



28^{de}
mayo



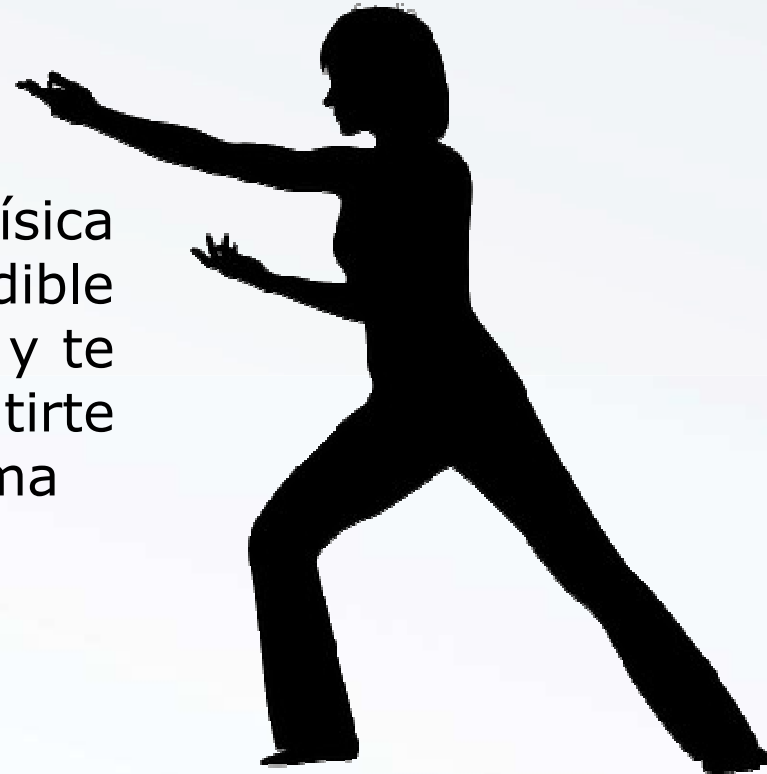
Pon *ejercicio* en tu plato

fesnad

Actividad Física



La actividad física es imprescindible para la salud y te ayuda a sentirte bien y en forma



Beneficios Actividad Física



PSÍQUICOS

Favorece la autoestima
Produce alegría, plenitud y placer

SOCIALES

Mejora las relaciones sociales y familiares
Facilita la comunicación entre personas
Aumenta la productividad laboral

FÍSICOS

Disminuye: el peso corporal, el colesterol
los triglicéridos, y los niveles de
Hipertensión.

MEJORA

La postura, la eficiencia respiratoria y
cardiovascular, el tono y la masa muscular,
el tejido óseo, el funcionamiento hormonal,
la actividad cerebral y el sistema
Inmunológico.

