



GUÍA para el
fomento de la
alimentación
saludable y la
actividad
física



Govern
de les Illes Balears





Edita:
Consejería de Salud y Consumo. Dirección General de Salud Pública.

Coordinación de contenidos:
Francisca González Porcel, Elena Tejera Rife, Elena Cabeza Irigoyen.

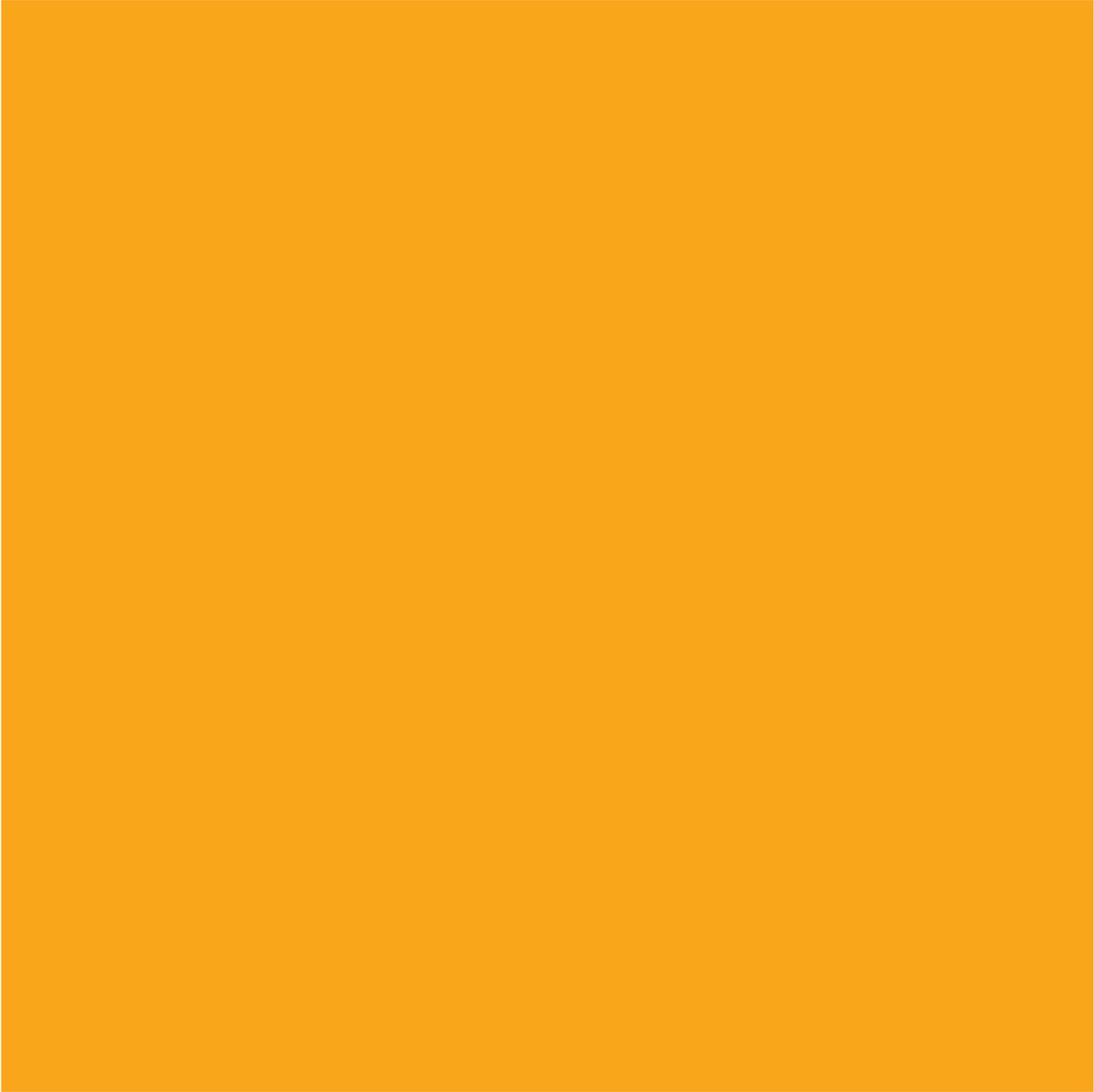
Contenidos, diseño gráfico y maquetación:
Óptima salud.

NOTA: Esta publicación se ha extraído de la "Guía de la alimentación saludable" editada en 2006 por la Consejería de Salud y Consumo y que contó con la colaboración de la Asociación de Dietistas y Nutricionistas de las Islles Balears.

GUÍA para el fomento de la alimentación saludable y la actividad física

INTRODUCCIÓN.

1. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.	5
1.1. Energía y nutrientes.	7
1.2. Clasificación de los grupos de alimentos.	11
1.3. Pautas para una alimentación saludable.	20
2. LA ACTIVIDAD FÍSICA.	23
2.1. Estilo de vida activo.	25
2.2. El ocio activo y las actividades deportivas.	26
2.3. Pautas para una actividad física correcta.	29



INTRODUCCIÓN.

La relación entre salud y el estilo de vida ha sido estudiada en numerosas ocasiones desde los griegos hasta nuestros días.

