

Semana 2a. Grado 8°.Edu-fisica. Docente J.J.

## ALIMENTACIÓN

Los alimentos dan la energía necesaria para hacer ejercicio; comer lo correcto en el momento indicado aporta al cuerpo lo que necesita para un rendimiento y una recuperación óptima. Al hacer ejercicio, se pierden líquidos a través de la transpiración y al exhalar el aire. Así pues, beber adecuadamente es esencial para evitar la deshidratación y el cansancio.

Consumir un determinado tipo de alimentos y líquidos en el momento adecuado permite realizar el ejercicio físico de una manera más eficiente y posibilita asimismo una rápida recuperación.

### LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS.

Las grasas y los hidratos de carbono son las principales fuentes de energía. De las proteínas también se obtiene energía, pero solamente hacia el final de una prolongada sesión de ejercicio, como por ejemplo, al correr una maratón. Los hidratos de carbono se almacenan en cantidades limitadas en los músculos en el hígado en forma de glucógeno. Cuando se agotan las reservas de glucógeno comienza la fatiga. La grasa se acumula bajo la piel como tejido adiposo y alrededor de los órganos internos.

Cuando llevamos a cabo un ejercicio aeróbico, como caminar o correr, la energía la obtenemos de quemar grasas y cierta cantidad de glucógeno. Los músculos de una persona en buena forma física obtienen más energía de las grasas que del glucógeno. En cambio, cuanto más intenso y duro es el ejercicio realizado, más glucógeno se utiliza y mayor tiempo se precisa para reponer las reservas consumidas. De ahí que, en parte, sea tan importante descansar unos cuantos días después de una sesión en los casos en que realicemos por

primera vez un programa de ejercicio. Las personas que llevan tiempo practicando un determinado tipo de ejercicio reponen con más facilidad las reservas de glucógeno que las personas que acaban de empezar.

¿Qué comer?

La dieta que debe acompañar a un programa de ejercicio es la misma que se sigue para gozar a largo plazo de una buena salud. Una dieta equilibrada, basada en hidratos de carbono complejos, como por ejemplo pan y pasta integral, patatas, arroz integral, cereales y unas cinco tomas de frutas del tiempo y verduras, legumbres, pescado, nueces, productos frescos bajos en grasa y aceite de oliva en lugar de mantequilla, se considera ideal para la

conservación o recuperación de la salud y aporta grandes cantidades de hidratos de carbono complejos. Es imperativo reducir la ingestión de carne roja y de productos frescos grasos, así como de pasteles, galletas, patatas fritas y dulces, que debe permitirse sólo como caprichos ocasionales.

Una persona que consume gran cantidad de alimentos con un alto contenido en grasa, azúcar, sal y aditivos artificiales puede carecer de algunos micronutrientes como la vitamina C, hierro y calcio, esenciales para obtener energía, fortalecer el sistema óseo y lograr una fácil recuperación tras el ejercicio. Resulta provechoso tomar complementos vitamínicos y minerales, pero lo que realmente beneficia a largo plazo es mejorar la dieta. No hay píldora o medicamento capaz de aumentar la energía; en cambio, una alimentación óptima maximiza el rendimiento.

¿Cuándo comer?

Tras una comida copiosa, el cuerpo precisa tiempo para digerir los alimentos, proceso durante el cual a menudo se experimenta cierto cansancio. Se recomienda, pues, esperar un par de horas antes de iniciar algún ejercicio físico. Si se practica natación, después de una comida se debe posponer el ejercicio para evitar un corte de digestión y calambres. En cambio, los atletas que necesitan un rápido impulso de energía para poder acelerar al final de la carrera comen una cantidad pequeña de alimentos ricos en hidratos de carbono -frutos secos-, antes de realizar ejercicio.

Comer alimentos ricos en azúcares antes de hacer ejercicio puede ser contraproducente, ya que hay peligro de hipoglucemia (una acusada disminución de los niveles de azúcar en la sangre) mientras el cuerpo intenta hacer frente al exceso de glucosa. Cualquier impulso de energía obtenida de comidas dulces será efímero e irá seguido de una disminución de energía. Los alimentos no sólo aportan la energía necesaria, sino que permiten al cuerpo reponer el combustible que necesita y recuperarse una vez finalizado el ejercicio. Comer después ayuda a reponer las reservas de glucógeno (resulta dos veces más eficiente reavituallarse tras las primeras dos horas una vez finalizado el ejercicio). Es recomendable elegir alimentos con un alto índice de glucógeno, por ejemplo, arroz, pan, pasta o patatas.