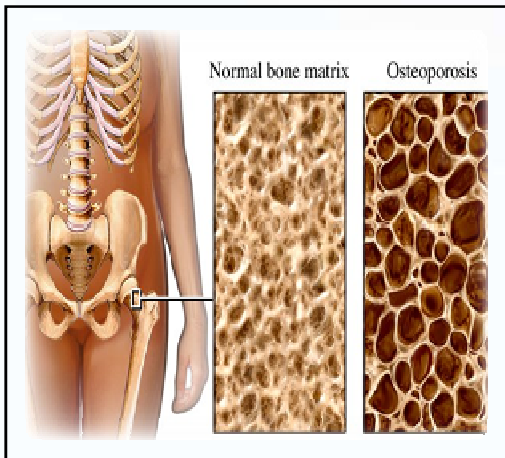


Actividad Física

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



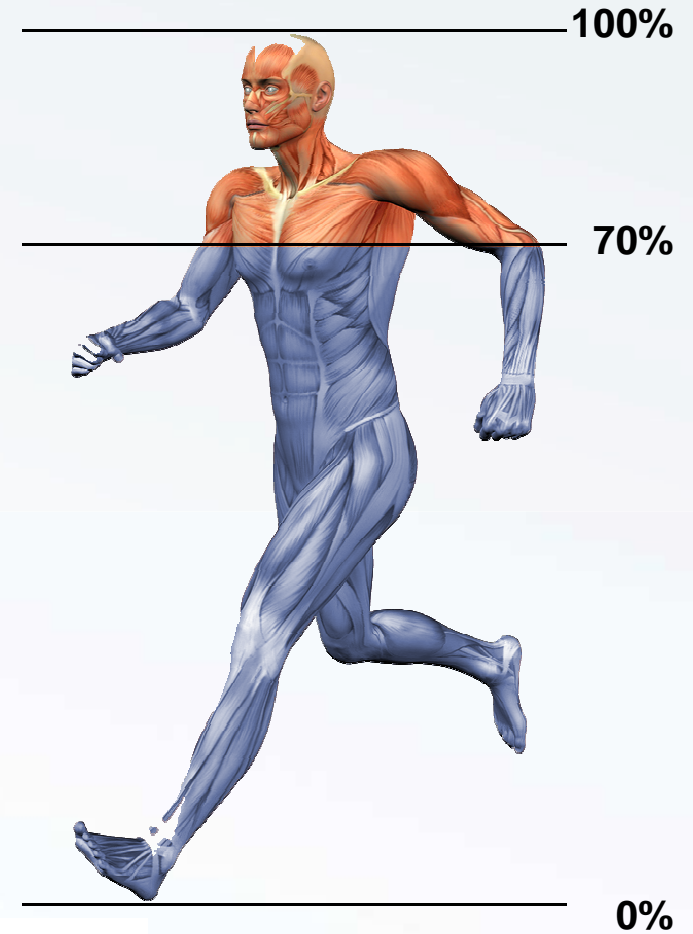
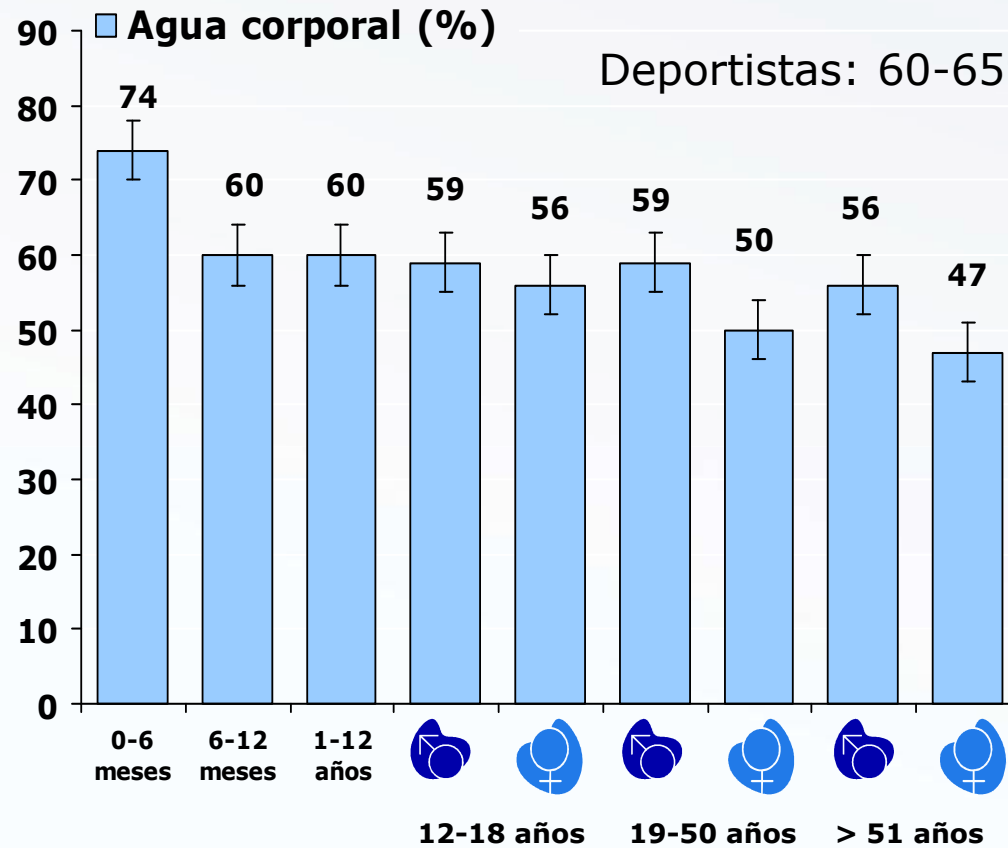
Principales problemas en la sociedad



- Obesidad
- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos de conducta alimentaria
- Osteoporosis...



