



28<sup>de</sup>  
Mayo



Pon *ejercicio* en tu plato



# 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.

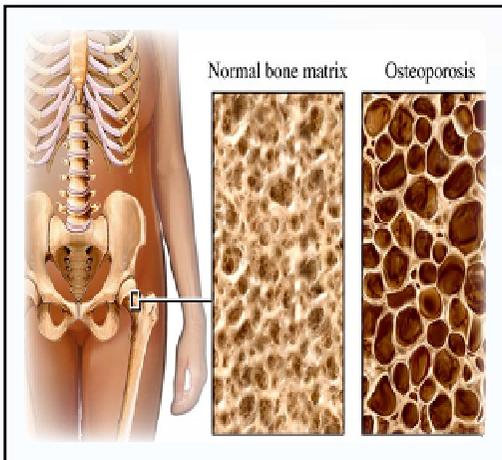
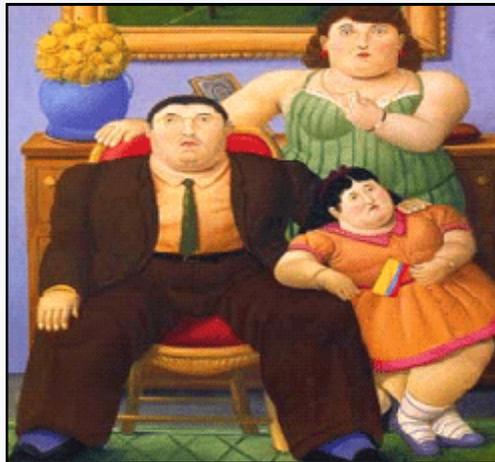


# Actividad Física

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



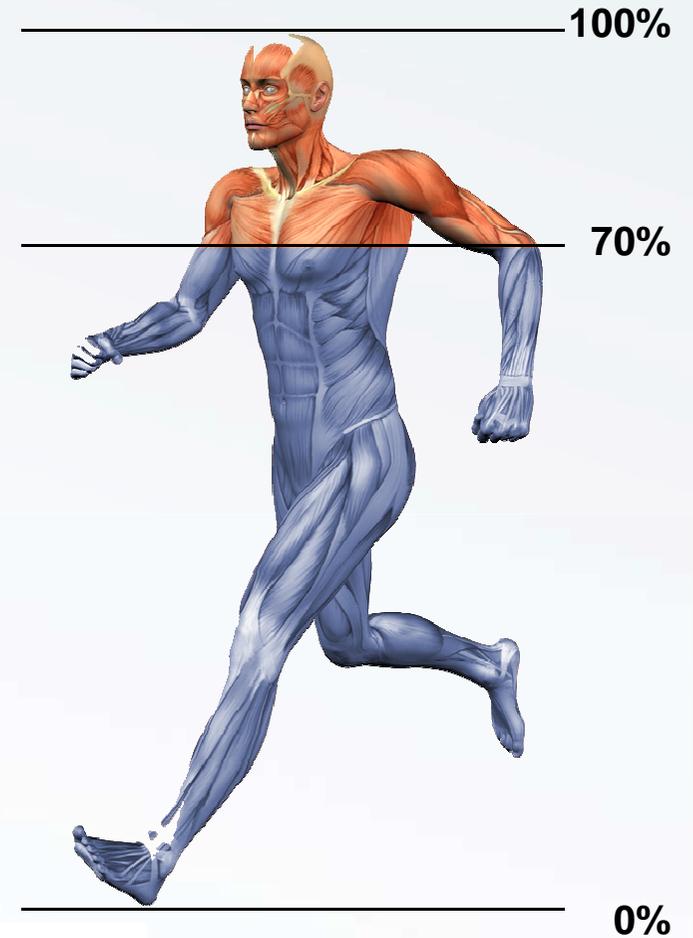
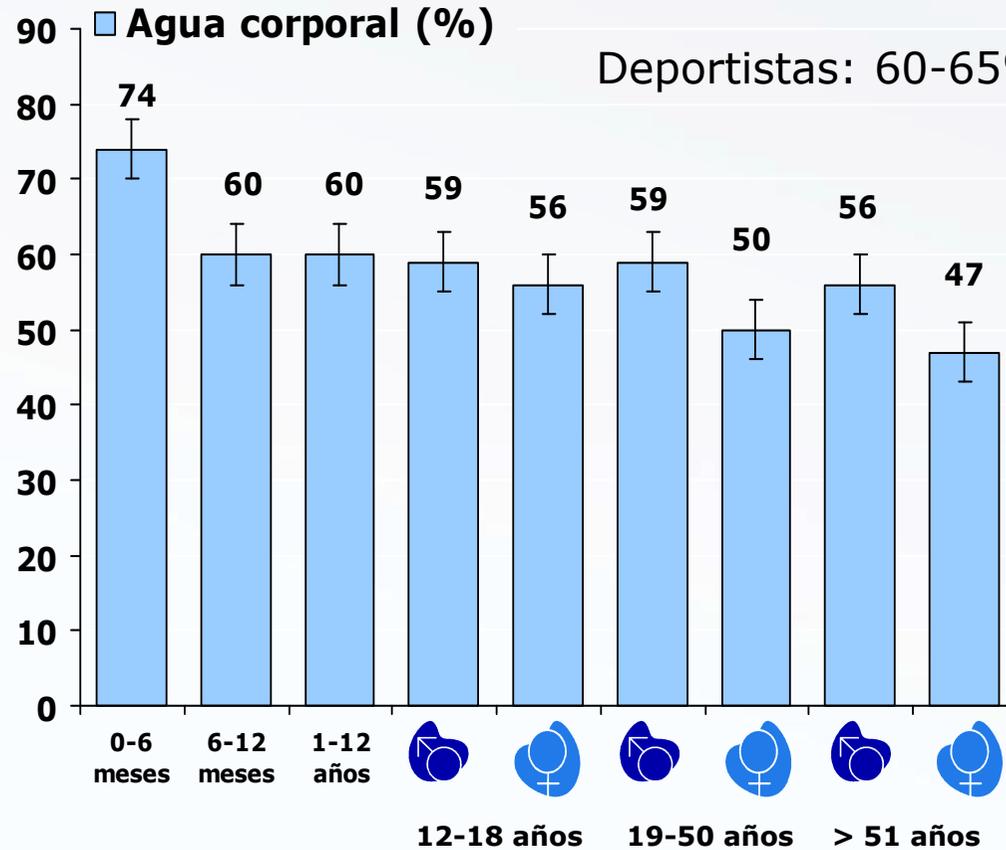
# Principales problemas en la sociedad