-Lograr energía que dure-

El cuerpo sólo puede almacenar las cantidades pequeñas de glucógeno que necesita para abastecer de energía a los músculos durante el ejercicio anaeróbico. Un aporte regular de hidratos de carbono complejos (cereales integrales, legumbres, verduras y frutas) es necesario para mantener unas reservas de glucógeno suficientes. Los atletas utilizan una técnica llamada "carga de hidrato de carbono" para almacenar más cantidad de glucógeno.

Una semana antes de una competición, reducen de forma gradual la intensidad del entrenamiento para conservar una elevada cantidad de hidratos de carbono.

Toma de líquidos.

Al hacer ejercicio se pierden líquidos a través de la transpiración y al exhalar el aire. La deshidratación deteriora el rendimiento y hace que se requiera un mayor

esfuerzo por parte del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio, por lo que es indispensable mantener una toma adecuada de líquidos cuando se practica ejercicio.

¿Qué beber?

El mejor líquido para la rehidratación es el agua. Para una efectiva hidratación mientras se hace ejercicio, el agua debe estar relativamente fría (5°C), pues a esa temperatura el líquido

se vacía rápidamente del estómago y es absorbida por el intestino delgado. De todos modos, debe evitarse a toda costa la ingestión de agua helada.

Las bebidas compuestas por electrolitos e hidratos de carbono fabricadas para atletas pueden ser de gran ayuda, y su sabor posiblemente estimule el consumo de líquidos.

Las bebidas de electrolitos o isotónicas contienen sodio, cloruro y potasio, y sirven para reponer las sales que se pierden al sudar. Son útiles si se realiza ejercicio durante

prolongados períodos de tiempo bajo altas temperaturas y hay abundante transpiración. Sin embargo, las sales se pueden sustituir también por un poco de sal de mesa (sodio y cloruro) en la comida, plátanos o zumos de tomate o de cítrico (potasio). Al contener azúcar, las bebidas con hidratos de carbono mantienen los niveles de glucosa en la sangre y aportan combustible adicional durante el ejercicio.

Se deben evitar las bebidas con más de un 8% de azúcar, como, por ejemplo, algunos refrescos, que retardan su paso al intestino delgado.

¿Cuándo beber?

Hay que beber lo suficiente antes, durante y después de hacer ejercicio para evitar la deshidratación. Si el cuerpo se queda sin el agua necesaria y se produce la deshidratación, los riñones no pueden filtrar ni los materiales tóxicos ni los desperdicios, y las toxinas pasan a la sangre. En casos extremos, la persona puede entrar en coma. Dado que la sed no es un indicador óptimo de la necesidad de líquidos que tiene el cuerpo, no se debe posponer su ingestión hasta tener sed: lo ideal es beber unos 250 mililitros cada quince minutos o hacerlo tan a menudo como sea posible. Es muy importante beber lo suficiente cuando se realiza ejercicio a altas temperaturas para reponer el agua que se pierde al sudar.

## GASTO ENERGÉTICO Y UNA DIETA EQUILIBRADA.

La clave de una dieta sana es que sea variada y equilibrada; una correcta alimentación resulta fundamental para mantener la salud y prevenir las enfermedades. Las necesidades

nutricionales (y calóricas) varían de un individuo a otro, dependiendo del sexo, la edad, el estado de salud y el nivel de actividad, pero la mayoría de la gente necesita

comer e la misma proporción los alimentos de los distintos grupos alimenticios. Algunos alimentos deben consumirse regularmente y en grandes cantidades, mientras que otros menos nutritivos deben ingerirse sólo de vez en cuando y en pequeñas proporciones.

Se entiende por alimentación equilibrada la proporción justa entre los principios nutritivos:

- 15% de proteínas
- 25% de grasas
- 60% de carbohidratos

Distintos grupos alimentarios

Glúcidos:

El 60% aproximadamente de nuestra dieta debe estar formada por los alimentos que los contienen. Se encuentran en el pan, los dulces, las patatas, etc. También se les denomina hidratos de carbono.