Agua Corporal

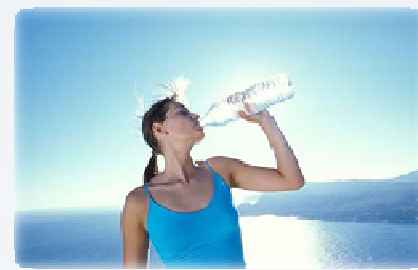


Mataix J. Physiology of hydration and water nutrition. Scientific monography, 2009

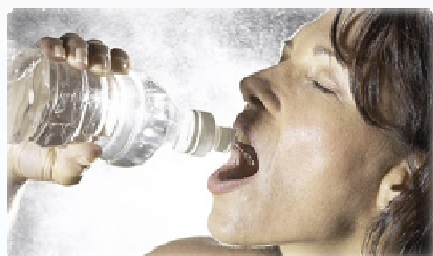


Pon ejercicio en tu plato





HÁBITOS DE HIDRATACIÓN



Hábitos y Recomendaciones



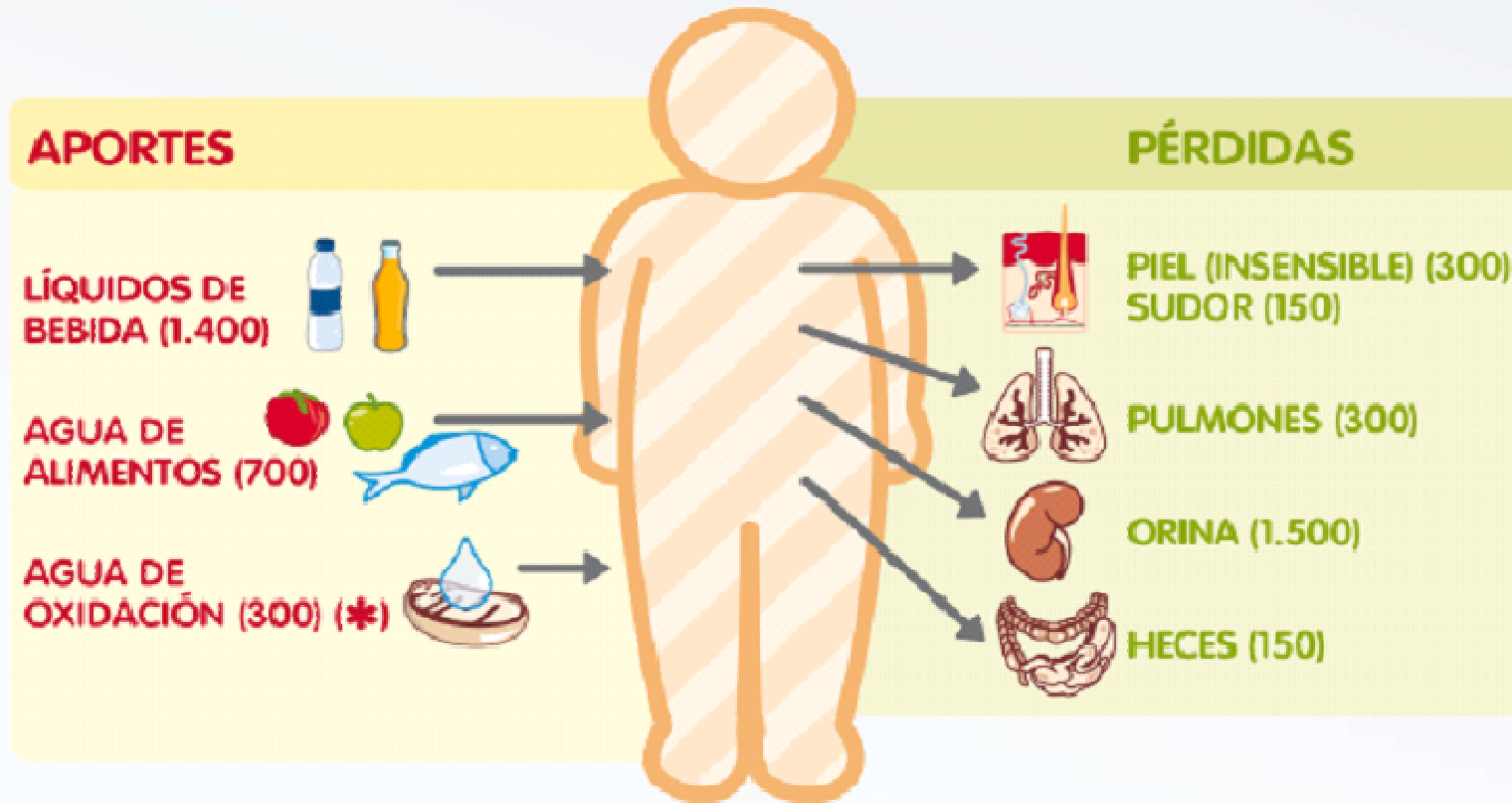
Hidratación

Alimentación

Actividad Física



Aportes y Pérdidas



Mataix J. Physiology of hydration and water nutrition. Scientific monography, 2009



Hábitos de Hidratación

Todo ser viviente debe beber agua para sobrevivir



1º Consejo

“Necesitamos tomar unos 8 vasos diarios, según la actividad física”



Pon *ejercicio* en tu plato



