BALANCE ENERGÉTICO

¿Te has preguntado?

- ¿Cuántas calorías gastas en un día?
- ¿Qué tan activo eres?
- ¿Por qué hacer ejercicio es tan complicado?
- ¿Cómo liberar el estrés?

Balance Energético

Para mantener mi peso corporal debo de comer y beber, en forma de alimentos y bebidas, la misma energía que gasto…

¿Energía?

Medida de energía = calorías

Tiene 55 unidades de energía = 55 kcal

Caminar rápido 10 minutos gasta 55 unidades de energía = 55 kcal*

*Persona de 65 kg

¿Energía?

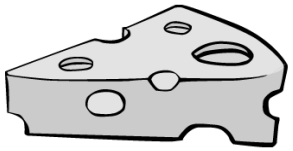
¿Qué alimentos y bebidas aportan energía?

Todos los que contengan uno o varios de los siguientes:

- Hidratos de carbono (azúcares y almidón) = 4 kcal/gramo
- Proteína = 4 kcal/gramo
- Grasa = 9 kcal/gramo
- Alcohol = 7 kcal/gramo

¿En qué gasta mi organismo energía?

1. En mantenerse vivo (Corazón, pulmones, etc. (70 a 80%)
2. Digestión (5 a 10%)
3. Actividades:
   - Pensar
   - Caminar
   - Ejercicio
   - Cualquier movimiento



¿Cuántas calorías gasto en las diferentes actividades que realizo?

¿Energía?

Ejemplo de gasto energético en diferentes tipos de actividad física vs aporte calórico de alimentos

240 ml de refresco
105 kcal**

Caminar
20 min a 11 min / km aprox.
100 kcal**

1 rebanada de pizza de pepperoni
378 kcal**

Correr
30 min a 6 min/km aprox.
369 kcal **

1/3 taza cacahuates
219 kcal**

Bicicleta
20 min a 20 km/hrl aprox.
200 kcal**

**Valores NutriKit /

Disco actividad física e imágenes Nutrikit

*Valores para una persona de 70 kg /Harvard health publication

Mi peso corporal y mi cintura, ¿Me dicen algo?

Cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC)

SOLO ADULTOS

El IMC es una de las medidas utilizadas para evaluar el estado de nutrición.

Para calcularlo se utiliza la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Tu peso (kg.)}}{\text{Tu estatura X Tu estatura } (m^2)}$$

Nota: Para deportistas algunas veces no aplica esta fórmula

Calcula tu IMC

El IMC es una de las medidas utilizadas para evaluar el estado de nutrición.

Para calcularlo se utiliza la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{65\ kg}{1.70 \times 1.70\ (m^2)} = \frac{65}{2.89} = 22.4$$

De acuerdo al valor obtenido en IMC, marca el rango en que te encuentras…

Desnutrición	=	**< 18.5**
Normal	=	**18.6 - 24.9**
Sobrepeso	=	**25 - 27**
Obesidad	=	**> 27**

Perímetro abdominal

Mujeres
≥80 cm

Hombres
≥94 cm

Riesgo elevado

Fuente: IMSS 2013

¿Cómo sé cuantas calorías aproximadamente necesito consumir al día?

Las calorías diarias que gasta nuestro organismo (GET) depende de…

- Edad
- Mujer o hombre
- Peso (kg)
- Estatura (**en cm**)
- **Actividad física**
- Estado fisiológico

Registra tu actividad física

Clasifica tu actividad física (márcala con una X):

____ **Sedentario: no hay sesiones de ejercicio.**

____ **Moderado: mínimo 2 sesiones de ejercicio (mínimo de 1/2 hora c/u por semana).**

____ **Fuerte: 4 o más sesiones de ejercicio (mínimo de 1 hora c/u por semana).**

Calcula ahora tu Gasto Energético Total (ADULTOS)*

	Mujer		Hombre	
		655.1 (a)		66.5 (a)
Peso	9.56 x ____ kg =	____ (b)	13.75 x ____ kg =	____ (b)
Estatura	1.85 x ____ cm =	____ (c)	5.08 x ____ cm =	____ (c)
Edad	4.68 x ____ años =	____ (d)	6.78 x ____ años =	____ (d)
	a + b + c –d =	____ (e)	a + b + c –d =	____ (e)
Digestión/absorción de alimentos	e x 0.1 =	____ (f)	e x 0.1 =	____ (f)
Actividad Física	e x ____ = Sedentario (0.1) Moderado (0.2) Fuerte (0.3)	____ (g)	e x ____ = Sedentario (0.1) Moderado (0.2) Fuerte (0.3)	____ (g)
GET	e + f + g =	____ kcal diarias que utiliza mi organismo	e + f + g =	____ kcal diarias que utiliza mi organismo

** según la fórmula Harris Benedict*

¿Qué tan activo soy?

	Nunca	Regular	Siempre
Camino al trabajo o a la escuela			
Hago caminatas o paseos en bicicleta			
Evito las tardes/noches frente al televisor			
En mi tiempo libre evito estar frente a la computadora o jugando videojuegos			
Ayudo en las actividades de la casa como lavar, barrer, limpiar etc.			
Realizo actividad física a la hora del recreo o los fines de semana			
Prefiero caminar cuando voy de compras			
Uso mi tiempo libre en juegos o deportes			
Duermo de 6 a 8 horas y despierto descansado			
Me siento con energía para realizar actividades			
Total			

Fuente: Body Systems en kit Balance energético en familia

¿Qué tan activo soy?

