

TEMA I : LA SALUD ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

En primer lugar has de entender que existe una íntima relación entre tus hábitos, salud, tu rendimiento en el deporte y la capacidad física que puedes llegar a tener. Se sabe, que ésta última está relacionada con el entrenamiento y con factores genéticos heredados de nuestros padres.

Además, hay algunos factores que pueden influir mucho en el nivel de condición física que puedes llegar a alcanzar si cuidas tu salud; es decir, que a medio y largo plazo, no será lo mismo una persona fuerte, rápida y resistente por naturaleza, que se entrena adecuadamente, que otra que siempre está con infecciones, enfermedades, que tiene que abandonar los entrenamientos con frecuencia, que se encuentra sin energía o que se lesiona más de lo normal.

Para evitar estos últimos casos, el de los deportistas que no pueden progresar por las razones aludidas, podemos contribuir desarrollando unos buenos hábitos. Éstos servirán para prevenir situaciones indeseadas como las que hemos descrito; el curso pasado fueron definidos como hábitos saludables, y entre los más importantes estaban los hábitos relacionados con la alimentación, el descanso, la higiene, etc... El cuidar de estos factores puede ayudarte a estar en forma mucho más de lo que algunos imaginan.

LA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.

Una dieta sana y equilibrada es uno de los factores, que junto al ejercicio físico, más puede ayudarte a estar en forma y a gozar de una buena salud.

DIETAS RECOMENDABLES O DIETAS “MILAGROSAS”.

Decimos que una dieta es recomendable cuando las recomendaciones que contiene proceden de la evidencia científica. Para ello no basta con que una dieta sea recomendable en virtud de un estudio; es necesario que los estudios se hayan podido comparar, se haya podido evaluar la calidad de los estudios, que se hayan divulgado en publicaciones de recogido prestigio, y que hayan sido reconocidos por instituciones oficiales. OMS, UNESCO, Colegios oficiales de médicos, enfermería, farmacia, etc....

Las dietas milagrosas, frecuentemente vienen acompañadas de intereses comerciales. Aparecen en revistas de moda, revistas de gimnasio o publicaciones de kiosco, televisión, Internet, etc... No es raro que se promocionen por personajes de reconocido prestigio, o por alguien disfrazado de médico, que contengan mensajes de éxito, incluso que contengan cierta lógica científica, Aunque no hayan pasado todos los filtros de la ciencia por los que pasa cualquier recomendación que haría el colectivo médico por ejemplo.

Debemos ser prudentes frente a este tipo de consejos que tratan de aprovecharse de los complejos o de los deseos del gran público en materia de apariencia física. Tratarán de vendernos dietas para estar fuertes o delgados, Con suplementos de vitaminas, con muchas proteínas, sin grasas, etc... sólo la prudencia y el escepticismo nos harán dudar de todos estos “consejos”

LAS TRES PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SANA SON:

Que aporte la **energía suficiente**, ya que en caso contrario, nuestro rendimiento en la vida diaria será menor de lo esperado. Nos cansaremos antes, tendremos dificultad para mantener la atención, en clase todo nos parecerá aburrido, tendremos un mal rendimiento en las clases de E. Física, etc...

Debe ser **variada**, de lo contrario nos podría faltar alguno de los nutrientes esenciales y favorecer que perdamos la salud.

Debe estar **repartida adecuadamente** a lo largo del día, ya que un mal reparto puede conducirnos a una bajada de rendimiento en algunos momentos del día y a tomar cantidades de alimento inadecuadas.

FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Energética: Los hidratos de carbono y las grasas son las moléculas contenidas en los alimentos que nos proporcionan energía necesaria para nuestras tareas cotidianas.

Función estructural: Fundamentalmente hablaremos de las proteínas como la materia necesaria para el mantenimiento de las células de órganos, aparatos y sistemas que configuran toda nuestra fisiología.

Función reguladora: el agua, las vitaminas y los minerales son los principales Nutrientes que harán funcionar correctamente toda nuestra fisiología: estos favorecen el tránsito intestinal, la regulación hormonal, la contracción muscular, la regulación de la temperatura, el mantenimiento de las mucosas digestivas, etc....

LAS PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA SON.

No abusos de las **bebidas azucaradas**. Son adictivas, engordan y favorecen los problemas en el aparato circulatorio.

No abusos de los **alimentos fritos**, estos engordan por el exceso de grasa, mejor asados o a la plancha.

Tomar cantidad suficiente y a diario de **frutas, ensaladas y verduras**. Aportan fibra y vitaminas esenciales para el funcionamiento de tu cuerpo.

Tomar **carnes con poca grasa**, preferentemente carnes blancas como pollo, pavo o conejo en vez de vacuno o cerdo y, si se puede, cocinadas a la plancha. Recuerda que no se puede abusar de las grasas por el exceso de calorías que contienen. Además, puede favorecer el exceso de colesterol que puede tener malas consecuencias, al igual que los azúcares, para tu aparato circulatorio.

Reducir menos de tres días a la semana el consumo de **bollería y pastelería**, ya que, por su menor precio para su fabricación, utilizan grasas de mala calidad; estos productos favorecen la aparición de colesterol y exceso de azúcar en tu sangre lo que podría conducirte a serios problemas en el aparato circulatorio.

No abusar del **embutido** porque también son carnes con mucha grasa.

Tomar alimentos **frescos** y evitar el abuso de los alimentos **precocinados y en conservas**; Éstos, con frecuencia, están fabricados con aditivos químicos. Dichos aditivos contienen sustancias que, si se abusa de ellas, podrían favorecer la aparición de algunos trastornos orgánicos.