Hábitos de Hidratación

2º Consejo

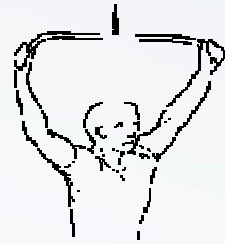
“No esperar hasta tener sed”.



LA SED APARECE CON UN
2% DE DESHIDRATACIÓN



Hábitos de Hidratación



15-20
minutos

15-20
minutos

15-20
minutos



Hábitos de Hidratación

Adaptado de Palacios-Gil Antuñano.
CSD, 2008.



3º Consejo

“Beber tanta cantidad de agua, según la cantidad de actividad física y temperatura que hace”



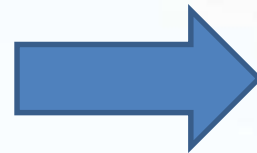
Palacios-Gil de Antuñano. CSD, 2008

Pon *ejercicio* en tu plato



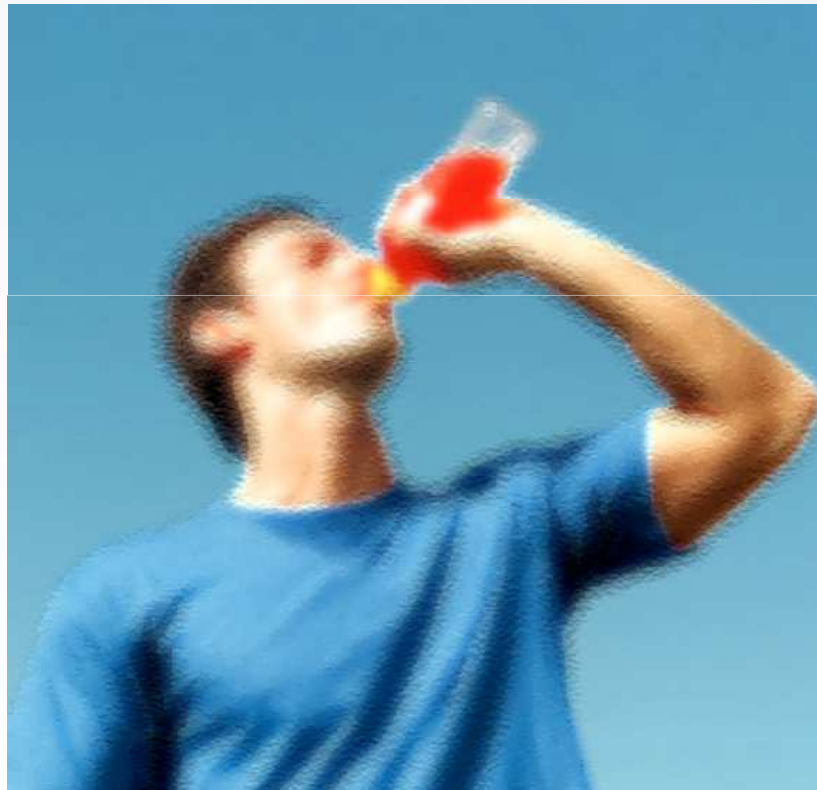
Hábitos de Hidratación

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.



