



HÁBITOS FITNESS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

En esta lectura aprenderás pautas básicas para llevar una alimentación saludable equilibrando tu gasto y tu consumo calórico. Podrás reflexionar sobre si das a tu cuerpo todo el descanso que necesita y sobre si en tu estilo de vida incluyes una práctica física continuada y sistemática.

Al finalizar esta lectura, podrás destacar una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como:

- Alimentación adecuada.
- Actividad física regular.
- Descanso adecuado.
- Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente.
- Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas.
- Capacidad para hacer frente al estrés.

¿Comer, o nutrirse? Esa es la cuestión.

Comer no es lo mismo que nutrirse. Engullir alimentos sin pensar en lo que se hace, puede llevarnos a que nuestro organismo comience a tener problemas de salud.



La nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes.



La alimentación es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:

- construir y renovar sus células y tejidos.
- mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo).
- obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

En esta lectura, nos parece fundamental, que trabajes tu autonomía. Una vez finalizado este tema, debes ser capaz de hacer tus propias dietas, bien de forma equilibrada o bien para ganar o perder peso según te interese.



En esta Página Web, podrás saber las calorías que tiene cada alimento, para hacer un cálculo aproximado de tu ingesta calórica.

http://www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias_b.htm



PROPORCIÓN DE NUTRIENTES EN UNA DIETA

Grupo Alimenticio	% recomendado	Función	Alimentos Tipo
Hidratos de carbono	50-60%	Aporta energía necesaria para soportar los esfuerzos. El cuerpo los requiere en esfuerzos de media y alta intensidad.	Pasta Arroz Leche Cereales
Lípidos (grasas)	25-30%	Aporta energía. El cuerpo los requiere en esfuerzos de baja y media intensidad.	Carnes grasas, aceites, leche y derivados
Proteínas	10-15%	NO aportan energía pero establecen enlaces para ayudar a conseguirla además de actuar como reparadores del organismo.	Carnes negras Frutos secos, clara de huevo, Legumbres
Vitaminas liposolubles	Si los alimentos no son frescos se recomienda un aporte extra.	Regulan la función de las células y los órganos del cuerpo	A(yema de huevo, fruta), D(aceite de pescado, mantequilla), E(aceite vegetal, chocolate), K(vegetales, cereales, leche)
Vitaminas hidrosolubles	Si los alimentos no son frescos se recomienda un aporte extra.	Regulan la función de las células y los órganos del cuerpo	B1(cereales, cerdo, leche), B2 (carnes, leche, levadura de cerveza), B3 (cacahuete, cereales, hígado, jalea), B5 (carne, huevos, leche), B6 (levadura, leche), B8 (hígado, frutos secos, setas), B9 (vegetales, carne, huevos), B12(carne, huevos, pescado), C(citricos, fruta, hortalizas).

El reparto diario de comidas debería ser:



Desayuno 25%. Muy importante. Debe basarse en hidratos de carbono. (Leche, cereales, tostada, galletas...). En ocasiones el desayuno lo realizamos en dos veces, es lo que denominamos almuerzo. Si hemos desayunado muy temprano o bien hemos realizado un desayuno escaso, el almuerzo lo hacemos con el objetivo de no llegar con tanta hambre a la



comida, ya que si esto sucede, es probable que comamos en exceso y muy deprisa, y no nos siente bien.

Comida 35%. Debe de contener hidratos de carbono, proteínas y grasas (pasta, arroz, pescados, carnes, legumbres).

Merienda 15%. Se basa en hidratos de carbono (leche, galletas, bocatas).

Cena 25%. Debe contener hidratos de carbono, algo de proteínas y de grasas (carne o pescado plancha, verdura, yogur).

Muy importante también será la correcta hidratación, (2 litros de agua al día). Si además vas a hacer actividad física, debes beber un cuarto de litro de agua unos 15 minutos antes. Si la actividad te lo permite, deberías beber agua cada 15 minutos. Después del ejercicio es necesario beber mucha agua o alguna bebida isotónica, a pequeños sorbos, y que no sea excesivamente fría. Te ayudará en la recuperación.

