



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MÓDULO 2

**FOMENTAR LA
PRÁCTICA DEPORTIVA
PARA EL PROPIO
BIENESTAR
PSICOFÍSICO Y
CONTROLAR LOS
COSTES NACIONALES
DE SALUD**



SEGMENTO 8

La dieta

Por ejemplo, la dieta mediterránea se caracteriza por una proporción alta de hidratos de carbono (60%) frente a la proporción de grasas (25%) y proteínas (15%).

Las **dietas equilibradas** pueden seguirse durante largos períodos de tiempo sin que se produzcan desajustes en el cuerpo.

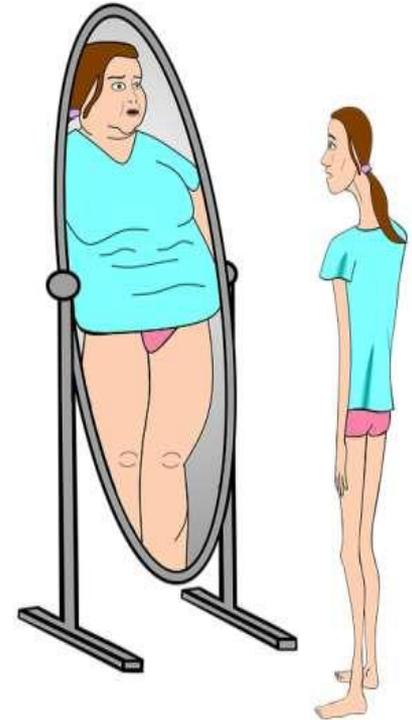
Hay otros tipos de dietas que pueden ser desequilibradas (por ejemplo, a causa de patologías) ya que dan preferencia a determinados componentes. En el caso de los diabéticos, se deberá seguir una **dieta hipoglucémica**, mientras que los culturistas seguirán una **dieta alta en proteínas**).



Uno de los aspectos más complejos de nuestro organismo es el control del sentimiento de hambre y saciedad.

Implica un número infinito de controles y mensajes centrales y periféricos, tanto mecánicos (p. ej.: **distensión del estómago**) como químicos (p. ej.: **azúcar en sangre**).

Además, los **factores sociales**, la familia o las costumbres nacionales, la cultura y los conocimientos, así como la presión de los medios de comunicación y los modelos propuestos en relación con el cuerpo y el bienestar general son factores muy importantes hoy en día.

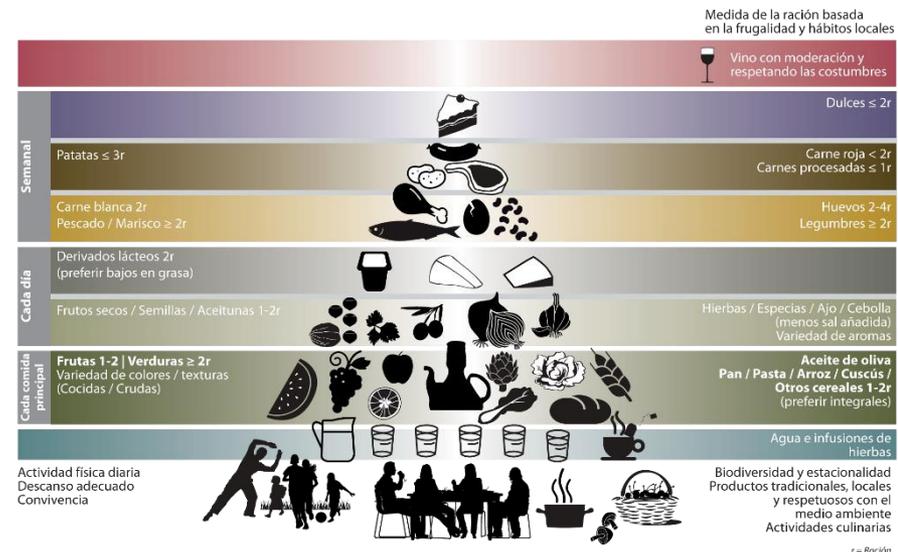


Lo que está científicamente probado y aceptado por la comunidad internacional es que una dieta correcta combinada con **actividad física** son los mejores prerrequisitos para prevenir la mayoría de las patologías más extendidas.

