

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO



Servicio Municipal de Salud
del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.



Edita:

Servicio Municipal de Salud
del Excmo. Ayuntamiento
de Sevilla.

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

La alimentación es fundamental en todas las etapas de la vida para alcanzar una buena salud y un rendimiento óptimo.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella que se basa en alimentos de origen vegetal, modera el consumo de alimentos de origen animal y evita los alimentos ultraprocesados y el alcohol. Por tanto, llevar una alimentación saludable implica comer abundantes frutas, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva; moderar el consumo de productos lácteos, huevos, pescados y carnes; y evitar la ingesta de alimentos ultraprocesados como cereales para el desayuno, refrescos, zumos, aperitivos salados, batidos y yogures azucarados o edulcorados, dulces, helados, golosinas, platos precocinados, embutidos, vinos, cervezas y bebidas de alta graduación.



¿Cómo ayuda la alimentación en la práctica del ejercicio físico?



- Aumenta el rendimiento.
- Incrementa la masa muscular.
- Ayuda a reponerse tras el esfuerzo.
- Proporciona una mayor sensación de bienestar y energía.

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

¿En qué consiste una alimentación sostenible?

Si no hay planeta, no hay futuro, por eso tenemos que compatibilizar una alimentación saludable con una alimentación respetuosa con el medioambiente. Afortunadamente, los alimentos más sostenibles son también los más saludables, y los menos sostenibles aquellos que debemos evitar en nuestra alimentación, como muestra la pirámide de la derecha; además, debes tener en cuenta que:

- Elegiremos alimentos de cercanía y de temporada siempre que sea posible.
- Evitaremos productos en envases de plástico innecesarios.
- Los residuos deben reducirse, reutilizarse y reciclarse.
- Se deben adquirir productos de agricultura, ganadería y pesquería sostenibles.
- Siempre que se pueda compraremos alimentos procedentes del comercio justo.

Ultraprocesados: ni saludables, ni sostenibles

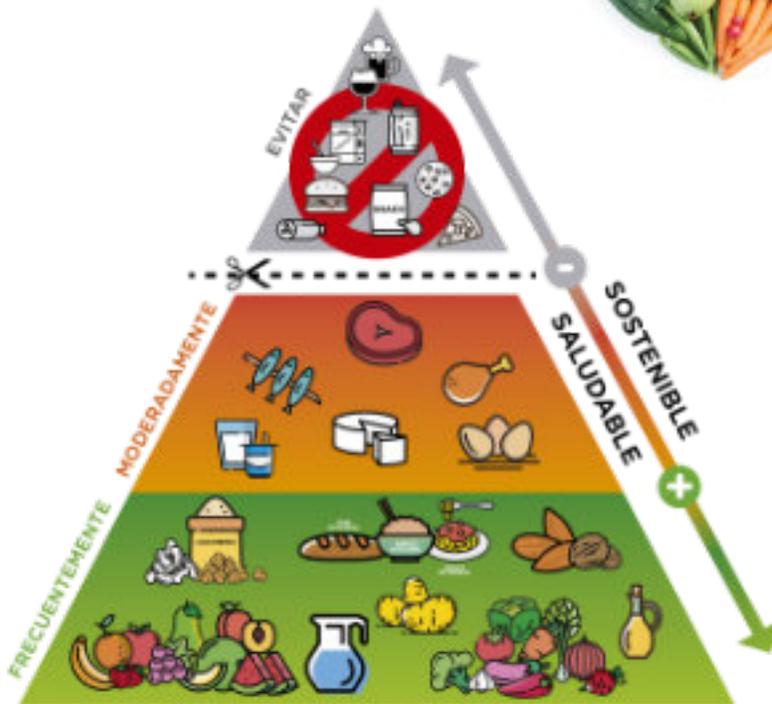
Situados en la cúspide de la pirámide de la alimentación y separados de los alimentos saludables, los ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o más de los siguientes ingredientes no saludables:

Azúcar, edulcorantes, sal, potenciadores del sabor, harinas refinadas y grasas de mala calidad; además tienen un fuerte impacto medioambiental, al aumentar la huella de carbono y la huella hídrica de nuestra dieta.



