



La actividad física

es imprescindible para la salud y te ayuda a sentirte bien y en forma. Entre los beneficios de la actividad física destacan la mejora de la circulación y de la capacidad cardiopulmonar, el mantenimiento de un peso saludable y la disminución de la grasa abdominal, la mejora del perfil lipídico y una mejor regulación de la función intestinal. La actividad física regular se asocia a una menor mortalidad por enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares, síndrome metabólico,...), y mejora el control de personas con diabetes e hipertensión arterial.

La práctica regular de actividad física nos ayuda a aumentar la autoestima y el bienestar psicológico, además de disminuir la ansiedad y la depresión.

Los principales problemas de salud relacionados con una mala alimentación y una baja práctica de actividad física con los que se enfrentan la población son: el sobrepeso y la obesidad, los trastornos de conducta alimentaria, una inadecuada mineralización ósea, el inicio de factores de riesgo cardiovascular y la pérdida de capacidades físicas.



Día Nacional de la Nutrición 2011 Xª EDICIÓN

Para un asesoramiento más especializado y ayudarte a mejorar tu estado de salud, así como tus hábitos de alimentación y actividad física, ¡NO LO DUDES!, consulta con tu especialista en nutrición y ejercicio físico. ¡SERÁN TUS MEJORES ALIADOS!

MasterCongresos
Secretaría Técnica
Tel: 91.662.46.50
Email: dnn2011@mastercongresos.com

SAATCHI & SAATCHI HEALTH
Agencia de Comunicación
Tel: 93.241.91.50
Email: christian.martinell@saatchihealth.es

Organiza:

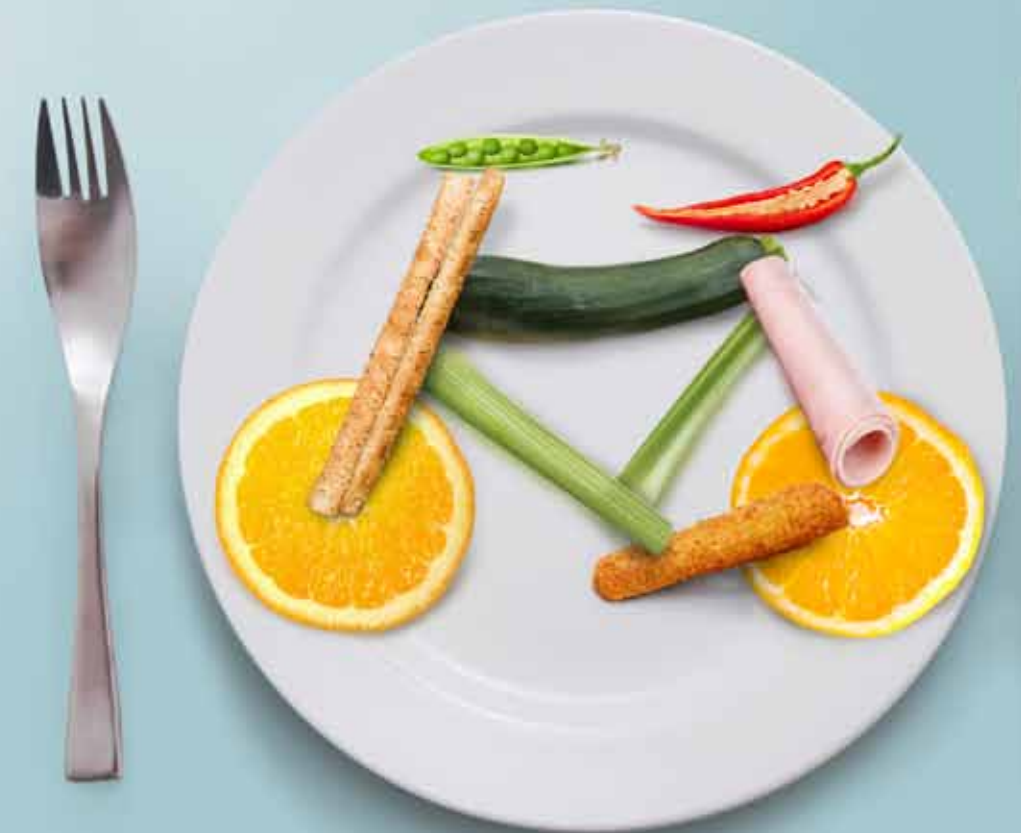


Patrocinan:



Día Nacional de la Nutrición 2011 Xª EDICIÓN

28 de mayo



Pon ejercicio en tu plato

Hábitos de hidratación

- 1 El agua es tu principal aliado para evitar la deshidratación y el aumento de la temperatura corporal.
- 2 No debes esperar a tener sed. Empezar a beber agua 1-2 horas antes de practicar la actividad.
- 3 Realiza pausas cada 15-20 minutos durante la actividad para beber unos pequeños tragos de agua.
- 4 Para conocer cuánto debemos beber mientras realizamos actividad física, debemos pesarnos antes y después, el peso perdido es la cantidad de líquido a reponer.
- 5 En ambientes calurosos (por encima de 25°C) es importante tomar una bebida con sales minerales, ya que nuestro cuerpo pierde más cantidad de éstos, principalmente de sodio, potasio y cloro.
- 6 Si realizamos más de 1 hora de actividad física es importante consumir bebidas para deportistas (isotónicas).
- 7 No beber más de 350 – 500 ml de agua/hora. Añade una pizca de sal a la bebida si vas a tomar más de esta cantidad.
- 8 Para evitar la deshidratación un buen método consiste en tomar fruta pelada (1 manzana de 300 g equivale a 1 vaso de agua).
- 9 Lo más importante es cómo se realizan las tomas de agua: no beber más de 125 – 200 ml en cada toma y hacer tomas frecuentes.
- 10 Beber 8 vasos de agua (preferible bebida isotónica) al día más la ingesta de líquidos que necesitamos para practicar actividad física.
- 11 Los ancianos y niños son más susceptibles a la deshidratación, por lo que habrá que tener especial atención con este colectivo, sobre todo cuando están expuestos al sol y al calor.



Hábitos de alimentación

- 1 Es muy importante empezar el día bebiendo agua, leche o zumos naturales no azucarados.
- 2 Frutas, verduras, leche, caldos, sopas y otras bebidas sin cafeína ayudan al aporte de agua y a nuestro estado de hidratación.
- 3 Las verduras y frutas nos aportan fibra, vitaminas y minerales para regular todos los procesos de nuestro cuerpo.
- 4 No tomar alimentos azucarados (barritas de cereales azucarados, golosinas, bebidas azucaradas, pan blanco, patata, etc.) en la hora anterior a realizar la actividad, ya que puede causar una disminución del azúcar en sangre y sentirnos fatigados antes de empezar la actividad física.
- 5 Al terminar la actividad física ayuda a tu cuerpo combinando alimentos como fruta, yogur, leche, sándwich de fiambre magro, barrita de cereales, ya que aportan azúcares y proteínas para recuperar el músculo y el sistema de defensas.
- 6 Después del deporte, la hidratación tiene que ser objetivo prioritario, ya que es la que ayudará a recuperarnos antes del esfuerzo. Es importante tomar alimentos líquidos o semisólidos en las 2 horas siguientes al ejercicio físico.
- 7 Las carnes, aves, pescados, legumbres, huevos y frutos secos proporcionan proteínas para reconstruir el músculo, sus vitaminas y minerales como el hierro y el calcio ayudan a mantener el cuerpo en condiciones óptimas para realizar ejercicio físico.
- 8 Priorizar el consumo de pescado, teniendo en cuenta que 2-3 veces a la semana debemos consumir pescado azul.
- 9 Cocinar preferentemente con aceite de oliva y disminuir la sal de mesa (especialmente los días que no se practique actividad física). La sal ayuda a retener líquidos y a evitar la deshidratación.
- 10 Es importante realizar al menos 5 comidas al día (según la actividad física) para repartir la ingesta de alimentos a lo largo de la semana.



Hábitos y recomendaciones de actividad física

- 1 Aprovechar para hacer actividad física ligera siempre que se pueda.
- 2 Realizar actividades de larga duración en la naturaleza: montañismo, andar en bici, salidas al mar remando o en piragua mínimo 1 vez a la semana.
- 3 Realizar una vez cada dos días actividades con gomas de tensión, pesas o simplemente subir escaleras (10-15 minutos/día).
- 4 Realizar ejercicios como deportes de equipo o individuales regularmente, 3-5 veces a la semana, con una duración de 45-60 minutos y una intensidad moderada.
- 5 Todos los días andar (30 – 60 minutos), ir en bici al trabajo y subir a casa por las escaleras.
- 6 Para que la actividad física sea eficaz es necesario involucrar diferentes músculos del cuerpo para conseguir un beneficio cardiovascular del organismo.
- 7 Las actividades aeróbicas de larga duración e intensidad suave - moderada (30-60 minutos) producen sensación de placer que ayuda a que haya mayor adherencia a realizar actividad física.
- 8 Los ancianos deben evitar ejercicios como correr, realizar saltos, etc., ya que éstos pueden llevar a fracturas óseas, especialmente en las mujeres posmenopáusicas, más susceptibles a la osteoporosis.