- 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



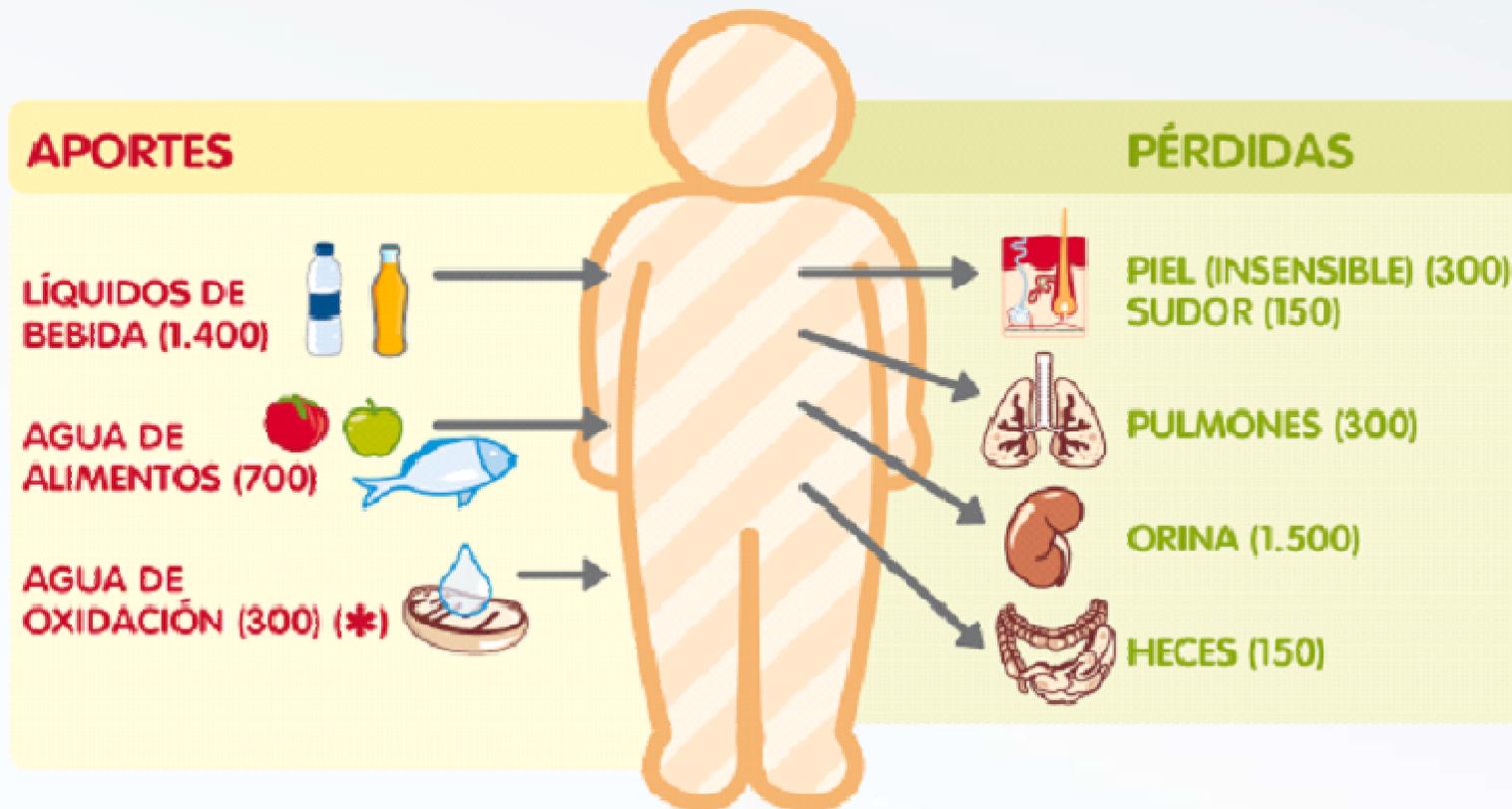
Hidratación

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

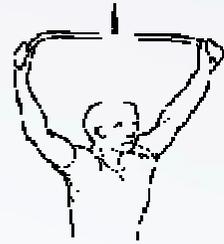
**“No esperar hasta tener sed”.**



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”**



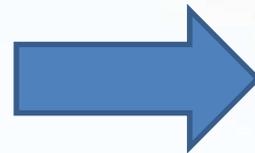
Palacios-Gil de Antuñano. CSD, 2008

