso no debe ser abusivo, por lo que las frituras deben moderarse y elegir para las preparaciones culinarias, otras técnicas como el vapor, la plancha o el horno.

El tamaño de las raciones dependerá de las características de cada individuo: edad, sexo, talla, peso, actividad física, etc, pero las proporciones entre los distintos grupos de alimentos deben ser constantes. De modo que un niño tomará una ensalada y un plato pequeño de arroz con pollo, mientras que un adulto tomará lo mismo pero con unas dimensiones mayores.

Ejemplo de un menú saludable:

Desayuno y merienda:

Fruta, lácteo sencillo, pan integral con: aceite y tomate, crema de cacao, mermelada o mantequilla, o bien un tazón de cereales integrales.

Medio mañana:

A elegir entre un puñado de frutos secos o fruta seca natural como dátiles o nueces; fruta o zumo de frutas natural o un bocadillo poco graso.

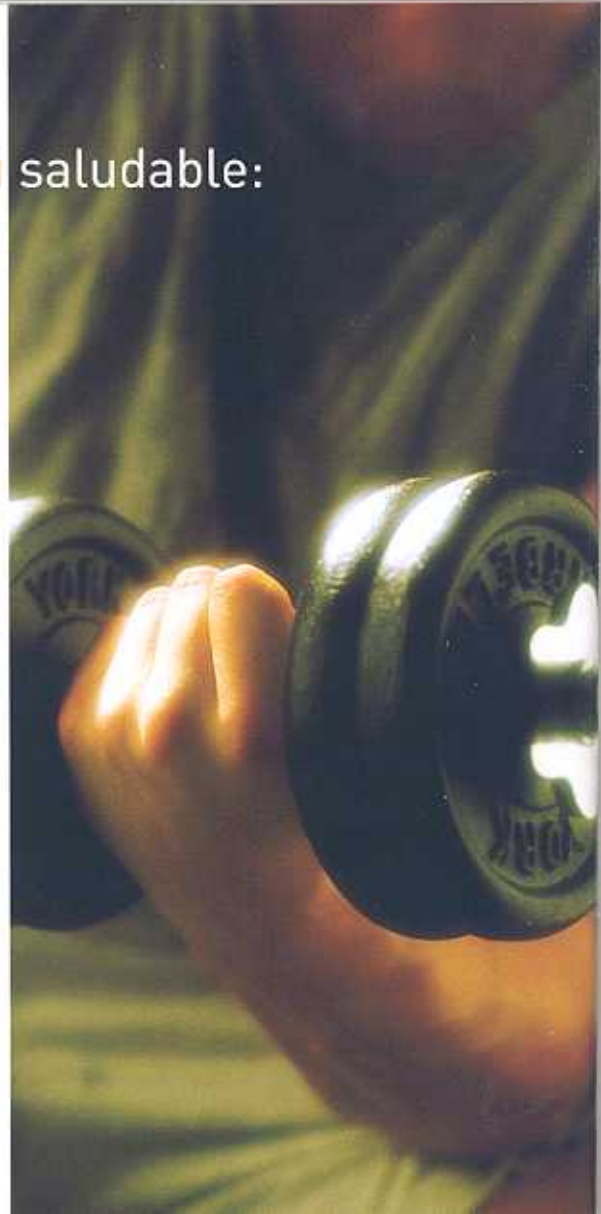
Almuerzos y cenas:

Primer plato: verdura con o sin patata o ensalada variada.

Segundo plato: Arroz, pastas o patatas (2/3 del plato) con carne, pescado, huevos (1/3 del plato) o bien un plato de legumbres.

Las comidas deben acompañarse de pan, mejor si es integral.

El postre: Más recomendable es una pieza de fruta de temporada o un yogur no azucarado y endulzado con una fruta natural picada.



EJEMPLOS:

Desayunos y meriendas:

CEREALES INTEGRALES + LÁCTEOS +
FRUTAS

Ejemplo 1

Leche con cacao.
Tostada de pan integral con aceite y tomate.
Una naranja.

Ejemplo 2

Tazón de leche con cereales integrales
Una manzana.