Tomar **agua suficiente**; Unos dos litros pueden ser suficientes, pero, si haces ejercicio o hace calor, es necesario tomar una mayor cantidad.

Procura **comer despacio y masticar bien** los alimentos; ello favorece su asimilación y digestión.

Debes **comer de forma equilibrada**. Piensa que a tu edad, lo normal es ir ganando en corpulencia, pero ello debe ocurrir lentamente. Las pérdidas o ganancias rápidas de peso están relacionadas con una alimentación

desequilibrada, es decir, que no se corresponde el gasto energético diario con tu alimentación, lo que es posible que te arrastre hacia algún problema de salud.

Trata de respetar la pirámide de los alimentos.



DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA.

Lo primero que debes tener en cuenta es que si dejas pasar demasiado tiempo entre comidas, tu cuerpo se encontrará en determinados momentos sin el alimento necesario y, por tanto, sin energía, lo que conduce a una bajada de tu rendimiento. Esta bajada de rendimiento se notará, no solo al hacer deporte, sino en tus clases en el aula. Debes saber que tu cerebro para funcionar necesita importantes aportes energéticos; de no tenerlos disponibles, fallará la atención, te distraerás con facilidad, te aburrirás y te costará más trabajo comprender las tareas de clase. Además, cuando llegues a tu casa, tendrás mucha hambre (ansiedad); ello, te empujará a comer deprisa y en cantidades inadecuadas, lo que puede favorecer que engordes más de la cuenta.

Es por ello por lo que se recomienda tomar cinco comidas al día. Desayuno, algo a media mañana en el recreo, la comida, la merienda y la cena.

También has de saber que el desayuno es imprescindible para tener un buen rendimiento en clase. Piensa que cuando te levantas por la mañana, tu cuerpo lleva más de ocho horas sin tomar nada y ha estado consumiendo energía lentamente.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

En este apartado, debes saber que las personas que hacen ejercicio físico, gastan más calorías, y su cuerpo está expuesto a un importante estrés físico. Por tanto, su alimentación debe estar algo más reforzada que la de una persona sedentaria.

Una mala alimentación, puede llevarle a un fracaso en su rendimiento deportivo, incluso conducirle a un mayor riesgo de padecer de algunas enfermedades y lesiones.

Se consideran deportistas **de alto nivel** a los que entrenan todos los días entre dos y tres horas, tienen entrenamientos de mucha exigencia y compiten con asiduidad. En estos casos se debe aumentar el aporte de calorías mediante un incremento de hidratos de carbono. Además, se recomienda aumentar el consumo de proteínas, vitaminas, minerales y agua en la dieta habitual. No es raro que en las épocas de competición, a veces, deben hacer dietas especiales en función de la especialidad en la que compitan. Estas deben ser controladas por un especialista, casi siempre el médico o nutricionista del equipo

Se consideran **deportistas habituales** a los que entrenan entre dos y cuatro horas a la semana con sesiones de una hora o una hora y media; sus entrenamientos son medianamente fuertes y compiten normalmente aunque no en competiciones importantes. Estos deportistas, igualmente, han de aportar más calorías, vitaminas, minerales y agua a la dieta.

Se consideran **deportistas ocasionales o poco habituales** a aquellos que no suelen entrenar, que practican algún deporte con sus amigos una o dos veces por semana, o solamente los fines de semana; no están sujetos a ninguna disciplina y pueden pasarse tiempo sin hacer nada. En estos casos, solo deben reforzar su alimentación cuando hagan deporte.

¿Cómo ALIMENTARNOS CORRECTAMENTE CUANDO HACEMOS EJERCICIO.

Antes del ejercicio debes dejar pasar al menos dos horas para hacer la digestión; en caso contrario tu rendimiento se resentirá. Has de pensar que parte de tu sangre está contribuyendo con la digestión y no estará disponible para ser utilizada por tus músculos.

La comida anterior al ejercicio físico no ha de ser copiosa y, a ser posible, de fácil digestión. Deben evitarse las grasas y las salsas. Un buen deportista debe conocer bien qué alimentos le sientan bien antes de la competición y en qué cantidad ha de tomarlos.

Algunas personas piensan que es bueno tomar azúcar antes de hacer ejercicio físico, pero debes saber que ello no es verdad. Cuando una persona toma un exceso de azúcar sin necesitarla, el páncreas de las personas reacciona segregando una hormona que se llama insulina. Cuando esta hormona está en la sangre, todo el azúcar que tenemos disponible para los músculos emigra hacia los depósitos de combustible; con ello, nuestro rendimiento, no solo no mejorará, sino que puede empeorar.

Durante el ejercicio:

Otra cosa distinta es cuando llevamos un largo período de tiempo haciendo ejercicio físico y las reservas energéticas se puedan estar agotando. En esos casos se recomienda tomar algún hidrato de carbono, por ejemplo frutos secos, plátano, chocolate, pastelitos, barritas energéticas y, sobre todo, líquidos en forma de agua, bebidas isotónicas, o fruta; incluso en invierno, cuando menos sed se tiene, es recomendable tomar líquido extra. A este respecto, los montañeros saben muy bien que llevar bebidas calientes, cuando las condiciones climáticas son duras, pueden ayudarles a mejorar su rendimiento.

Cuando la actividad dura menos de media hora, no es necesario tomar nada. Solo, si hace calor, o si se tiene sed se recomienda tomar agua.

Después del ejercicio es recomendable reponer todo lo que se ha gastado durante el ejercicio físico. Por eso, se recomienda tomar líquidos, bebidas isotónicas, hidratos de carbono (arroz, pasta, pan, patatas ...) y proteínas (carnes, lácteos, pescado, etc...) sin grasas.