Pon *ejercicio* en tu plato



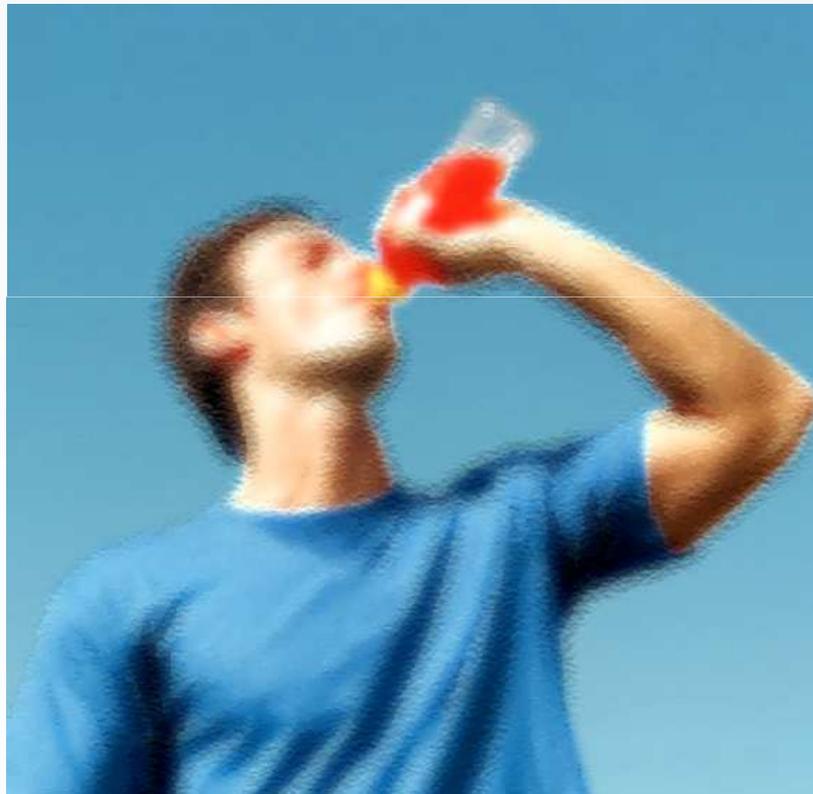
# Hábitos de Hidratación

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

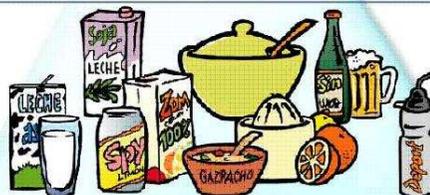


CONSUMO SEMANAL

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

Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas. Té, café o infusiones sin azúcar.