A media mañana

FRUTOS/AS SECOS/AS, FRUTA,
BOCADILLO NO DEMASIADO GRASO,
ZUMO DE FRUTAS O BATIDO CASERO

Ejemplo 1

Bocadillo de queso fresco.

Ejemplo 2

Dátiles y nueces.

Almuerzos y cenas

VERDURAS + HIDRATOS DE CARBONO +
PROTEÍNAS + PAN INTEGRAL + FRUTA O
LÁCTEO

Ejemplo 1

Ensalada de lechuga tomate zanahoria y
maíz.
Arroz con pollo.
Pan integral.
Manzana.

Ejemplo 2

Ensalada de atún.
Garbanzos con verduras.
Pan integral.
Plátano.



Para el deportista que compite o realiza un ejercicio intenso



¿Cómo influye la alimentación diaria en el rendimiento físico de un deportista?

De un modo decisivo. Una dieta adecuada junto con una correcta hidratación, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es fundamental para optimizar el rendimiento físico.

¿Necesita más vitaminas, minerales y proteínas diariamente que una persona sedentaria?

Sí, en la práctica regular de ejercicio físico se ven aumentadas las necesidades tanto de proteínas como de algunas vitaminas y minerales. Sin embargo, este aumento de necesidades, puede compensarse fácilmente a través de una dieta variada y completa. Un deportista debe revisar su alimentación, antes de tomar suplementos de vitaminas o proteínas u otras ayudas ergogénicas (sustancias que pueden incrementar el rendimiento).

¿A qué puede ser debido la aparición de la fatiga?

A una dieta pobre en hidratos de carbono y/o a una acumulación de ácido láctico.

¿Qué se debe hacer para recargar al máximo las reservas de glucógeno del músculo y el hígado?

Comer abundantes alimentos ricos en hidratos de carbono en cada comida, antes, durante y después de la prueba deportiva.

¿Cuántas proteínas debe incluir una persona en su dieta?

Para una persona sedentaria: 0,8 gramos por kilo de peso y día.

Para aquellos deportistas que realizan ejercicios aeróbicos y de equipo son necesarios entre 1,2 y 1,4 gramos por kilo y día.

Para deportistas de fuerza y velocidad son necesarios entre 1,5 y 1,7 gramos por kilo y día.

En la práctica al aumentar la ingesta de alimentos para adecuarla a nuestras necesidades, aumentamos con ello la cantidad total de proteínas. En una dieta equilibrada ya tomamos las proteínas necesarias sin necesidad de suplemento alguno.

Por cada 100 gramos de alimentos tenemos la siguiente cantidad de proteínas.

Legumbres y frutos secos: 24 gr.

Carne: 20 gr.

Pescado: 18 gr.

Huevos: 13 gr.

Pastas 12 gr.

Arroz 7 gr.

Leche: 3 gr.



Ejemplo: un chico que realiza un ejercicio de fuerza intenso y que pesa 80 kg necesita consumir 136 g de proteínas (80 x 1.7).

Podrá cubrir siempre sus necesidades de proteínas con una dieta equilibrada sin necesidad de suplementos ni batidos de proteínas.

Ejemplo de dieta para un día:

700 ml de leche: 21 gr

150 gr de carne: 30 gr

150gr de pescado: 27gr

400 gr de pastas, arroz, pan y/o patatas: 48 gr.

500gr de frutas y verduras: 10gr.

Total: 136 gr.

¿Existe algún riesgo para la salud cuando se lleva una dieta demasiado rica en proteínas?

Cuando la dieta tiene un exceso de carnes, huevos o quesos, así como suplementos de proteínas, el mayor riesgo es la pérdida de calcio por la orina, y por lo tanto, un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

Antes durante después

ANTES

¿Cómo deben ser los alimentos en las horas previas a la competición?

Pobres en fibras y grasas y ricos en hidratos de carbono.

¿Es conveniente beber agua, incluso cuando no se tiene sed, en los días previos a la competición?

Sí. La cantidad de agua que se debe beber depende del calor y la humedad existentes. En las 24 horas previas a la competición se tendrá cuidado de beber abundante agua. Junto con los líquidos consumidos, se puede añadir una dosis de hidratos de carbono y con ello contribuir a aumentar las reservas de glucógeno.