Una alimentación equilibrada junto con el ejercicio físico suponen importantes beneficios para la salud, además de prevenir enfermedades como las del corazón, cánceres, estreñimiento, hipertensión, diabetes y obesidad.

Estudios recientes demuestran un aumento del número de personas (adultos y niños) con obesidad y sobrepeso. Las causas de esta situación se deben al estilo de vida de nuestra sociedad: alimentación no equilibrada y falta de ejercicio físico.

Tenemos menos tiempo para cocinar, comemos más fuera de casa, compramos más veces alimentos precocinados, olvidamos los productos de temporada, casi no hacemos ejercicio, nuestro trabajo es a menudo sedentario, salimos poco a pasear...

Mediante la alimentación nuestro cuerpo obtiene de su entorno la energía necesaria para hacer frente a las actividades que forman parte de nuestra vida cotidiana.

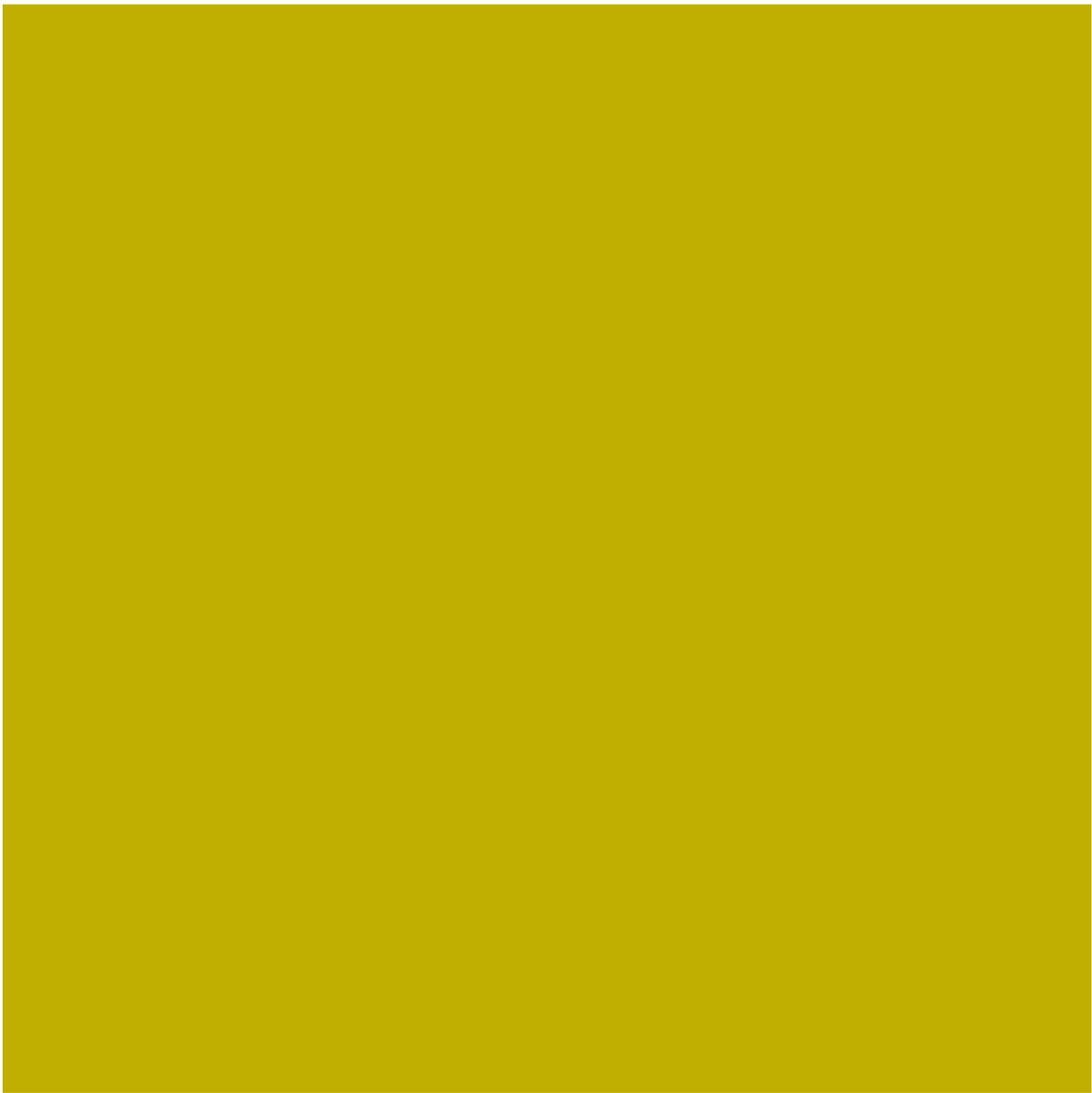
Esta energía (tanto la que ingerimos, como la que quemamos) se denominan calorías. El equilibrio entre calorías ingeridas y calorías quemadas es un factor clave para mantener nuestro peso ideal y prevenir un gran número de enfermedades y en definitiva, disfrutar de una vida más saludable.

