

# ALIMENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN AISLAMIENTO

Ligia Stella Guerrero Orjuela

Se recomienda:

1. Permanecer en casa por periodos prolongados puede suponer un desafío importante para mantenerse físicamente activo. El autoaislamiento puede conllevar a un comportamiento sedentario y bajos niveles de actividad física, los cuales pueden tener efectos negativos en la salud y la calidad de vida (9). Es importante tener en cuenta que solamente con 5 días de inactividad total ya se produce pérdida de fuerza y atrofia muscular. Esto ocurre porque, ante la falta de estímulos musculares, aumenta rápidamente la degradación de proteínas también musculares, a la vez que disminuye su síntesis, tanto basal como tras la ingesta de alimentos. Por tanto, se pierde masa muscular, fuerza y también funcionalidad; algo parecido a lo que ocurre con la sarcopenia (10). Se recomienda la ingesta de alimentos de alto valor biológico como parte de planes completos y equilibrados, de acuerdo con las guías de alimentación presentadas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA).
2. Mantener los tiempos de comida principales y las meriendas enfocados en un plan de alimentación balanceada es fundamental; los estados emocionales de depresión y ansiedad que se pueden producir como consecuencia del confinamiento pueden llevar a inactividad física y consumo excesivo de alimentos. Los signos más comunes pueden ser obsesión por la comida, comer impulsivamente, continuar comiendo a pesar de sentirse lleno y desconexión de las señales psicológicas de hambre y saciedad. Se recomienda, entonces, evitar la ingesta excesiva de alimentos hipercalóricos —dulces, productos de pastelería y confitería, embutidos y salsas—, ya que pueden producir un incremento en los porcentajes de grasa corporal, principalmente la de tipo visceral o abdominal la cual es metabólicamente más activa comparada con la grasa subcutánea. No solo existen personas con tendencia a comer compulsivamente, sino que también, existen individuos que, cuando están estresados, ansiosos o deprimidos,

dejan de comer porque el alimento les provoca repugnancia, lo que puede ocasionar que puedan perder varios kilos en pocos días. Cualquiera de los dos extremos trae consecuencias negativas para la salud, al igual que cualquier tipo de desorden en los hábitos alimentarios (11).

3. Reducir el consumo de grasas, especialmente las saturadas, que son generalmente grasas sólidas a temperatura ambiente. Estas pueden ser de origen animal como: mantequilla, nata de la leche, crema, queso crema, embutidos y cortes de carnes «gordos»; también, pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas. Por otro lado, controlar también la ingesta de hidratos de carbono, especialmente los refinados —pasta, arroz blanco, pan blanco, cereales, etc.— es una de las principales recomendaciones, ya que hay que tener en cuenta que, si se disminuye el nivel de entrenamiento o actividad física o se llega al sedentarismo, los requerimientos de hidratos de carbono serán menores. Las ingestas elevadas de este tipo de nutrientes, por encima de lo recomendado, llevan a un incremento en los depósitos corporales de grasa.
4. Consumir alimentos de alto valor biológico y fácil digestibilidad posterior a la rutina de ejercicios —mínimo 30 minutos diarios— es una muy buena opción que facilitará la recuperación muscular y disminuirá la percepción del dolor; por ejemplo, se recomienda la ingesta de yogur —1 vaso—, una bebida láctea a base de suero —1 vaso— o leche preferiblemente achocolatada —1 vaso—, o queso —1 o 2 onzas—, acompañados de un alimento energético sencillo como galletas, pan o cereal.
5. Ingerir líquidos y mantener el estado de hidratación antes, durante y después de la rutina en casa es primordial, y se debe garantizar el consumo de agua a demanda considerando que la sensación de sed no es un buen indicador; si esta se presenta, sugiere un estado leve de deshidratación. Se deben garantizar los líquidos, al menos 1.5 a 1.8 litros al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. Si la rutina de ejercicio tiene una duración mayor a una hora con niveles de intensidad entre moderado y alta, se sugiere una bebida de hidratación comercial con carbohidratos y electrolitos, en este caso se debe evitar la hidratación con jugos industrializados o caseros (12)(2).