¿Cómo se puede saber si existe una correcta hidratación o no?

Se debe observar la frecuencia de las micciones y el color y el volumen de la orina.

Si las micciones son muy espaciadas, con un volumen pequeño y la orina es de color oscuro, estamos ante un posible signo de deshidratación. Una orina clara con micciones frecuentes nos indica un estado de hidratación adecuado.

DURANTE

¿Se debe beber agua sólo cuando se tiene sed durante el ejercicio?

Cuando aparece la sed ya es demasiado tarde, el organismo ha empezado a deshidratarse, por lo que es posible que el rendimiento ya sufra una merma. Por tanto el deportista, antes de que aparezca la sensación de sed, tendrá que beber agua con hidratos de carbono o sin ellos regularmente, dependiendo de factores como la duración del ejercicio, la intensidad, el calor, la humedad y su facilidad para sudar. Para ejercicios moderados de menos de una hora de duración, puede beberse sólo agua, pero si el ejercicio es más duro y/o prolongado, se puede optar por alguna bebida que le ayude a reponer líquidos y azúcares.

¿Se debe comer durante el entrenamiento?

Sí, si el entrenamiento es prolongado, es decir, su duración supera los 60-90 minutos. Será necesario ingerir bebidas o alimentos ricos en hidratos de carbono. Con ello se evitará un agotamiento de las reservas de glucógeno y un menor rendimiento físico.

¿Qué tipo de alimentación es la más adecuada durante el entrenamiento?

Debe estar constituida por alimentos de consistencia sólida o líquida, pobre en fibra y grasas. Los alimentos serán ricos en hidratos de carbono, de rápida asimilación, que aportarán entre 30 y 60 gramos por cada hora de entrenamiento o competición.

DESPUÉS

¿Cuál es el objetivo inmediato tras el entrenamiento?

Recuperar las reservas de glucógeno y rehidratarse.

Si hablamos de ciclismo, levantamiento de pesas, maratón o deportes similares, ¿es importante consumir alimentos ricos en proteínas tras una prueba intensa?

Sí, con ello evitamos pérdidas de proteínas del músculo que ocurre tras grandes esfuerzos.

VITAMINAS Y MINERALES:

1. **¿Necesitamos más vitaminas y minerales cuando realizamos ejercicio físico?** Sí. Al practicar deporte las necesidades se incrementan.

2. **¿Puede ser suficiente la dieta para cubrir las necesidades extras?** Sí. Siempre y cuando la dieta sea variada y equilibrada. Una dieta equilibrada garantiza el aporte de todos los nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas y minerales.

3. **¿Puede un suplemento vitamínico-mineral mejorar el rendimiento físico?** No, no mejora la resistencia aeróbica, ni la fuerza, ni la velocidad. Por tanto no son necesarios a no ser que existan carencias nutricionales, o se sigan dietas con una ingesta energética inferior a las 1500 Kcal.

4. **¿Es aconsejable tomar en algún caso antioxidantes como las vitaminas C o E?** Sí, en un periodo de entrenamiento muy intenso y agotador, ya que al parecer protegen contra el daño muscular ocasionado por los radicales libres que se generan durante el ejercicio.

5. **¿Pueden los suplementos de vitaminas y minerales proporcionar al deportista más**

energía? No, salvo que exista déficit de algún nutriente. Por ejemplo, un déficit de hierro puede originar anemia, en este caso el suplemento es beneficioso.

CALCIO EN LA DIETA DEL DEPORTISTA

¿Qué importancia tiene el calcio en la dieta?

Una inadecuada ingesta o asimilación de calcio, puede contribuir en edades posteriores al desarrollo de la osteoporosis.

¿Qué factores de riesgo pueden contribuir al desarrollo de la osteoporosis?

- Vida sedentaria
- Dieta pobre en calcio
- Dieta desequilibrada con alta ingesta de proteínas (exceso de carnes, huevos etc...)
- Tabaquismo
- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo frecuente de bebidas de cola.

¿Qué alimentos son ricos en calcio?