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

Saludable para ti, respetuosa con el planeta



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2010

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1. Mantiene y mejora la salud.**
- 2. Previene enfermedades en personas de cualquier edad.**
- 3. Prolonga y mejora la calidad de vida.**

Beneficios fisiológicos:

- Reduce el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y diabetes entre otras enfermedades.
- Ayuda a combatir el exceso de peso.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

Beneficios psicológicos:

- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Aumenta la autoestima.

Beneficios sociales:

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social.



NIVELES DE ACTIVIDAD

a) Actividad física

Cualquier movimiento muscular que implica un gasto de energía.

Incluye actividades cotidianas:

- Subir las escaleras.
- Realizar tareas del hogar.
- Hacer la compra.
- Caminar, pasear...

b) Ejercicio físico

Su finalidad es mejorar o mantener la aptitud física:

- Ejercicios de gimnasio.
- Montar en bicicleta.
- Bailar de forma regular.
- Yoga, Pilates...

c) Deporte

Actividad física que sigue una serie de normas y que a menudo está asociada a la competición deportiva:

- Fútbol.
- Baloncesto.
- Tenis.
- Natación.



REGLAS ÚTILES PARA EMPEZAR A PLANIFICAR TU ALIMENTACIÓN Y ACTIVARTE

1. Planifica tus comidas

- Evita tener en casa, comprar y comer alimentos poco saludables.
- Compra y prepara lo que necesites con antelación.

2. Come bien

- Evita realizar “dietas milagro”.
- No uses falsos quemagrasas.
- Aléjate de las pastillas que dicen mejorar el rendimiento.

3. Hidrátate

- Una ligera deshidratación ya repercute negativamente en el rendimiento.
- Un músculo deshidratado es más susceptible de sufrir lesiones.

4. Come grasas saludables

- Toma aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescado.
- Una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud; toma la cantidad suficiente sin pasarte.



5. Consume hidratos de carbono saludables

- Toma cereales integrales siempre que sea posible (pan, pasta, arroz), legumbres (garbanzos, judías, lentejas), tubérculos (patata, batata, yuca) y pseudocereales (quinoa, amaranto, trigo sarraceno).
- Ten en cuenta que consumir pocos hidratos de carbono podría afectar muy seriamente al rendimiento.
- Evita consumir alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas.

6. Toma suficientes proteínas saludables

- Consume legumbres, tofu, huevos, pescado, carne magra y productos lácteos.
- Las proteínas son imprescindibles para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados durante el entrenamiento o la práctica deportiva.

7. No tomes suplementos si no te los prescribe un facultativo

- La mayoría no cuentan con aval científico.
- Solo unos cuantos tienen algún efecto, pero solo para algunas personas y bajo ciertas circunstancias.
- Si tu alimentación es saludable, en la mayoría de los casos, tendrás suficiente aporte de vitaminas, minerales y del resto de nutrientes.



DISEÑA TU PROPIO MENÚ

Cada alimento tiene una recomendación distinta respecto a su frecuencia de consumo y debes tenerlo en cuenta en la planificación de tus comidas.

Una estrategia para asegurarte que comes de una forma variada es dividir a los alimentos en tres grupos y a cada grupo asignarle un color. Cada comida (desayuno, almuerzo, merienda y cena) debe incluir un alimento de cada color.



Grupo VERDE: Alimentos ricos en VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

Frutas: mínimo 3 piezas de tamaño mediano / día.

Verduras: mínimo dos platos / día; uno de los platos debe ser elaborado con verdura cruda.

Leguminosas: consumo frecuente; son las judías verdes, habas y guisantes; pueden sustituir a uno o más platos de verdura cocinada a lo largo de la semana.



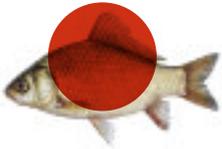
Grupo AMARILLO: Alimentos ricos en HIDRATOS DE CARBONO

Cereales: arroz, pasta, cuscús, bulgur, maíz, pan (elegir variedades integrales siempre que sea posible).

Pseudocereales: quinoa, amaranto, trigo sarraceno.

Tubérculos: patata, batata, yuca, ñame.

Alternar estos alimentos a lo largo de la semana.



Grupo ROJO: Alimentos ricos en PROTEÍNAS

Lácteos: 2 ó 3 raciones / día; una ración corresponde a un vaso de leche, 2 yogures o un trozo de queso fresco de unos 60 g.

Pescados: 3 ó 4 veces / semana; alternar pescado blanco con azul.