El objetivo de esta guía es proporcionar a la población la información necesaria para conseguir incorporar a nuestra vida hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, consiguiendo así mejorar nuestro estado de salud y de bienestar y el de nuestros hijos.



1

**LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE.**



1.1. ENERGÍA Y NUTRIENTES.

Para realizar todas las funciones de mantenimiento y puesta a punto de nuestro cuerpo, necesitamos combustible y materiales. A este combustible lo denominamos energía, y los nutrientes son los materiales que nos garantizan un rendimiento inmejorable.

Los seres humanos obtenemos la energía y los nutrientes a través de los alimentos.

LA ENERGÍA.

La cantidad de energía (o calorías) que consumimos a través de los alimentos y bebidas debe ser igual a la que gastamos a lo largo del día. Si aportamos más de lo que consumimos, cogeremos peso, si aumentamos el gasto y disminuimos el aporte, lo perderemos.

LOS NUTRIENTES.

Los nutrientes son las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono, las vitaminas, los minerales, la fibra y el agua. Tienen funciones muy diferentes, pero son todos imprescindibles en nuestra alimentación.



Los hidratos de carbono.

Son imprescindibles para que funcione nuestro organismo. Tienen una función fundamentalmente energética.

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

Complejos :

Se encuentran en los cereales (arroz, trigo, maíz), en las patatas, en las pastas, en el pan y en las legumbres.

Simples:

Se encuentran en el azúcar, la mermelada, las frutas y los dulces en general.

Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos pero con un predominio de los complejos.

Las proteínas.

Son la base sobre la que se **forman los huesos y los músculos**, es decir, construyen estructuras nuevas y reparan las ya existentes. Las proteínas pueden ser de origen vegetal o animal.

Los alimentos con gran contenido en proteínas de origen animal son: el huevo, las carnes, los pescados, la leche y sus derivados. Las legumbres, los frutos secos, la soja y los productos elaborados con la soja contienen proteínas de origen vegetal.

Como mínimo un 50% de las proteínas deben de ser de origen animal.

Si tomamos menos proteínas de las necesarias no podremos reparar las pérdidas que se producen en los músculos, huesos etc. lo que se traducirá en problemas de huesos y cansancio muscular.



Las grasas.

Son importantes para el correcto funcionamiento del organismo. **Transportan las vitaminas A, D, E y K** hasta nuestras células, y su **función es fundamentalmente energética**.

Las grasas se dividen en saturadas e insaturadas.

Las saturadas se encuentran principalmente formando parte de la grasa animal como la mantequilla, el queso, la yema de huevo, la carne grasa y los embutidos, y en algunos aceites vegetales como el de coco y palma (que se consumen fundamentalmente a través de toda la bollería industrial). Estas grasas **NO SON IMPRESCINDIBLES**. Son las **menos saludables** ya que **aportan** a la dieta cantidades considerables de **colesterol** siendo un **factor de riesgo cardiovascular**.

Las grasas insaturadas, más saludables, forman parte principalmente del aceite de oliva y la mayoría de aceites vegetales (girasol, maíz, soja), de los frutos secos y del pescado. Algunas de éstas **son IMPRESCINDIBLES en nuestra dieta**, nos ayudan a reducir los niveles de colesterol por lo que **son grasas CARDIOSALUDABLES**.

Las vitaminas y los minerales.

Son elementos **necesarios para regular, controlar y comprobar las funciones de nuestro cuerpo**. Sin ellos, el resto de nutrientes, no son capaces de producir calorías o regenerar las células.

Una alimentación sana y equilibrada nos aporta una cantidad suficiente de vitaminas (A, D, E, K, C y las del grupo B) y minerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, hierro, zinc, yodo, selenio, cromo...). Por ello no es recomendable tomar un suplemento



vitamínico-mineral sin la supervisión de un especialista, ya que, si aportamos a nuestro organismo una cantidad mayor de la que necesitamos, en algunos casos puede ser perjudicial para nuestra salud.

La fibra dietética.

Es la parte de algunos alimentos que nuestro sistema digestivo no es capaz de digerir totalmente. No pasa a la sangre y se elimina por las heces, por lo que la fibra dietética **ayuda a combatir el estreñimiento.**

La fibra podemos encontrarla en las legumbres, las frutas, la avena, el salvado, los frutos secos y las verduras.

El agua.

El agua constituye el 55-65% de nuestro peso corporal, es decir, más de la mitad de nuestro cuerpo es agua. Se considera como nutriente esencial. Por ello **para mantener un adecuado estado de salud necesitamos beber de 1,5 a 2 litros diarios de agua.**

1.2. CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS





CEREALES, SUS DERIVADOS. LA PATATA Y EL BONIATO.

Los cereales se sitúan en la base de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los **alimentos de consumo diario**.

Son la principal fuente de energía dietética.

Dentro de este grupo se encuentran: **el pan, las harinas, la pasta, el arroz y las patatas**. Son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, nutriente básico como fuente de energía para nuestro organismo. También contienen fibra (sobre todo los cereales integrales), vitaminas y minerales.