Lípidos:

Las grasas constituyen el 25% de los alimentos que ingerimos; los hay en la mantequilla, el aceite, además de en la carne, pescado y huevos. El almacén de energía está compuesto básicamente de hidratos de carbono y grasas.

Prótidos:

Deben formar un 15% de nuestra dieta. Se encuentran en las carnes, pescados, huevos y también en el arroz. Son las proteínas.

Agua:

Constituye el 70% del peso total de nuestro cuerpo. Es indispensable para estabilizar el proceso hidrolítica de nuestro organismo y transporta los minerales necesarios.

Minerales:

Facilitan el metabolismo y son básicos para la producción de energía. El Calcio, Hierro, Yodo, Magnesio, entre otros son fundamentales, Vitaminas:

No aportan ningún valor energético, pero son fundamentales para el desarrollo del Sistema Músculo-esquelético. Podemos citar como ejemplo las vitaminas C, B, B-1, A y D.

## RECOMENDACIONES

Consuma una cantidad suficiente de frutas y verduras, manteniéndose dentro del marco de las necesidades energéticas. Para una ingesta de 2,000 calorías tomada como referencia, se recomiendan dos tazas de fruta y 2½ tazas de vegetales por día, y las cantidades serán mayores o menores, según el nivel de calorías. Elija una variedad de frutas y verduras cada día. En particular, seleccione alimentos de los

cinco subgrupos de vegetales (verde oscuro, naranja, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales) varias veces por semana. Consuma 3 o más equivalentes en onzas de productos integrales por día, y el resto de los granos recomendados, de productos enriquecidos o integrales. En general, por lo menos la mitad de los granos consumidos deben provenir de granos enteros. Consuma 3 tazas por día de leche descremada o semidescremada, o productos lácteos equivalentes.

## GRASAS

Consuma menos del 10 por ciento de las calorías de ácidos grasos saturados y menos de 300 mg/día de colesterol, y mantenga el consumo de ácidos grasos trans lo más bajo posible. Mantenga la ingesta total de grasas a un nivel de entre el 20 y el 35 por ciento de las calorías, con la mayoría de las grasas provenientes de fuentes de ácidos grasos poli-insaturados y mono- nsaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales.

Al seleccionar y preparar carnes, aves, legumbres, leche o productos lácteos, elija productos magros, de bajo contenido graso o sin grasa.

Limite la ingesta de grasas y aceites con alto contenido de ácidos grasos saturados y/o trans, y elija productos con bajo contenido de dichas grasas y aceites..

## CARBOHIDRATOS

Elija con frecuencia frutas, vegetales y granos enteros ricos en fibras.

Elija y prepare los alimentos y las bebidas con pocos azúcares agregados o edulcorantes

calóricos, como las cantidades sugeridas por la Guía de Alimentos del USDA y el Plan de

Alimentación DASH.

Reduzca la incidencia de caries dentales practicando una buena higiene bucal y consumiendo

con menos frecuencia alimentos y bebidas que contengan azúcares y almidón.

## SODIO Y POTASIO

Consuma menos de 2,300 mg de sodio (aproximadamente 1 cucharadita de sal) por día.

Elija y prepare alimentos con poca sal. Al mismo tiempo, consuma alimentos ricos en potasio,

tales como frutas y vegetales.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Quienes decidan tomar bebidas alcohólicas deben hacerlo de manera sensata y con

moderación, lo cual se define como el consumo de hasta un trago por día para las mujeres y

hasta dos tragos por día para los hombres.

Algunas personas no deben tomar bebidas alcohólicas, incluidas aquellas que no pueden

restringir su ingesta de alcohol, las mujeres en edad de concebir que tienen la posibilidad de

quedar embarazadas, las embarazadas y las mujeres en período de lactancia, los niños y

adolescentes, las personas que tomen medicamentos que interactúan con el alcohol y aquellas