## CAPÍTULO 4

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA - GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

Melier Edila Vargas Zarate

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando el estado fisiológico de las personas, como, por ejemplo, el embarazo y la lactancia, y el crecimiento, en el caso de niños y adolescentes.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (oms), la alimentación debe cumplir con los siguientes requisitos y características (13,14)(3, 4):

- *Completa:* debe aportar todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo.
- *Equilibrada:* debe incluir porciones adecuadas de alimentos de todos los grupos, permitiendo el mantenimiento de la salud.
- *Suficiente:* debe proveer la energía y los nutrientes en cantidades adecuadas para cada individuo.
- *Adecuada:* para cada grupo de edad y que se ajuste a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.
- *Diversificada:* debe incluir diferentes alimentos de todos los grupos, para cubrir las necesidades nutricionales, ya que ningún alimento puede suministrar todos los nutrientes necesarios.
- *Inocua:* debe ser libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que pueden afectar la salud de quien la consume.

Además, la oms considera que la alimentación saludable debe ser controlada en calorías, para mantener un peso saludable, y moderada en grasas, azúcar y sal.

Con el fin de cumplir con los anteriores requisitos, es indispensable incluir diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica el Plato Saludable de la Familia Colombiana en las Guías Alimentarias.

## Grupos de alimentos colombianos

Para Colombia, se han establecido seis grupos de alimento (7):

1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. Son alimentos que aportan la mayor cantidad de energía de la alimentación. Ejemplos: arroz, maíz, trigo, cebada, avena, pastas, panes, arepas, papa, plátano, yuca, arracacha, ñame, entre otros.
2. Frutas y verduras. Estas son ricas en vitamina C, A, fibra dietética, agua y algunos minerales como el potasio. Además, son alimentos importantes, porque, entre otras funciones, fortalecen las defensas del cuerpo. Ejemplos: papaya, mango, mandarina, naranja, piña, melón, guayaba, zanahoria, espinaca, tallos, acelga, coliflor, auyama, brócoli pepino, entre otros.
3. Leche y productos lácteos. Son alimentos que se destacan por su contenido de calcio, proteína y algunas vitaminas del complejo B. Hacen parte de este grupo: la leche, el kumis, el yogurt, los quesos, entre otros.
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. Aportan proteínas, minerales como el hierro y vitaminas hidrosolubles. Las leguminosas aportan además fibra dietética y potasio. Ejemplos: carne de res, cerdo, pescado, pollo, vísceras —hígado, pajarilla, corazón etc.—, huevos, frijol, lenteja, garbanzo, nueces, mani, entre otros.
5. Grasas. Son fuentes de energía, como los aceites, la margarina, la mantequilla, el aguacate, etc.
6. Azúcares. Son fuentes de energía. Ejemplos: azúcar, panela y miel.

El Plato Saludable de la Familia Colombiana indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos variados de todos los grupos, o su mayoría, en cantidades adecuadas. Además, se representa la variedad de alimentos que debe tener la dieta y la proporcionalidad de consumo diario de cada grupo, señalando que se deben incluir durante el día cantidades importantes de frutas y verduras, y cantidades moderadas de los grupos de cereales y raíces, de tubérculos y plátanos, de carnes, de huevos, de leguminosas, y de leche y productos lácteos.

El plato *Saludable de la Familia Colombiana* del ICBF se puede consultar en: <https://bit.ly/3dGOXGX>.

Se debe consumir poca cantidad de grasas y azúcares. Además, los alimentos representados en el *Plato* invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados, ya que estos pueden ser poco saludables. Finalmente, se resalta el consumo de agua durante el día y la realización de actividad física (13)(3).

Las Guías Alimentarias para la población colombiana incluyen una serie de mensajes importantes, que se deben tener en cuenta en la alimentación (7)(5):

1. Consumir alimentos frescos y variados, como lo indica el *Plato Saludable de la Familia Colombiana*.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluir en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación, consumir al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reducir el consumo de «productos de paquete», comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reducir el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. Cuidar su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, y evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente, realizar todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

## Otras recomendaciones:

- Prefiera preparaciones caseras y tradicionales con alimentos frescos y mínimamente procesados; estos son alimentos muy saludables.
- Ofrezca y consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.
- Elabore menús semanales para la alimentación familiar. Esto facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación.
- Consuma frutas y verduras de cosecha, pues son más económicas.
- Consuma alimentos que se producen en su región.
- Comparta las actividades de la cocina en familia.
- Haga que las comidas sean momentos agradables para compartir y consumir, por lo menos, una comida del día en familia, así se logran mejores hábitos alimentarios y mejores relaciones familiares.