Son alimentos energéticos, muy saludables y nutritivos. **Deben suministrar la mayor parte de la energía diaria.**

Para que la dieta sea equilibrada debemos consumir de **4 a 6 raciones a lo largo del día**.

Es importante que al menos la mitad de estas raciones procedan de alimentos integrales. Se recomienda el consumo diario de pan y 2 ó 3 veces por semana de arroz, pasta y patatas.

FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS.

Las frutas y verduras ocupan el segundo nivel en la pirámide de la dieta saludable dentro de los **alimentos de consumo diario**.

Su aporte de agua, vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias, las hace imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades diversas.

Las frutas y verduras son bajas en calorías, no tienen colesterol y sacian más que otros alimentos de mayor valor energético. Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y el cáncer.



Debemos esforzarnos en alcanzar las “5 al día”: tres raciones de frutas y dos de hortalizas.

Las frutas que vayamos a comer sin pelar y las verduras que vayamos a consumir en crudo, como las empleadas en ensaladas, deben desinfectarse en agua con un producto autorizado y enjuagarse con abundante agua limpia.

Frutas.

La mejor manera de aprovechar todas sus propiedades es comer la fruta cruda. Conviene no pelarlas en profundidad, ya que debajo de la piel es donde se concentra mayor cantidad de vitaminas. Al pelar la fruta, reducimos su contenido en fibra y al exprimirla la eliminamos casi por completo.

No debemos sustituir el consumo de frutas frescas por zumos envasados ya que son ricos en azúcares añadidos y por tanto en calorías.

Las frutas escarchadas y en almíbar las debemos consumir con moderación por su importante aporte de calorías, a partir del azúcar añadido.

Hortalizas y verduras.

Para conservar el valor nutritivo de las hortalizas el mejor modo de consumirlas es en crudo, al vapor, salteadas, en olla a presión o en el microondas.

Los “errores” más frecuentes en el cocinado de verduras y hortalizas y que suponen una importante pérdida de nutrientes son: exceso de agua de cocción, tiempo prolongado de cocinado, desechar el agua de cocción, no tapar los recipientes y usar bicarbonato para mantener el color de las verduras.



LOS LÁCTEOS.

Este grupo se encuentran en el tercer nivel de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los **alimentos de consumo diario**.

En el grupo de los lácteos se incluyen **la leche** y todos sus derivados: **el queso, el yogur, el requesón, la cuajada, el kéfir**.

Los lácteos son alimentos de gran valor nutricional, por lo que no pueden ser desplazados ni sustituidos por otros productos en la dieta. **Su importancia se debe a que aportan proteínas de excelente calidad y son la principal fuente de calcio de fácil asimilación.** También aportan agua, hidratos de carbono, vitaminas y grasas saturadas, como en el caso de los quesos, que cuanto más curado sea, mayor es la cantidad de grasa que contiene.

La leche y sus derivados deben estar presentes en todas las etapas de nuestra vida. Son especialmente importantes

durante los primeros meses de vida, en la niñez y la adolescencia, en los ancianos, así como en situaciones fisiológicas como embarazo y lactancia.

El consumo adecuado de lácteos nos protegerá de padecer osteoporosis, de especial importancia en las mujeres, ya que cuanto mayor sea la ingesta de calcio mayor densidad ósea tendrán nuestros huesos.

Debemos consumir de **2 a 4 raciones al día**. Una ración de lácteo corresponde a un vaso de leche (200cc) ó 2 yogures ó 100 gr. de queso fresco ó 30 gr. de queso curado o semicurado (2 ó 3 lonchas)

Debido a que los lácteos tienen un alto contenido en grasas saturadas, es importante saber que las personas que tengan que controlar sus niveles de colesterol o padezcan enfermedades cardiovasculares, pueden optar por los productos desnatados o semidesnatados.



ACEITES.

Este grupo se encuentra en el segundo nivel de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los **alimentos de consumo diario**.

Los aceites están compuestos por grasas insaturadas o saludables. Tienen una función principalmente energética.

Aunque en este grupo podremos elegir entre diversos tipos de aceites, se recomienda que predominen los de oliva sobre otros como los de girasol, maíz o soja.

Las propiedades nutricionales del **aceite de oliva**, especialmente el virgen extra, hacen de este aceite una pieza **clave en la dieta mediterránea**.

Las recomendaciones de consumo oscilan entre **3 y 6 raciones diarias**. Por su alto contenido en calorías, se toman en pequeñas raciones (1 cucharada sopera). El número de raciones estará condicionado por nuestro

estilo de vida: hasta 6 raciones en ritmos de vida activos y menos raciones si somos sedentarios.

La mejor manera de consumirlo es en crudo. Los alimentos fritos absorben una gran cantidad de aceite, son de mayor valor calórico y su digestión es más lenta.

Para sacar el mayor rendimiento a nuestro aceite de fritura debemos considerar algunos puntos: no mezclar aceites, colarlo tras su uso y conservarlo en recipientes opacos y tapados, si usamos freidora debemos retirar las partículas flotantes, taparla cuando no se use y controlar la temperatura. Para evaluar la calidad del aceite y decidir el momento de reemplazarlo, debemos fijarnos en indicadores como la presencia de humo a temperaturas moderadas, espuma, olores extraños, colores oscuros y aumento de viscosidad.