La Leche y los derivados lácteos, los frutos secos, las legumbres, las verduras de hoja verde y la leche de soja enriquecida.

EL HIERRO

¿Es propenso el deportista a padecer anemia por déficit de hierro?

El deportista no es más propenso que el resto de ciudadanos a tener anemias por esta causa, salvo aquellos que llevan dietas muy desequilibradas o con muy bajo contenido calórico.

¿Cómo se previene la anemia?

Tomando una alimentación variada y equilibrada que contenga alimentos ricos en hierro y vitamina C.*

Ejemplo: zumo de naranjas o ensaladas junto a legumbres, carnes o suplementos de hierro.

¿Qué alimentos son ricos en hierro?

Los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, el huevo, algunas verduras como las espinacas o el perejil, el hígado, la carne y los mejillones.

*La vitamina C ayuda a la asimilación del hierro.



CONTROL DEL PESO

1. Perder peso, debe ser consecuencia de apostar por una mayor salud. No se debe perder peso si con ello perjudicamos nuestro bienestar físico. Las pérdidas de peso rápidas son indeseables tanto para la salud, como para el mantenimiento del peso alcanzado.

2. Los alimentos que contribuyen a una pérdida de peso, son aquellos que nos dan una mayor sensación de saciedad. Son pobres en grasas y contribuyen a mantener llenas nuestras reservas de glucógeno (alimentos ricos en hidratos de carbono).

Cuando los músculos tienen suficiente glucógeno, la sensación de hambre se retarda.

3. Los alimentos más apropiados para el control del peso son las frutas, verduras, legumbres, pescado, carne magra, lácteos desgrasados, leche de soja y cereales como el pan integral, las pastas, la patata y el arroz.

4. Los alimentos con un porcentaje mayor de grasa dificultan el control del peso. Ejemplos: Carne grasa, embutidos, quesos curados y frituras como las patatas fritas o los precocinados en general.

5. Debemos empezar las comidas con una ensalada, comer abundante fruta, beber mucha agua (mínimo dos litros al día), masticar despacio las comidas y tener una actitud positiva ante la vida.

ERRORES FRECUENTES

1. Comenzar una sesión de entrenamiento o competición en ayunas.
2. No beber agua ni antes ni durante la prueba deportiva. Un deportista empeora su rendimiento físico aunque sólo esté ligeramente deshidratado.
3. Esperar a tener sed o hambre para comenzar a beber agua o tomar alimentos. Si el entrenamiento o la prueba se prolonga más allá de 60-90 minutos, hay que tomar líquidos y alimentos, cada 15 ó 20 minutos.
4. Tomar un suplemento de aminoácidos antes de una sesión de pesas, con la esperanza de que sirva para algo.
5. Olvidarse de la importancia de los hidratos de carbono en la alimentación.



Decálogo del buen deportista

1. Consume alimentos sanos: cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, frutas y frutos secos, pescado, carnes magras, huevos.
2. Modera el consumo de carnes grasas, embutidos, dulces, y frituras.
3. Bebe suficiente cantidad de líquidos, especialmente si la prueba es prolongada y hace calor.
4. Cuida tu vestimenta. No uses plásticos para sudar, te deshidratarás y pararás antes la actividad física. La grasa no se pierde a través del sudor.
5. Usa un calzado adecuado, pregunta a tu monitor de gimnasio. Debes evitar las lesiones en los pies.
6. Duerme 8 horas todos los días. El descanso es fundamental para recargarte de energías.
7. Evita las sustancias tóxicas como el tabaco, alcohol, otras drogas, alimentos demasiado refinados y procesados y fármacos innecesarios.
8. Antes de tomar ningún suplemento, ¡¡infórmate!! Asegúrate de que lo necesitas y no perjudicará tu salud.
9. Se realista con tus objetivos y tus posibilidades. El ejercicio deja de ser sano cuando deja de ser una fuente de bienestar y salud.
10. Una actitud positiva ante la vida, el optimismo, el buen humor y el deseo de vivir es fundamental para lograr tus objetivos, estar sano y ser más feliz.



Diseño y producción: albanta creativos s.l.