Se han realizado varias campañas publicitarias en distintos ámbitos para promocionar la alimentación sana. Entre ellas, la **pirámide alimentaria** es probablemente la de mayor éxito.

De acuerdo con dicha pirámide, los alimentos de su base deberían consumirse más a menudo, mientras que aquellos de la parte superior deberían consumirse en baja cantidad.

Pirámide de la dieta mediterránea



Cada dieta ofrece unas normas generales de higiene alimentaria que deben respetarse para lograr una digestión perfecta.

La ingesta general de calorías debe dividirse en, al menos, cinco comidas (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena) considerando la actividad laboral.

Debe comprobarse la buena calidad de los alimentos, el método de preparación o cocinado y el efecto visual, olfativo y gustativo de los alimentos.

Las comidas siempre deben tomarse en un entorno tranquilo.



Dependiendo del tipo de actividad, podemos distinguir entre dietas de **precompetición**, **competición** y **postcompetición**:

- Las **dietas de precompetición** deben tomarse antes de realizar una actividad y, por tanto, se debe tener en cuenta el tiempo que transcurre entre la ingesta de alimentos y el entrenamiento/competición y su duración.
- Las **dietas de competición** abarcan la nutrición en actividades de larga duración que requieren que las calorías se tomen durante el desarrollo de la actividad.
- Las **dietas de postcompetición** tienen como objetivo la recuperación y la reposición de alimentos sólidos o líquidos después de realizar la actividad.



Una dieta equilibrada también requiere una ingesta adecuada de **agua, sales minerales y vitaminas**, que no aportan calorías pero que son esenciales para la vida.

El agua siempre debe reponerse en función de su pérdida: una cantidad insuficiente de agua suele ser la principal causa de un bajo rendimiento durante el desarrollo de la actividad física.

Varios minerales como el hierro (necesario para producir una cantidad suficiente de hemoglobina) son esenciales para las actividades fisiológicas vitales.

Una ingesta deficiente de vitaminas (aminas esenciales para la vida) pueden provocar numerosas patologías.



En la actualidad, en los países desarrollados, las dietas suelen incluir todos los elementos esenciales.

Se pueden producir deficiencias específicas en caso de enfermedades concretas (por ejemplo, la malabsorción intestinal o un excesivo sangrado durante la menstruación) o en el caso de dietas estrictas desequilibradas.

En caso de deficiencias significativas, que pueden dar lugar a patologías posteriores o necesidades específicas, puede ser recomendable y útil complementar la dieta con suplementos.

La forma más sencilla de calcular las calorías que consumimos en relación con lo que comemos es **pesándonos**.

El peso es, de hecho, el método de evaluación más elemental y sencillo de usar. No obstante, incluso en esta simple operación, es necesario prestar atención a la báscula utilizada (que debería ser siempre la misma y estar calibrada), la hora en la que se lleva a cabo la medida en relación con la ingesta de alimentos, el período del ciclo menstrual, la actividad física...

Los atletas profesionales, en condiciones climáticas determinadas, pueden perder algunos kilos de agua, que se reponen rápidamente en la fase de recuperación.



Asimismo, hay varias formas de evaluar el porcentaje de **masa magra** en comparación con el de **masa grasa** del peso total.

El índice de masa corporal (IMC) es un método muy sencillo que utiliza una fórmula que correlaciona el peso y la estatura en adultos.

La **plicometría** (evaluación de los pliegues de grasa con un plicómetro) es un método sencillo, pero hay otros mucho más complejos, como la **bioimpedanciometría**.

No obstante, cada cifra debe evaluarse o interpretarse en función de la constitución, la edad, el sexo y otros factores; no se trata solo de un número.

Palabras clave

Dieta

Hipoglucémica

Hiperprotéica

Equilibrada

Pirámide nutricional

Vitaminas

Sales minerales

Factores sociales

Entrenamiento

Reintegración



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