CARNES MAGRAS, PESCADOS Y MARISCOS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.

Este grupo se encuentra en el cuarto nivel de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los **alimentos de consumo diario**.

En este grupo se incluyen los alimentos que aportan principalmente proteínas a nuestra alimentación aunque también contienen agua, vitaminas, minerales y grasas.

Se cree que comer mucha carne es muy saludable. Lo cierto es que **tanto la carne como el pescado aportan la misma calidad de proteína**, y la diferencia radica en el tipo de grasa que nos aportan. La grasa de la carne es más saturada que la del pescado y, por tanto, **el consumo excesivo de carne, junto con un bajo consumo de pescado, puede ser un factor de riesgo frente a la enfermedad cardiovascular.**

Las carnes son importantes porque son una de las principales fuentes de hierro de fácil absorción y las proteínas que aportan son de muy buena calidad.

Los huevos aportan la proteína de mejor calidad y ciertos antioxidantes con un papel protector frente a enfermedades diversas.

Las legumbres son una buena fuente de proteína. Además aportan sustancias que contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su elevado aporte de fibra previene y alivia el estreñimiento, reduce los niveles de colesterol en nuestro organismo y hace más lenta la absorción de los azúcares, lo que permite regular la glucemia, beneficio importante para personas con diabetes.

Se recomienda comer **2 raciones al día alternando los diferentes alimentos de este grupo.**



La frecuencia de consumo recomendado para los **pescados** es de **3 a 4 veces a la semana**, alternando el pescado blanco y el azul.

Debemos tomar de **3 a 4 raciones de huevos a la semana**.

No es recomendable consumir más de **4 raciones de carne magra, por semana**.

Es recomendable consumir **legumbres de 2 a 4 veces a la semana**.

Al menos **3 veces a la semana** se recomienda el consumo de **frutos secos**, en raciones de 20-30 g (1 puñado).

ALIMENTOS GRASOS.

Estos alimentos se sitúan en lo alto de la pirámide de la alimentación saludable, por lo que podemos incluirlos en la dieta ocasionalmente o en pequeñas porciones.

Son alimentos con muchas calorías y bajo poder saciante.

En este grupo se incluyen las **carnes grasas**, los **embutidos**, la **manteca de cerdo**, las **grasas derivadas de productos lácteos (mantequilla, nata)** y **grasas de origen vegetal (aceite de coco y palma)**, éstas últimas muy utilizadas en productos de bollería y en frituras industriales de patatas, precocinados y aperitivos fritos.

Este grupo se caracteriza por su alto contenido en grasa saturada y suelen aportar a la dieta cantidades considerables de colesterol y sal.

Su consumo frecuente ha supuesto un importante incremento de las grasas en la dieta lo que, unido a estilos de vida poco activos, ha supuesto un aumento importante de la obesidad así como de enfermedades cardiovasculares, hipertensión o cáncer.

Estos alimentos deben de considerarse “extras”. Pueden comerse en pequeñas porciones y de manera ocasional.



DULCES Y BOLLERÍA.

Este grupo de alimentos se encuentran en la punta de la pirámide de la alimentación saludable por lo que, al igual que los alimentos grasos, **su consumo debe limitarse a ocasiones especiales**, en el marco de una dieta variada y equilibrada.

Los productos de bollería son alimentos elaborados básicamente con harinas comestibles y otros ingredientes autorizados.

Se diferencian del pan o las pastas por contener importantes cantidades de azúcar y grasa, generalmente poco saludables. Pertenecen a este grupo todos los **bollos, dulces, pasteles, galletas, cacao y derivados, el azúcar, la miel y las chucherías.**

El azúcar o la miel, para endulzar los alimentos, no deben superar las 4 raciones o cucharillas diarias.

AGUA Y BEBIDAS.

El agua es tan importante para la vida que se encuentra en la base de la pirámide mientras que el resto de las bebidas se sitúan, por su alto contenido en azúcares, en la punta de la pirámide junto con los alimentos de consumo ocasional. **El agua es la única bebida que se considera imprescindible.**

En los adultos sanos se recomiendan 6 vasos de agua al día y 8 en las personas mayores y en la mujer lactante.

Los climas calurosos aumentan considerablemente las necesidades de líquidos, especialmente en los grupos de personas mayores y niños.

Durante los acontecimientos deportivos o entrenamientos debemos tomar líquidos antes, durante y después del ejercicio.



El alto consumo de bebidas refrescantes y zumos de frutas envasados, por su alto contenido en energía a partir de azúcar, ha influido en el aumento de la obesidad y el sobrepeso, sobre todo cuando se consumen en sustitución de las frutas, la leche o el agua.

Existen una gran variedad de bebidas que denominamos zumos, pero que en la mayoría de los casos son como refrescos por su alto contenido en azúcar, por lo que no pueden sustituir nunca al zumo de frutas natural.

1.3. PAUTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Para cubrir las necesidades diarias de energía y nutrientes es importante variar el tipo de alimentos a lo largo del día. No hay alimentos buenos o malos sino que todo depende de la alimentación en su conjunto.