Hábitos de Hidratación

6. Si realizamos más de 1 hora de actividad física, es importante consumir **bebidas** para deportistas (isotónicas, no energéticas).



Hábitos de Hidratación

- 7. No beber más de 500 ml de agua sola/ 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**



Hábitos de Hidratación

9. Beber 8 vasos de agua al día, más la ingesta de líquidos que necesitamos para practicar actividad física

10. Los ancianos y niños son 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.



Pirámide de la Hidratación Saludable



CONSUMO SEMANAL

Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.



Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. Zumos de frutas naturales. Zumos de verduras (tomate, gazpacho, ...) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%). Leche o productos lácteos líquidos bajos en grasa sin azúcar. Sustitutos de leche bajos en grasa. Cerveza sin alcohol. Bebidas para deportistas. Té, café o infusiones con azúcar.



CONSUMO DIARIO

Agua mineral o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/calóricas. Té, café o infusiones sin azúcar.



Total
10 vasos

Agua mineral, agua de manantial o de grifo de bajo contenido salino.



Las bebidas alcohólicas de baja graduación (bebidas fermentadas) no son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha demostrado beneficios en adultos sanos. No se incluyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria – SENC.
“La Declaración de Zaragoza”. <http://nutricioncomunitaria.org>



Pon ejercicio en tu plato





HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



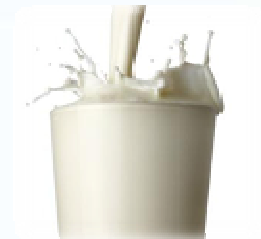
Hábitos de Alimentación

1º Consejo

“Empezar el día bien hidratado, ya que durante la noche nos deshidratamos..”



2º Consejo



Hábitos de Alimentación

- 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 nos sentimos fatigados antes de empezar la actividad física.



Hábitos de Alimentación

- **5. Al terminar la actividad física,** tomar **alimentos azucarados + agua.** Mejora el sistema inmune y nos ayuda a recuperar depósitos de glucógeno.



Hábitos de Alimentación

6. Después del deporte, la hidratación tiene que ser objetivo prioritario.



7. Las carnes, aves, pescados, legumbres, huevos y frutos secos proporcionan proteínas para reconstruir el músculo. Los huevos y pescado-carne blanca son más digeribles.



Hábitos de Alimentación



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.