Carnes magras: 2 ó 3 veces / semana; pollo, pavo, conejo, cortes magros de cerdo o ternera.

Huevos: 3 a 5 unidades / semana.

Frutos secos: puedes consumir un puñadito cada día; nueces, almendras, avellanas americanas (crudos o tostados).

Proteínas vegetales: tofu, seitán, tempeh. Estos alimentos proteicos junto con las legumbres, pueden sustituir parcial o totalmente a las proteínas de origen animal.

Cuando se decide llevar una alimentación vegetariana o vegana es necesario suplementar la alimentación con vitamina B12; consulta a profesionales de la salud.



Grupo AMARILLO-ROJO: Alimentos ricos en HIDRATOS DE CARBONO y PROTEÍNAS

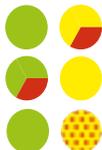
Legumbres: 3 o más platos / semana; garbanzos, judías, lentejas...

EJEMPLOS DE MENÚS SALUDABLES



Desayuno y merienda:

1. Leche ●, tostada de pan integral ● y una pieza de fruta ●
2. Yogur ● con copos de avena integral ● y un tazón de frutos rojos ●
3. Crudités de verduras ● y hummus ●



Three Colour Method

Almuerzo y cena:

1. Gazpacho ●, arroz integral ● y tofu ●
2. Ensalada ● con un filete de pez espada ● y un puré de patatas ●
3. Champiñones ● y potaje de garbanzos sin chacinás ●

Observa:



- En **almuerzos y cenas** debemos comer con **dos platos y tres colores**.
- Fijate en los volúmenes que los colores ocupan en el plato; por ejemplo: una cantidad adecuada de pescado, huevos o carne (rojo) debe ocupar aproximadamente 1/3 de uno de los dos platos, acompañando a los alimentos que están representados por el color verde o por el color amarillo.
- Acompaña cada comida principal con **pan integral**, para beber toma **agua** y de postre **fruta**.
- Cocina o aliña con aceite de **oliva** virgen o virgen extra.
- Alterna todas las **técnicas culinarias** moderando el uso de frituras.

PESO SALUDABLE

El objetivo de perder peso debe ser siempre tener una mejor salud. Para perder peso de un modo seguro debes consultar con profesionales de la salud y evitar las “dietas milagro”.

Consejos para un adecuado control del peso: ejercicio + alimentación

- Realiza un programa de ejercicio adecuado para la pérdida de peso.
- Comienza las comidas con un plato de verduras, son saciantes y aportan poca energía.
- Toma frecuentemente legumbres y cereales integrales.
- Consume carne magra, pescado blanco y azul o en su lugar tofu o seitán.
- Toma a lo largo del día varias piezas de fruta.
- Evita los alimentos ultraprocesados, las carnes grasas, los embutidos y el alcohol.
- Mastica despacio para que el cerebro perciba la sensación de saciedad antes de haber comido demasiado.
- Asegúrate de estar relajado y no comer con estrés; unas respiraciones profundas antes de comer te pueden ayudar.
- Apaga la televisión, el móvil o la tableta mientras comes; si comes distraído comerás más.



La alimentación puede marcar la diferencia para alcanzar el éxito.

- Favorece un mayor rendimiento, optimiza la adaptación al entrenamiento y acelera la recuperación entre entrenamientos.
- Proporciona al músculo todos los nutrientes que necesita para desarrollar su máximo potencial.

Antes:

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

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

¿Se puede engordar tomando muchos hidratos de carbono?

Una dieta normocalórica en la que predominen los hidratos de carbono no incrementa el peso.

¿Conviene beber agua antes del entrenamiento o la competición?

Sí, la cantidad de agua depende de factores como el calor o la humedad; especialmente en las 24 horas previas a la competición hay que hidratarse adecuadamente.

¿Cómo saber si existe una adecuada hidratación?

Se debe observar la frecuencia de las micciones, el volumen y el color de la orina. Una orina clara y frecuente nos indica una correcta hidratación.

Durante:

¿Se debe comer durante el entrenamiento?

Sí, si el entrenamiento supera los 60-90 minutos. Será necesario ingerir bebidas o alimentos ricos en hidratos de carbono para evitar que se gasten las reservas de glucógeno y disminuya el rendimiento deportivo.

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

Debe estar constituida por alimentos de consistencia sólida o líquida, pobres 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.

¿Se debe beber solo agua durante el ejercicio?

