



Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Alicante han celebrado esta semana actos con motivo del Día Nacional de la Nutrición. ISABEL RAMÓN

## NUTRICIÓN

# Alimentación y ejercicio, tándem equilibrado

En el Día Nacional de la Nutrición los expertos recuerdan que tan importantes son los hábitos alimenticios como ejercer una actividad física adecuada para mantener un buen estado de salud, sentirnos en forma y prevenir posibles enfermedades.

**Miguel Ángel Rives**

**P**ara mantener una salud óptima y disfrutar de una buena calidad de vida hay dos factores que se encuentran estrechamente ligados y que debemos cuidar a la par. Además de respetar unos hábitos de alimentación equilibrados

debemos realizar un mínimo de actividad física a diario. Con motivo de la celebración del Día Nacional de la Nutrición, que se celebra cada 28 de mayo, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) ha querido recordar en el X aniversario de esta efeméride que no basta con nutrir de manera adecuada nuestro organismo para estar saludables

PASA A LA PÁGINA 74 ►

## La falta de ejercicio físico y los hábitos de nutrición inadecuados acarream enfermedades como la obesidad, cardiovasculares o diabetes

► VIENE DE LA PÁGINA 73

sino que, además, es imprescindible practicar un mínimo de ejercicios aeróbicos para gozar de una auténtica «mens sana in corpore sano».

Bajo el lema «Pon ejercicio en tu plato», Fesnad se ha centrado en este 2011 en recordarnos la importancia de no dejar que nuestro cuerpo se oxide manteniendo unos hábitos adecuados tanto de hidratación, como de alimentación y de actividad física, cuidados que contribuirán a que disfrutemos de una vida más fructífera y duradera.

Recientemente, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), ha presentado los resultados de la primera encuesta nacional de ingesta dietética española, datos que arrojan que el 46% de los encuestados no realiza ningún tipo de actividades deportivas. Además, tan sólo el 43% de la población que ha formado parte de este estudio ha declarado que consume hortalizas diariamente y que la cantidad media de fruta consumida se corresponde con menos de tres piezas al día, que es la cantidad mínima recomendada. La iniciativa que desarrolla Fesnad para celebrar el Día Nacional de la Nutrición sirve al propósito de tratar de sensibilizar a la población de los graves problemas que acarream los hábitos de nutrición inadecuados y la falta de práctica deportiva, que puede llegar a materializarse en enfermedades como la obesidad, alteraciones cardiovasculares o diabetes.

A través de «Pon ejercicio en tu plato», nos recuerda que mediante el desarrollo de unos correctos hábitos de actividad deportiva no sólo se consiguen beneficios físicos como la disminución del peso corporal en caso de sobrepeso, la disminución de los niveles de colesterol, de triglicéridos o de hipertensión, sino que, además, conlleva importantes beneficios psíquicos. Es una realidad que poner en marcha nuestro cuerpo lleva consigo otras ventajas como favorecer nuestra autoestima, mejorar las relaciones sociales y familiares, corregir nuestra postura, una mayor eficiencia respiratoria, una mejoría en la actividad cerebral y el reforzamiento del sistema inmunológico, entre otras cuestiones.

### Consejos

Dado que los hábitos alimenticios repercuten en buena medida en el rendimiento de nuestra actividad física, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética nos brinda una serie de consejos nutricionales para mejorar la ca-

## ENCUESTA DE INGESTA DIETÉTICA

### 46% SEDENTARISMO

#### Falta de actividad física

► Una encuesta realizada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición revela que hasta un 46 por ciento de los españoles no realiza ningún tipo de actividad deportiva.

### 43% HORTALIZAS

#### Incrementar el consumo

► La misma encuesta revela que tan sólo un 43% de los españoles consume hortalizas a diario.

## Más fruta

#### Al menos tres piezas diarias

► La encuesta de AESAN estima que la mayoría de los españoles ingiere menos de tres piezas de fruta al día, que es la cantidad mínima recomendada.

lidad de nuestra vida deportiva.

Así, recomienda que no se deben tomar alimentos con alto contenido en azúcar, como barritas de cereales azucarados, golosinas, pan blanco o bebidas azucaradas en la hora inmediatamente anterior a realizar la actividad física ya que esto puede causar una disminución del azúcar en sangre y provocar que nos sintamos fatigados antes siquiera de empezar con los ejercicios.

En cambio, al terminar la actividad deportiva, si es importante tomar alimentos azucarados y aumentar el consumo de agua con el objetivo de mejorar el sistema inmune y para ayudarnos a recuperar los depósitos de glucógeno. De igual modo, es importante tener en cuenta que tras realizar ejercicios físicos de envergadura es necesario consumir alimentos ricos en proteínas como carnes, aves, pescados, legumbres o huevos, pues su ingesta nos ayudará a reconstruir los músculos que han estado sometidos al esfuerzo físico.