Diversos estudios concluyen la importancia de **realizar 5 comidas al día.**

El desayuno completo debe incluir alimentos de cada uno de estos grupos: **Lácteos** (leche, yogur o queso), **cereales** (pan blanco o integral, cereales de desayuno no azucarados) **y fruta fresca o zumo de fruta natural.**

Las meriendas de media mañana o media tarde deben ser una **pequeña ingesta a base de lácteos o fruta.**

Las comidas y cenas deben ser complementarias, incluyendo como bebida de elección el agua, y utilizando, para cocinar o aliñar los alimentos, el aceite de oliva. La fruta es el postre más aconsejado.

Cenar sólo de fruta, de lácteos o de ensaladas no debe ser una práctica habitual ya que no estaríamos haciendo una cena completa y equilibrada.

Hay que recordar que **la cantidad de agua ingerida tiene que ser como mínimo de 1,5 litros al día.**

El hecho de **comer más veces a lo largo del día y en menor cantidad, contribuye al mantenimiento de un peso estable,** mejora la digestión y mantiene los niveles de glucosa (azúcar) y lípidos (grasa) en sangre.

Hay que **evitar el picoteo** que consiste en comer entre comidas y a base de alimentos que, generalmente, contienen grasa, azúcar y sal en exceso.

¡¡¡¡¡RECUERDA!!!!



Nuestro patrón de consumo alimentario debería ser el siguiente:

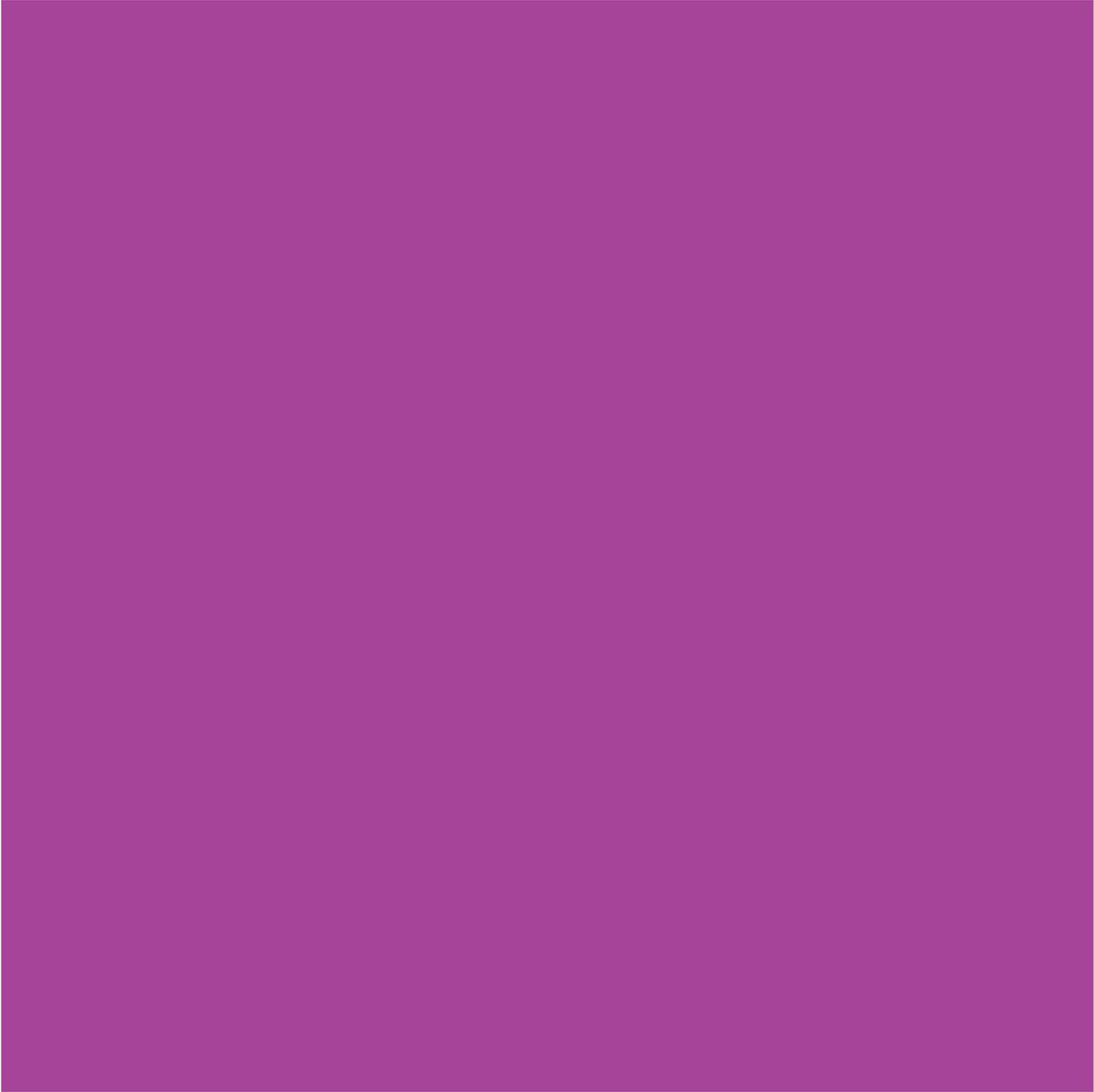
- 1 Más vegetales y menos animales.**
Incorporemos en nuestra dieta alimentos como frutas, verduras, pan, pasta, arroz, otros cereales, legumbres, patatas y frutos secos.
- 2 Comamos fruta todos los días**, preferentemente cruda.
- 3 Comamos verduras y hortalizas más de una vez al día** intentando que al menos una sea en crudo.
- 4 Debemos de volver a comer más pan** pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
- 5 Utilicemos siempre aceites vegetales** para aliñar y cocinar, como el **aceite de oliva** y mejor si es virgen extra.
- 6 Elige las partes magras de las carnes**, elimina la grasa visible. Recuerda que todos los animales tienen partes magras (pechuga, lomo, solomillo, redondo, babilla) y otras muy ricas en grasa (costilla, alitas, panceta, cuello).
- 7 Consume más pescado**, y alterna el blanco o magro como el lenguado, bacalao, pescadilla, merluza o dorada, con el graso o azul, como las sardinas, el atún, la caballa, el salmón o los boquerones.