UNA DIETA EQUILIBRADA

Para que una dieta sea equilibrada y no falte ni sobre ningún nutriente debes tener intentar:

1. Aportar la proporción correcta de hidratos de carbono, grasas y proteínas que tienes en la tabla del punto anterior.
2. Que contenga las suficientes vitaminas y minerales que sirvan de catalizadores para la obtención de energía.
3. Distribuir adecuadamente el aporte alimenticio a lo largo del día.
4. No olvidar mantener una buena hidratación.

Antes de elaborar una dieta, debes tener en cuenta algunos factores como la edad, el sexo, las condiciones ambientales, el tipo de trabajo que realices, tu peso, la estatura, si padeces alguna enfermedad. Recuerda que siempre está el médico especialista para aconsejarte.

EL GASTO ENERGÉTICO





El gasto energético podríamos calcularlo día a día pero resultaría pesado y además tienes que tener en cuenta que hay días en los que te mueves más que otros. Así pues, es mejor calcularlo por semanas haciendo un balance de todos los días y equilibrando la dieta según "el ajetreo" de cada día.

El gasto metabólico basal en una persona, es el que se utiliza para el funcionamiento interno del organismo y la reconstrucción celular del mismo.

Los gastos totales en un día en una persona serán la suma de:

El gasto metabólico basal + el gasto energético de los trabajos y las actividades realizadas.

Cálculo del metabolismo basal:

El método que utilizamos para calcular el **metabolismo basal** en una persona adulta normal sería:

1 kcal x kg de peso x hora (para hombres)

0,9 kcal x kg de peso x hora (para mujeres)

Es decir que **para los hombres multiplicaremos el peso por 24 y para las mujeres por 23.**

Hay que tener en cuenta que existen situaciones que hacen aumentar o disminuir el gasto metabólico basal:

- Cuando sube nuestra temperatura corporal, también lo hace el metabolismo basal.
- A mayor área de superficie corporal (mayor envergadura) el metabolismo basal es más alto.
- El embarazo hace aumentar el metabolismo basal.
- Conforme avanzamos en edad nuestro metabolismo basal disminuye.
- El estado de sueño disminuye un 10% el metabolismo basal.

Ejemplo

Cálculo del metabolismo basal para un hombre adulto de 75kg de peso: $75 \times 24 = 1800$ kcal
Sería su metabolismo basal diario.

Cálculo del metabolismo basal para una mujer adulta de 60kg de peso: $59 \times 23 = 1357$ kcal
Sería su metabolismo basal diario.



Una vez calculado el gasto metabólico basal, debemos **calcular el gasto que suponen nuestras actividades cotidianas, laborales y deportivas.**

El cálculo del gasto energético según las diferentes actividades que realicemos, se obtiene después de varios estudios que se basan en la pérdida de calor del cuerpo humano durante la realización de estas actividades.

Existen muchas tablas con una serie de valores dados a cada actividad, todas ellas se aproximan mucho a la realidad. Se utilizan para ello los valores que tiene esa actividad en cuestión (son valores que han sido establecidos por científicos, no podemos calcularlos, pero sí nos ayudan a saber el gasto energético al hacer ese deporte o actividad).

Por ejemplo planchar tiene un gasto energético de 0,109 Kcal por minuto y por cada kilogramo de peso; natación 0,128; caminar suave 0'080.

Para saber las calorías que has gastado en una actividad en un determinado periodo de tiempo, tienes que multiplicar el número de kcal de esa actividad por los kilos que pesas y por los minutos que hayas trabajado.

Existe una página Web que te calcula tu gasto energético según la actividad que realices, introduce tus datos y busca tu actividad. Aquí podrás hacerlo:

<https://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-gasto-calorico/>

Debemos saber que estos datos pueden tener un alto porcentaje de error si nuestro cuerpo sufre alteraciones a causa del clima, por ejemplo, o bien por enfermedades o situaciones de estrés. Por supuesto serán las variaciones en el peso las que nos indiquen si hay un equilibrio entre el gasto energético y el consumo de calorías.

Ejemplo. Cálculo del gasto energético al realizar una actividad concreta.

Cálculo del gasto calórico para una persona adulta que pesa 70 kg. y que ha nadado 30 minutos: $0,128 \times 70 \times 30 = 268$ kcal.



Cálculo del gasto calórico para una persona adulta que pesa 60 kg. y que ha planchado durante una hora (60 minutos): $0,109 \times 60 \times 60 = 392$ kcal.