10. Es importante realizar **5 comidas al día** para repartir la ingesta de alimentos.





RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA



Pon *ejercicio* en tu plato



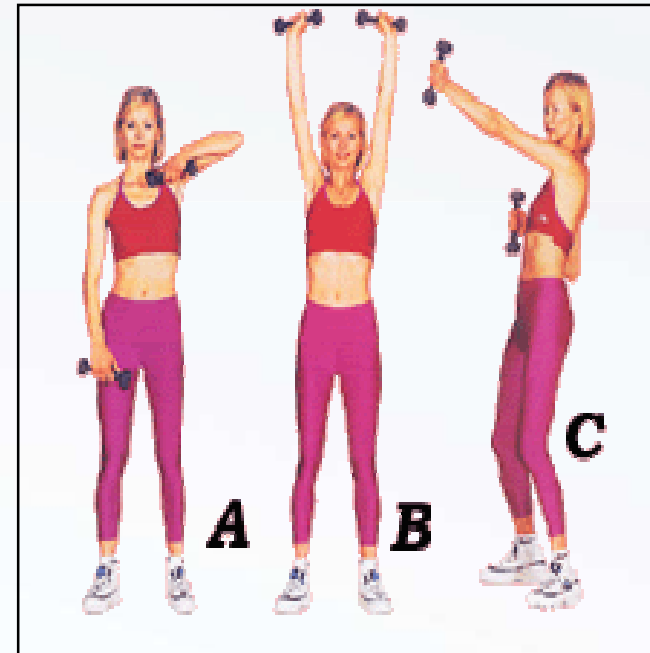
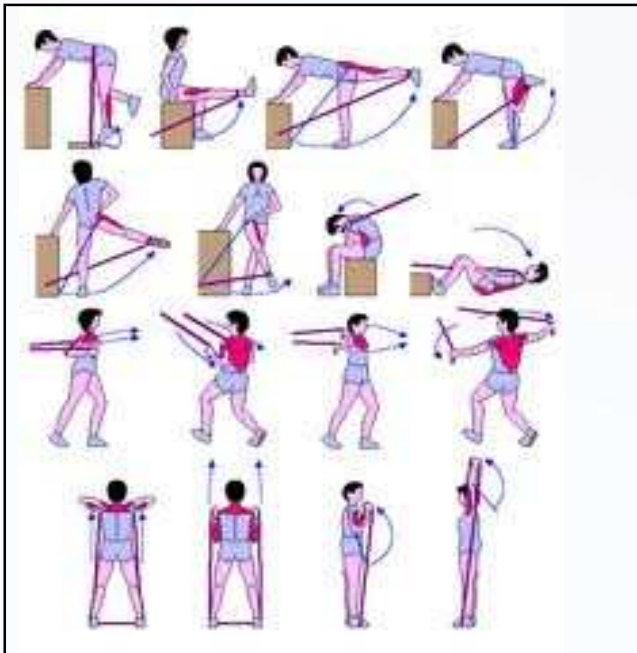
Recomendaciones de Actividad Física

- 1. Aprovecha hacer actividad física siempre que puedas.**
- 2. Realizar actividades de larga duración en la naturaleza.**



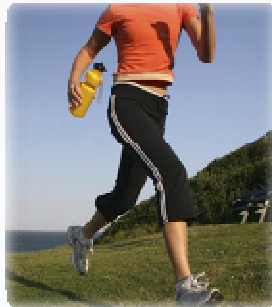
Recomendaciones de Actividad Física

3. Realizar una vez cada dos días actividades con gomas de tensión, pesas o simplemente subir escaleras



Recomendaciones de Actividad Física

4. Realizar ejercicios como deportes de equipo o individuales regularmente, 3-5 veces a la semana.



Recomendaciones de Actividad Física

5. Todos los días, andar, ir en bici al trabajo y subir a casa por las escaleras.

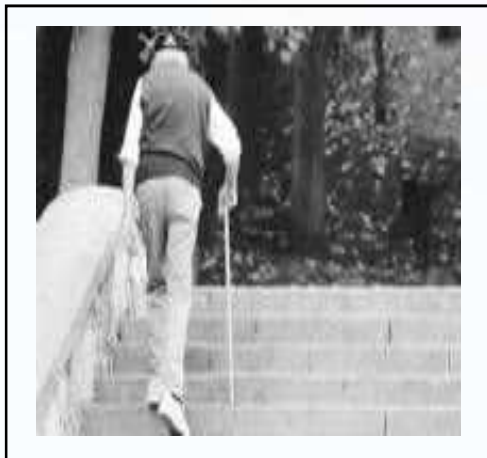


6. Para que la actividad física sea eficaz, es necesario involucrar diferentes músculos del cuerpo.



Recomendaciones de Actividad Física

7. Las actividades aeróbicas de larga duración e intensidad suave - moderada producen sensación de placer.
8. Los ancianos deben evitar ejercicios como correr, realizar saltos, etc., son más recomendables ejercicios menos traumáticos y que ayuden a mantener masa muscular.



Recomendaciones de Actividad Física

Rev Esp Obes 2007; 5-48



Recomendaciones de Actividad Física



Modificado y adaptado de: *Healthy Kids, Healthy Communities*, a Durham Public Schools initiative funded by the NC Health and Wellness Trust Fund Comisión, 2004.





¡SERÁN TUS MEJORES ALIADOS!



Pon *ejercicio* en tu plato