- 8** Los dulces, la bollería, los helados, los snacks, los embutidos y la conocida “comida rápida” *deben tomarse con moderación.*
- 9** **Recuerda la cocina tradicional.** *Los platos de nuestras abuelas son sabias recetas que incorporan los alimentos de una manera saludable y placentera.*
- 10** **Siempre que puedas consume alimentos frescos y de temporada.** *No obstante, los alimentos congelados (no precocinados) conservan la mayor parte de sus propiedades nutritivas, y pueden ser una buena opción cuando no tenemos tiempo de comprarlos frescos.*
- 11** **La bebida más saludable es el agua,** *no la cambies por zumos comerciales o refrescos.*
- 12** **Es importante que leamos las etiquetas,** *pues en ellas aparecen todos los datos que nos interesan sobre la composición de los alimentos que vayamos a comprar.*
- 13** **Realiza ejercicio físico** *de manera regular e intenta tener una vida más activa.*
- 14** **Duerme las horas necesarias** *para que tu cuerpo esté descansado.*



2 LA ACTIVIDAD FÍSICA.





2.1. ESTILO DE VIDA ACTIVO.

Variando nuestra vida cotidiana podremos potenciar nuestra salud, sin que esto suponga cambios drásticos. Se trata de aprovechar las tareas que realizamos diariamente para que repercutan de la mejor forma posible sobre nuestra salud.

- Caminar diez minutos antes de comer.
- Sacar el perro a pasear.
- Realizar más trabajos de jardinería y bricolaje en casa, lave el coche a mano, etc...

Actividades para un estilo de vida más activo

- Utilizar el coche sólo cuando sea imprescindible.
- Si nos desplazamos en transporte público, bajar una o dos paradas antes y aprovechar para llegar dando un paseo a pie.
- Aumentar el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- Usar menos el ascensor y más las escaleras.

UNA VIDA MÁS ACTIVA, UNA VIDA MÁS SANA.
Junto a una buena alimentación, el ejercicio físico constituye una de las principales fuentes de salud.



2.2. EL OCIO ACTIVO Y LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

En nuestro tiempo libre cada vez están más presentes el televisor, el ordenador, la videoconsola... El concepto de ocio activo responde a la opción de dedicar el tiempo libre a realizar algún deporte o actividades lúdicas, permitiéndonos por un lado el entretenimiento que buscamos en el tiempo libre, pero también beneficiándonos de los efectos positivos de estas actividades en nuestra salud.

Actividades deportivas y de ocio:

- Realizar un deporte (fútbol, tenis, atletismo, baloncesto, natación, golf, petanca...)
- Ir al gimnasio.
- Baile de salón.
- Excursionismo.
- Jugar con los niños.
- Salir a caminar...

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Si clasificamos los ejercicios físicos en función de los beneficios que provocan en nuestro organismo encontramos:

Ejercicio aeróbico:

También denominado **cardiovascular**. Implica mover gran parte de la musculatura de nuestro cuerpo por un largo periodo de tiempo. Sirve para **mejorar** el rendimiento del **sistema cardiorrespiratorio** y también **disminuye** el porcentaje de **grasa corporal**.

Este tipo de ejercicio realizado de forma regular y constante nos protege contra la hipertensión, colesterol, diabetes no insulino dependientes, ansiedad, depresión y algún tipo de cáncer.



En función de la intensidad de las actividades cardiovasculares encontramos:

Actividades ligeras

Forman parte de nuestra vida cotidiana: **caminar, subir escaleras, las tareas de casa, jugar con los niños...**

Actividades moderadas

Es recomendable realizar un **mínimo de dos horas semanales** de un tipo de ejercicio más intenso que las propuestas en las actividades ligeras. **Caminar a ritmo rápido, nadar, ir en bicicleta...**

Actividades intensas

Si tenemos una buena condición física serán las más eficientes para quemar más calorías y mejorar nuestra salud. Una clase de **aeróbic, correr, nadar a ritmo intenso** o **ir en bicicleta a buen ritmo**, son algunos ejemplos.