EL DESCANSO

El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Seguro que has experimentado esa horrible sensación de estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior.

Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada (en el estudio, trabajo, deporte). ¿Sigues tú esta recomendación? ¿O eres de los que no tiene prisa en acostarse pero cuando suena el despertador lo tirarías por la ventana?. Has de tener en cuenta que la falta de sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en tu capacidad para concentrarte en el trabajo, estudiando, en tu estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

Puede que en este momento te estés preguntando si duermes lo suficiente. Pues bien, aquí tienes algunas pistas que te indicarían que no estás durmiendo todo lo que deberías:

- Te cuesta horrores levantarte por las mañanas.
- Tienes grandes dificultades para concentrarte.
- Te quedas dormido a deshoras.
- Estás triste o deprimido.
- Estás muy irritable o te enfadas con facilidad.

Algunos consejos que pueden **ayudarte a dormir bien** son los siguientes:

- 1.- Sigue un horario regular de sueño. Si te acuestas cada día a la misma hora, cuando se acerque esa hora, tu cuerpo sabrá que ha llegado el momento de dormir.
- 2.- Realiza la misma rutina antes de acostarte (lavarte los dientes, prepararte 2. la ropa del día siguiente)
- 3.- El hecho de levantarte cada día a la misma hora también te ayudará a establecer un patrón regular de sueño.
- 4.- Mantén una temperatura adecuada en tu dormitorio (evita la calefacción por la noche pues reseca mucho el ambiente). Asimismo regula el nivel de ruido y de luz.
- 5.- Duerme con ropa cómoda y evita abrigarte demasiado.
6. La cama debe ser firme. El colchón no debe ser muy blando.



7.- Haz ejercicio regularmente. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte porque esto puede elevar tu temperatura corporal y activarte, dificultando que concilies el sueño.

8.-Evita los estimulantes. Dí adiós al café y a los refrescos con cafeína a partir de las 4:00 de la tarde. Por tu bien, evita también fumar y beber alcohol por la noche.

9.- No hagas siestas demasiado largas. Dormir más de 30 minutos durante el día puede dificultar que concilies el sueño por la noche.

10.- Evita realizar actividades en la cama durante el día (comer, ver la TV, estudiar).

11.- Evita pasar noches en blanco para estudiar un examen. No dormir la noche de antes del examen puede hacer que rindas menos que si hubieras descansado bien.

De todos modos, aún siguiendo estos consejos, hay épocas en las que puedes estar más tenso (por ejemplo durante la época de exámenes) o situaciones de tu vida personal que te estén provocando estrés y preocupación. Todo esto puede hacer que tengas dificultades para conciliar el sueño (insomnio) o un sueño de mala calidad. En estos casos aprender técnicas de relajación, como ejercicios respiratorios corporales, es muy favorable. También acudir regularmente a clases de yoga, pilates, reiki... que ayudan a la relajación corporal y mental. Los remedios naturales cómo tomar leche tibia o infusiones de hierbas que poseen efectos tranquilizantes como tilo, valeriana, melisa, pasiflora, manzanilla, etc. pueden ayudarte mucho.

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA

Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.



Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que



hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Se aprecia que a partir de los 17 y hasta los 21 años el descenso de personas que realizan algún tipo de actividad física habitual es bastante importante, coincidiendo generalmente con la finalización de la etapa escolar o años inmediatamente posteriores.

Existen múltiples estudios que han relacionado hábitos comunes de salud estableciéndose algunos de ellos como favorecedores de la longevidad. Algunos de ellos son:

1. Hacer desayunos completos.
2. Hacer comidas a horas regulares.
3. Comer moderadamente.
4. No fumar.
5. No beber alcohol.
6. Dormir regularmente.
7. HACER EJERCICIO FÍSICO MODERADAMENTE.

BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL

Sobre la base de los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento se puede asegurar con cierta certeza que la actividad física, el ejercicio o el deporte constituyen un factor importante en la salud de las personas.

Algunos de los beneficios que el ejercicio físico proporciona a nivel fisiológico son, por ejemplo: El aumento del bombeo sanguíneo al corazón, el incremento de la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de ataques coronarios, etc.