Total  
10 vasos

Aguas minerales, aguas 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

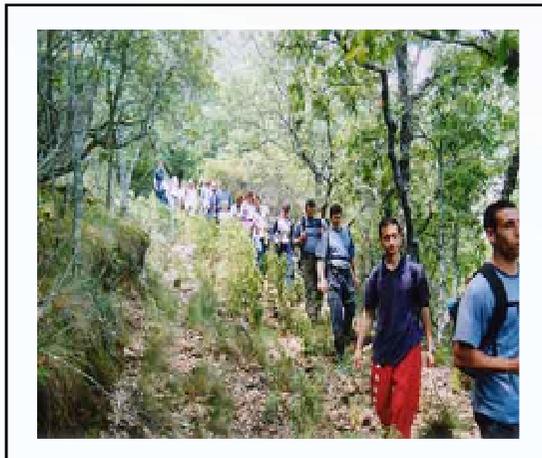


Pon *ejercicio* en tu plato



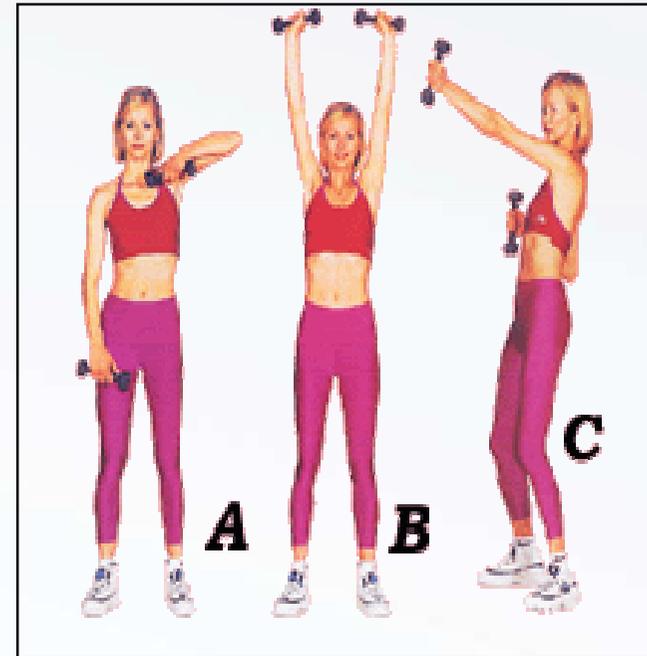
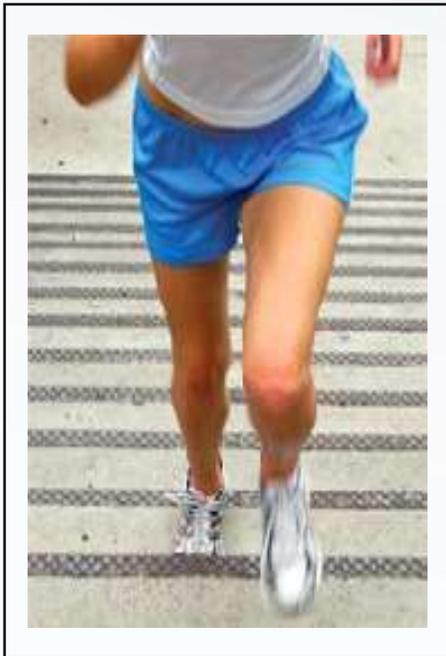
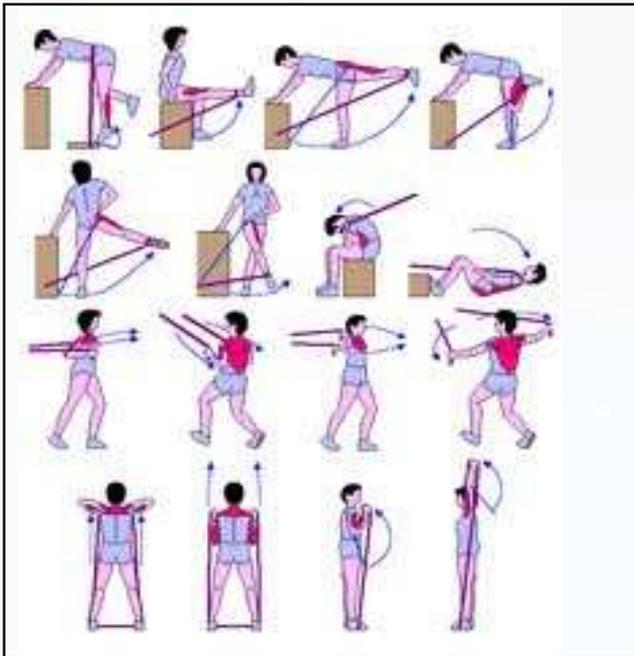
# Recomendaciones de Actividad Física

- 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.