Para ejercicios moderados de menos de una hora de duración se puede beber solo agua, pero si el ejercicio es más intenso y/o prolongado se puede optar por bebidas que ayuden a reponer también azúcares.

¿Cuánto hay que beber durante la competición?

Beberemos de 125 a 250 ml cada 10-20 minutos.

¿Se puede mezclar un alimento sólido (por ejemplo una barrita energética) con una bebida azucarada?

No, porque puede ocasionar molestias (gases, diarrea...).

Después:

¿Cuál es el objetivo inmediato tras el entrenamiento o prueba?

Recuperar las reservas de glucógeno y rehidratarse. No dejar pasar más de 30-60 minutos para tomar algún alimento fácilmente asimilable que ayude a reponer líquidos, electrolitos y el glucógeno muscular consumido.

MITOS:

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

1. “Sudar adelgaza, así que es una buena idea usar plásticos para realizar ejercicio físico”

Falso. No se pierde nada de grasa sudando.

Usar plásticos alrededor del cuerpo cuando haces ejercicio favorecerá que te deshidrates y disminuyas la intensidad y duración del ejercicio físico, por lo que perderás menos peso.

2. “Cuando haces ejercicio puedes comer todo lo que quieras y no engordar”

Falso. El deporte practicado de forma saludable debe apoyarse en una alimentación equilibrada.

3. “Todos los ejercicios son saludables”

Falso. La práctica deportiva debe ser compatible con nuestra edad, estado de salud, nuestra vida profesional y familiar.

4. “Cuanto más ejercicio, mejor”

Falso. El ejercicio siempre se debe ajustar a nuestro nivel de preparación y circunstancias personales programando individualmente su frecuencia, intensidad y duración.

5. “A más proteínas, más masa muscular”

Falso. Las proteínas por sí solas no aumentan la masa muscular, el responsable de la hipertrofia muscular es el entrenamiento de fuerza, que debe combinarse con suficientes horas de sueño y descanso. En general se obtienen suficientes proteínas con una dieta adecuada.

6. “Al dejar de hacer deporte el músculo se convierte en grasa”

Falso. Los tejidos del cuerpo humano no mutan. Al dejar de hacer deporte puede que aumentes de peso ganando grasa y que disminuyas la masa muscular, creando esa falsa impresión.

7. “Se puede perder grasa de forma localizada”

Falso. Ningún ejercicio hace desaparecer la grasa de una zona concreta. Se pierde grasa de forma global.

8. “Hay que hacer ejercicio al menos 45 minutos para quemar grasa”

Falso. Siempre que hacemos ejercicio se quema grasa, desde el minuto uno, pero a medida que aumenta la duración del ejercicio, tanto el porcentaje de grasa que se utiliza como la energía aumentan.

9. “Comer de un modo saludable es fundamental para rendir más y tener mejor salud”

Verdadero.



DECÁLOGO

PARA DISFRUTAR
DE MEJOR SALUD Y
BIENESTAR

1. Consume alimentos sanos: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, carne, pescado, huevos, lácteos y tofu.
2. Evita los alimentos insanos: refrescos, aperitivos salados, cereales para el desayuno, batidos y yogures azucarados, zumos procesados, platos precocinados, embutidos y alcohol.
3. Bebe suficiente agua, especialmente si haces ejercicio mucho tiempo y hace calor.
4. Haz tu alimentación más sostenible comprando alimentos de cercanía y de temporada, no adquieras productos envueltos en plásticos superfluos y no tires comida.
5. Cuida tu vestimenta y tu calzado, estos deben ser cómodos para evitar lesiones en los pies.
6. Duerme suficientes horas cada día. El descanso es fundamental para recargarte de energía.
7. Evita las sustancias tóxicas como el tabaco, el alcohol u otras drogas, así como los fármacos innecesarios.
8. Antes de tomar ningún suplemento deportivo consulta a profesionales de la salud. Asegúrate de que lo necesitas y no perjudicará tu salud.
9. Sé realista con tus objetivos y tus posibilidades. El ejercicio deja de ser sano cuando deja de ser una fuente de bienestar y salud.
10. Ten una actitud positiva ante la vida. El optimismo, el buen humor y el deseo por vivir son fundamentales para lograr tus objetivos, disfrutar de salud y bienestar.



NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social, Empleo
y Planes Integrales
de Transformación Social

Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal
Servicio de Salud