Ejercicios de fuerza

Sirven para hacer más fuertes nuestros músculos. A partir de los treinta años se empieza a perder nuestro nivel de masa muscular. Para evitar esta pérdida es necesario hacer ejercicios en los que nuestros músculos trabajen contra resistencias. **El ejercicio de fuerza, previene la osteoporosis el riesgo de sufrir caídas.**



Ejercicios de flexibilidad

Sirve para mantener o recuperar la movilidad de las articulaciones. Con la vida sedentaria se oxidan las articulaciones y pierden su funcionalidad.

La flexibilidad se consigue con un programa de estiramientos de gran amplitud de las articulaciones y los músculos. Poseer un buen nivel de flexibilidad ayuda a prevenir numerosas patologías, sobretodo las típicas de los hombros, aumentará la sensación de bienestar y evita lesiones durante la práctica deportiva.

Ejercicios de relajación

Los ejercicios son muy valiosos para compensar y prevenir las consecuencias del estrés: las técnicas del tai chi y el yoga entre otras están basados en principios sencillos que permiten obtener efectos muy positivos.

También vemos que generalmente el propio hecho de realizar ejercicio físico es ya en si una pequeña “terapia” relajante que nos aísla del estrés diario.

Es importante que nuestra rutina semanal de ejercicio físico esté compuesta por ejercicios cardiovasculares, de flexibilidad y de fuerza.

2.3. PAUTAS PARA UNA ACTIVIDAD FÍSICA CORRECTA.

Las pautas para una actividad física correcta son:

- No comer inmediatamente antes de realizar ejercicio físico. Espere como mínimo una hora y media después de la última ingesta.
- Si se tiene que realizar ejercicio físico en las próximas horas es preferible comer ligero.
- Se debe beber agua o alguna bebida isotónica durante el ejercicio. No se debe esperar a tener sensación de sed para beber, pues entonces ya hemos empezado a deshidratarnos.
- El líquido ingerido no debe ser muy frío.
- Al finalizar la sesión de ejercicio se debe seguir bebiendo durante las siguientes dos horas.
- Si durante el ejercicio se sufren mareos o se siente dolor en el pecho se deberá parar y consultar a un médico.
- En actividades moderadas e intensas se tiene que realizar siempre un calentamiento de un mínimo de diez minutos de actividad cardiovascular ligera antes de comenzar la sesión.
- Los estiramientos deberán estar presentes siempre tras el calentamiento y al final de la sesión, con el fin de evitar posibles lesiones musculares.
- Utilice siempre un calzado adecuado y calcetines transpirables para evitar la formación de llagas y ampollas.
- Si es usuario de una piscina o de los vestuarios de una instalación deportiva protéjase siempre los pies para evitar infecciones por hongos.

TABLA DE CONSUMO CALÓRICO SEGUN ACTIVIDAD

Calorias consumidas por minuto de actividad

Si quemas entre 2000 y 2500 calorías semanales mediante el ejercicio físico disfrutarás de una mejor salud, longevidad y energía.

Peso corporal (kg)	53	64	73	82	91	100	109	118	127
Actividades Ligeras									
Cocinar	1,9	2,2	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4
Planchar	2,2	2,6	2,9	3,3	3,7	4,0	4,4	4,7	5,1
Tareas de casa	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6
Caminar lento	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6
Moderadas									
Bailar	2,9	3,4	3,8	4,3	4,8	5,3	5,7	6,2	6,7
Caminar	3,2	3,7	4,2	4,7	5,3	5,8	6,3	6,8	7,3
Ciclismo (16 km/h)	3,9	4,5	5,1	5,7	6,4	7,0	7,6	8,3	8,9
Nadar	3,9	4,5	5,1	5,7	6,4	7,0	7,6	8,3	8,9
Aquaeróbic	3,9	4,5	5,1	5,7	6,4	7,0	7,6	8,3	8,9
Caminar rápido	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	9,5	10,3	11,1
Fuertes									
Aeróbic	5,7	6,7	7,6	8,6	9,5	10,5	11,4	12,4	13,3
Sesión de pesas	5,8	6,7	7,7	8,6	9,6	10,5	11,4	12,4	13,3
Natación	6,7	7,	8,9	10	11,1	12,3	13,4	14,5	15,6
Tenis	7,7	9,0	10,2	11,5	12,7	14,0	15,3	16,5	17,8
Baloncesto	7,7	9,0	10,2	11,5	12,7	14,0	15,3	16,5	17,8
Fútbol	9,6	11,2	12,8	14,4	15,9	17,5	19,1	20,2	22,2
Correr (9,5 km/h)	9,6	11,2	12,8	14,4	15,9	17,5	19,1	20,2	22,2
Nadar intensidad alta	10,6	12,3	14,1	15,8	17,5	19,3	21,0	22,7	24,4
Ciclismo (28 km/h)	11,6	13,4	15,3	17,2	19,1	21,0	22,9	24,8	26,7
Correr (12 km/h)	12,0	14,0	16,0	17,9	19,9	21,9	23,8	25,8	27,8