Otros de los beneficios del ejercicio físico practicado con regularidad y en la medida adecuada a nuestras condiciones son:

La mejora del sueño, la reducción del nivel de grasa corporal, la mejora del tono muscular, etc. Pero además, integrando en nuestra vida el ejercicio físico sistemático, obtenemos beneficios también a nivel psicológico y emocional como por ejemplo: mejora en la autoestima, aumento de la autoconfianza, compensación del exceso de tensión y estrés, disminución de estados depresivos y de ansiedad, etc.

Hábitos saludables relacionados con la actividad física.



Antes, durante y después de la práctica de ejercicio físico se debe tener en cuenta una serie de hábitos para que dicha práctica sea saludable y para disminuir la probabilidad de lesiones.

Antes del ejercicio

- Escoge una vestimenta cómoda y que permita la transpiración. Cuidado con las prendas que te pueden irritar la piel con el roce. Cuando las temperaturas son bajas debes llevar prendas térmicas o con efecto aislante.
- Utiliza un calzado apropiado a la actividad que practiques. Algunos dolores o alteraciones tanto musculares como óseas se deben al uso incorrecto de las zapatillas (la típica moda de llevarlas desatadas).

Es importante que las zapatillas deportivas reúnan las siguientes características:

- Que se adapten a tu pie y eviten que éste se mueva dentro de la zapatilla provocando inestabilidad al pisar y rozaduras. Para ello es necesario que las lleves siempre atadas.
- Que amortiguan los impactos contra el suelo al saltar o correr. Esto evitará las inflamaciones de tendones como de periostio (vaina que recubre los huesos).
- Que permitan la transpiración del pie. La presencia de humedad por la transpiración puede causar problemas de hongos y malos olores.
- Que tengan cierta flexibilidad y no pesen demasiado, provocan fatiga muscular. Calienta correctamente en función de la actividad que vayas a realizar. Ya sabes que el calentamiento es fundamental para que el organismo se prepare gradualmente y para evitar lesiones. No comas nada al menos dos horas antes de realizar ejercicio físico: corres el riesgo de sufrir un corte de digestión.

Durante el ejercicio

- Inicia siempre la actividad de forma suave y progresiva. Si comienzas fuerte de golpe, tu organismo no rendirá adecuadamente y tendrás peligro de lesionarte.
- Bebe abundante líquido si vas a estar haciendo ejercicio durante un tiempo largo o si hace calor.
- Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y tus posibilidades en función del tipo de actividad y su duración. Puedes controlar la intensidad de tu esfuerzo comprobando tus pulsaciones.
- Respira adecuadamente: mantener un correcto ritmo respiratorio cogiendo siempre el aire por la nariz nos permite rendir adecuadamente y prevenir el flato.

Después del ejercicio

- Higiene corporal
- El aseo después de realizar una actividad física es fundamental para prevenir infecciones ya que, durante dicha actividad se producen circunstancias que favorecen su presencia:
- Una sudoración importante, que provoca un ablandamiento de la piel, lo cual aumenta el riesgo de infección.
- El contacto con agentes bacterianos presentes en el suelo y otras superficies con las que nuestra piel entra en contacto directo. En los baños públicos (piscinas, gimnasios..) es



conveniente utilizar siempre chanclas. El lavado debe ser enérgico. Puedes tomar un baño o una ducha, pero la ducha arrastra mejor la suciedad y suele tener un efecto más relajante. La temperatura del agua no debe ser muy fría ya que los poros se cierran y al salir, continuamos sudando. Los cambios de temperatura ya eran utilizados por los romanos, puesto que producen un efecto favorable para la circulación.

Después de la ducha es importante asegurarse de que el cuerpo esté bien seco (suele quedar humedad entre los dedos). Por razones de seguridad, ante posibles contagios, no debes compartir toallas ni usar las que hayan sido utilizadas por otras personas.

Abrígate al terminar si hace frío: tu cuerpo pierde gran cantidad de calor y puedes resfriarte. Dedica unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente: realiza ejercicios de estiramiento, relajación o respiratorios.

Bebe líquidos para recuperar el agua perdida a través de la sudoración. Puedes utilizar bebidas específicas para recuperar hidratos y sales minerales. Si la actividad ha sido muy intensa, procura que la siguiente comida sea rica en hidratos de carbono. Conviene visitar al médico cuando tengas alguna lesión. No te auto mediques.