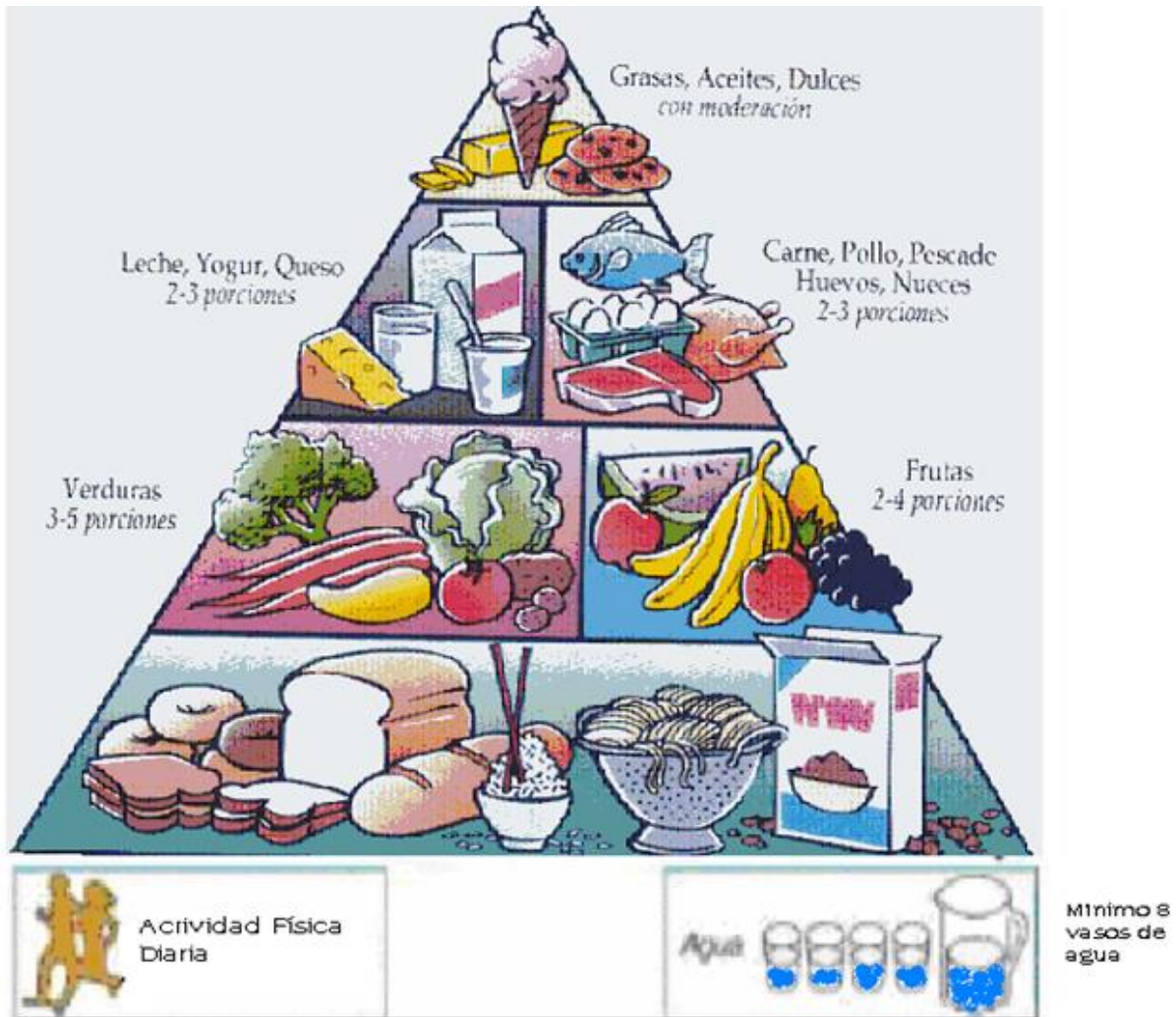
personas que tengan condiciones médicas específicas.

Las personas que realicen actividades que requieran atención, habilidad o coordinación, tales

como conducir vehículos u operar maquinarias, deben evitar tomar bebidas alcohólicas.

#### PIRÁMIDE ALIMENTARIA:

A continuación, se indican las cantidades de alimentos que debes consumir diariamente si tu actividad física es ligera. He ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.



## TRABAJO

De acuerdo al documento analizado, diseñe una dieta alimenticia diaria, ilustrada. Y describa brevemente los elementos esenciales a tener en cuenta en la alimentación, tenga en cuenta los grupos alimentarios.

Profesor: JOHN JAIRO ORTIZ