### Hidratación

Tan importante como mantener unos hábitos de alimentación adecuados es prestar atención a la manera en que nos hidratamos. Como mínimo, las personas necesitan tomar unos ocho vasos de agua a diario, cantidad que variará dependiendo de la actividad física de cada individuo.

Uno de los consejos para permanecer hidratados cuando se está realizando una actividad deportiva es no esperar nunca a tener sed para ingerir agua, dado que dicha



Practicar senderismo, una atractiva actividad al aire libre. DAVID REVENGA

## MODIFICAR HÁBITOS QUE AYUDAN A MANTENERNOS EN FORMA

### Trabajar para evitar la oxidación corporal

► Aprovechar cada ocasión para hacer actividad física ligera. Además de dedicar un tiempo exclusivo a la práctica de deporte como tal, podemos incluir en nuestros quehaceres diarios sencillos hábitos que sin duda contribuirán a mejorar nuestra calidad de vida. Se trata de interiorizar rutinas tan sencillas como acudir a nuestro trabajo andando o en bici, o subir a casa por las escaleras siempre que sea posible, las que hacen que sin a penas darnos cuenta contribuamos a reforzar nuestro sistema físico.

Ya pensando en el tiempo libre del que la gran mayoría disfruta durante los fines de semana, y aprovechando el buen tiempo, podemos organizar actividades lúdico-deportivas a través de las que disfrutar con familia y amigos. Una buena opción es preparar actividades de larga duración en la naturaleza como montañismo, andar en bici, salidas al mar remando o en pira-

güismo durante, al menos, una vez a la semana. Se trata de una sencilla fórmula que nos permite disfrutar del privilegiado medioambiente que nos brinda la provincia alicantina y aprovechar así poner nuestro cuerpo en marcha. Del mismo modo, es recomendable que una vez cada dos días realicemos actividades con gomas de tensión, pesas o simplemente subir escaleras durante unos 10 o 15 minutos, y que entre tres y cinco veces a la semana realicemos ejercicios como deportes de equipo con una duración de entre 45-60 minutos y una intensidad moderada. Así, es más que recomendable andar todos los días entre 30 y 60 minutos, acción que es muy sencilla de realizar si nos olvidamos de coger el coche o el transporte urbano para pequeños desplazamientos. Tan importante es realizar actividad física como adecuar el esfuerzo que esta implica a nuestra condición. Por ejemplo 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.



## Los niños y los ancianos requieren especial atención al hacer actividades físicas por ser especialmente susceptibles a la deshidratación

sensación aparece cuando el organismo experimenta ya un 2% de deshidratación. Por lo tanto, es importante que cuando se esté realizando alguna actividad deportiva se ingiera al menos un vaso de agua cada quince o veinte minutos. En caso que la actividad física que se está llevando a cabo sobrepase la hora de duración, es igual de importante consumir bebidas isotónicas para deportistas, que no bebidas energéticas.

Otra de las recomendaciones que no se debería pasar por alto es la consistente en incrementar de manera especial el consumo de líquidos cuando se está haciendo deporte expuesto al sol y al calor. El aumento de los niveles de sudoración implica que nuestro organismo necesite de un aumento en la ingesta de agua para mantener los niveles de hidratación. En este punto, se deberá prestar una especial atención a los niños y los ancianos, dos de los colectivos que están considerados especialmente susceptibles a la deshidratación.

### Consecuencias negativas

Los principales problemas de salud relacionados con una mala alimentación y una baja práctica de actividad física con los que se enfrenta 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.

El Día Nacional de la Nutrición que se celebra hoy es tan sólo una excusa para recordar que el seguimiento de prácticas saludables es algo necesario todos los días. A través de la página web [www.fesnad.org](http://www.fesnad.org) existe la posibilidad de acceder a multitud de publicaciones científicas en materia nutricional que ofrecen prácticos consejos para la consecución de un estilo de vida más saludable.



Consumir productos agrícolas de nuestra tierra para estar saludables. ISABEL RAMÓN

## CUIDARTE DESDE DENTRO

### Hábitos de alimentación

► La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética recomienda repartir la ingesta de alimentos en al menos cinco comidas al día. Así, aconseja empezar el día bebiendo agua, leche o zumos naturales no azucarados, que favorecen a la hidratación corporal. Otro de los puntos en los que hace mayor hincapié y que considera más olvidado por los ciudadanos es la necesidad de priorizar el consumo

de pescado, teniendo en cuenta que entre dos y tres veces a la semana se debe de consumir pescado azul.

Asimismo, recomienda cocinar preferentemente con aceite de oliva y disminuir la cantidad de sal que se añade a los alimentos.

La ingesta de verduras y frutas aportan fibra, vitaminas y minerales que ayudan a regular todos los procesos de nuestro cuerpo, por lo que deberemos de tomar más de tres piezas diarias de cada uno de estos alimentos. Desde Fesnad abogan por la vuelta a los valores de la saludable dieta mediterránea.