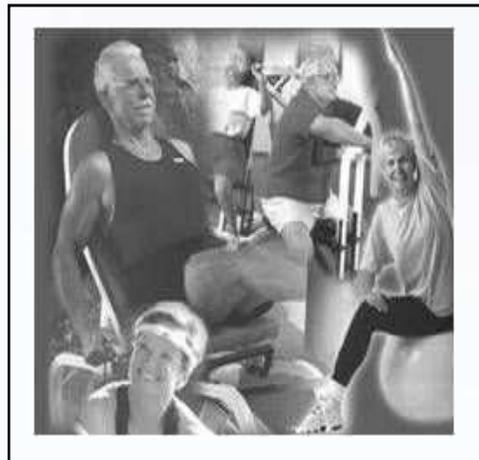
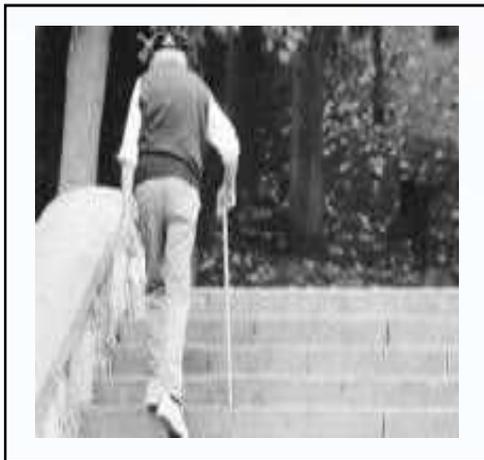


6. Para que la actividad física sea eficaz, es necesario involucrar diferentes músculos del cuerpo.



# 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.





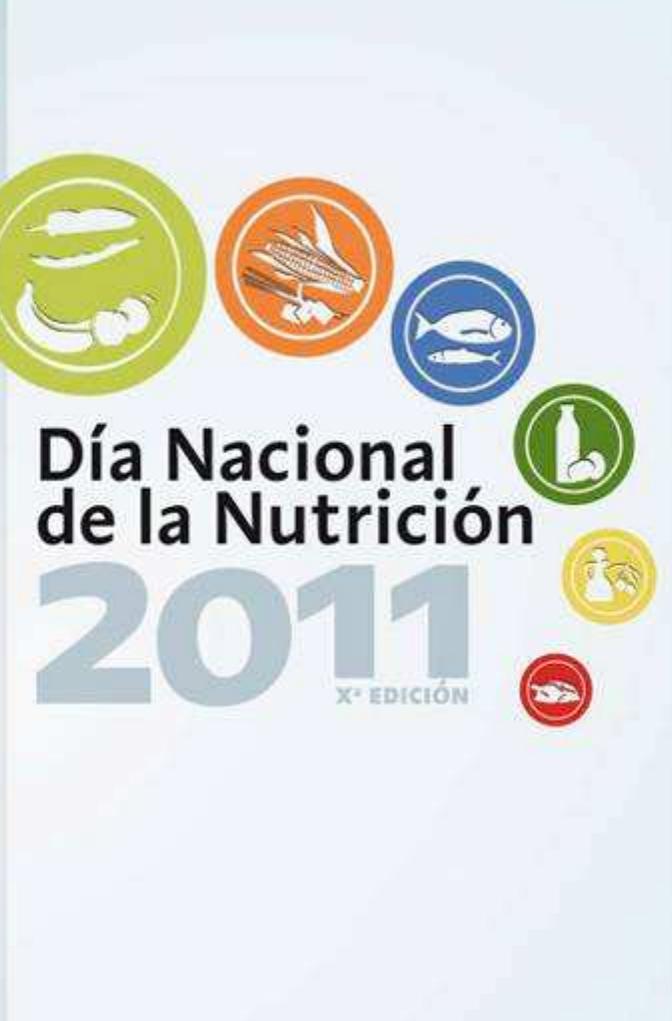
**¡SERÁN TUS MEJORES ALIADOS!**



Día Nacional  
de la Nutrición  
**2011**

Pon *ejercicio* en tu plato





**Día Nacional  
de la Nutrición**  
**2011**  
Xª EDICIÓN