	Nunca	Regular	Siempre
Total			

Suma el número de respuestas por columna; entre más respuestas tengas en la columna de "Siempre" más activo eres

Comparte este cuestionario con tu familia y procuren que cada vez haya más respuestas en la columna de "Siempre":

Tu familia:

Fuente: Body Systems en kit Balance energético en familia

Actividad Física y gasto calórico

Actividad física se define como:

- ***Cualquier movimiento corporal*** *producido por los músculos, que produce un* ***gasto energético*** *por encima de la tasa del metabolismo basal ósea del estado en reposo.*

- *Incluye actividades de la rutina diaria, como las* ***tareas del hogar, ir de compras, trabajar.***

Beneficios físicos de la Actividad Física

- Mejor capacidad cardiorespiratoria.
- Aumenta la densidad ósea (previene la osteoporosis).
- Aumenta la fuerza muscular.
- Mejora la movilidad articular.
- Prevención del sobrepeso
- Mejora el metabolismo de los lípidos (grasas) y glúcidos (hidratos de carbono).

Recomendación de actividad física por la OMS

Niños y adolescentes de 5-17 años*		
Realicen: ○Juegos ○Desplazamientos ○Actividades recreativas ○Ejercicios programados ○Deportes en grupo	60 minutos diarios Con intensidad moderada o vigoroso.	Actividad aeróbica en su mayor parte y mínimo 3 veces por semana actividad de fuerza para músculos y huesos.
Los adultos de 18-64 años*		
Realicen: ○Actividades recreativas ○Desplazamientos ○Tareas domésticas ○Ejercicios programados ○Deportes en contexto grupal	150 minutos semanales Como mínimo de actividad fisica aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa o su combinación. Para aumentar beneficios se sugieren 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada	Actividad aeróbica moderada o vigorosa mínima de 10 minutos y 2 veces a la semana fortalecer los grupos musculares.
* Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud, 2010. (www.who.int)		

Aprendemos a medir la intensidad del ejercicio

Si durante alguna actividad…

Mi corazón late un poco más rápido de lo normal y puedo hablar y cantar.

LEVE

Mi corazón late más rápido de lo normal y aún puedo hablar pero no cantar.

MODERADA

Mi corazón late mucho y muy rápido. Respiro por la boca y ya no puedo hablar.

INTENSA

Fuente: Body Systems en kit Balance energético en familia

Mitos y realidades de la Actividad Física

- No hay tiempo
- Es muy caro
- Muy difícil
- No me gusta

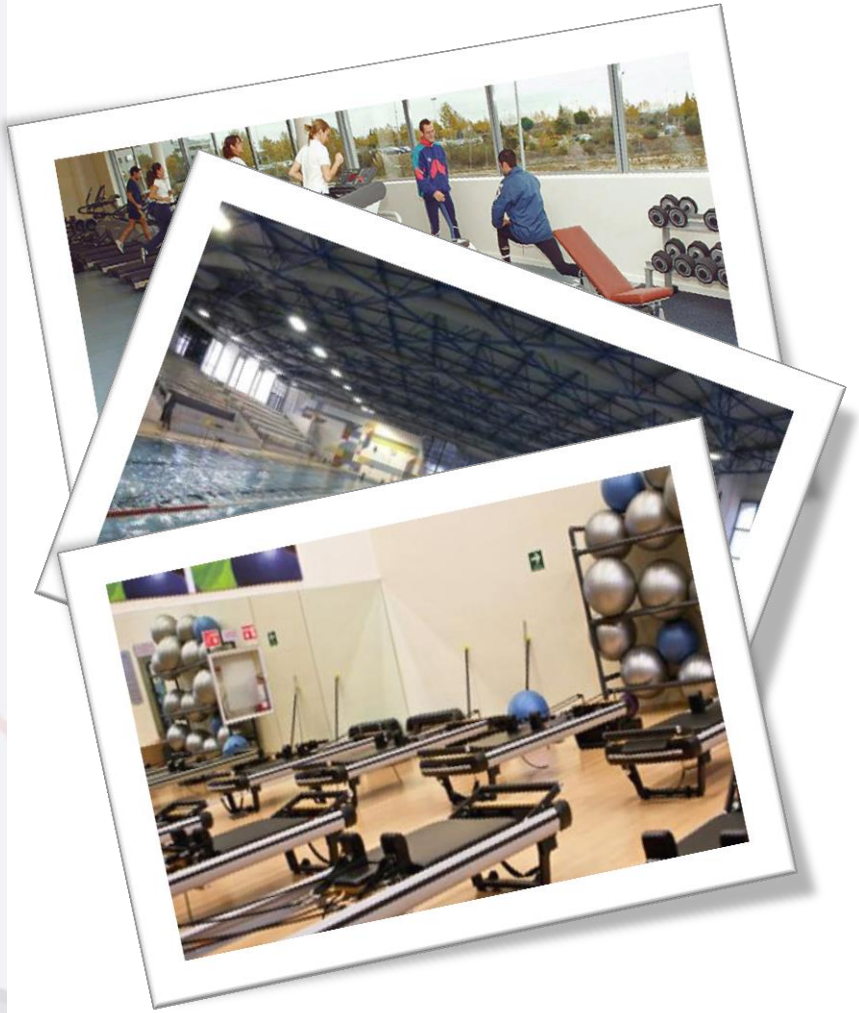
¡No hay tiempo!

Estoy muy ocupado y la actividad física requiere mucho tiempo...

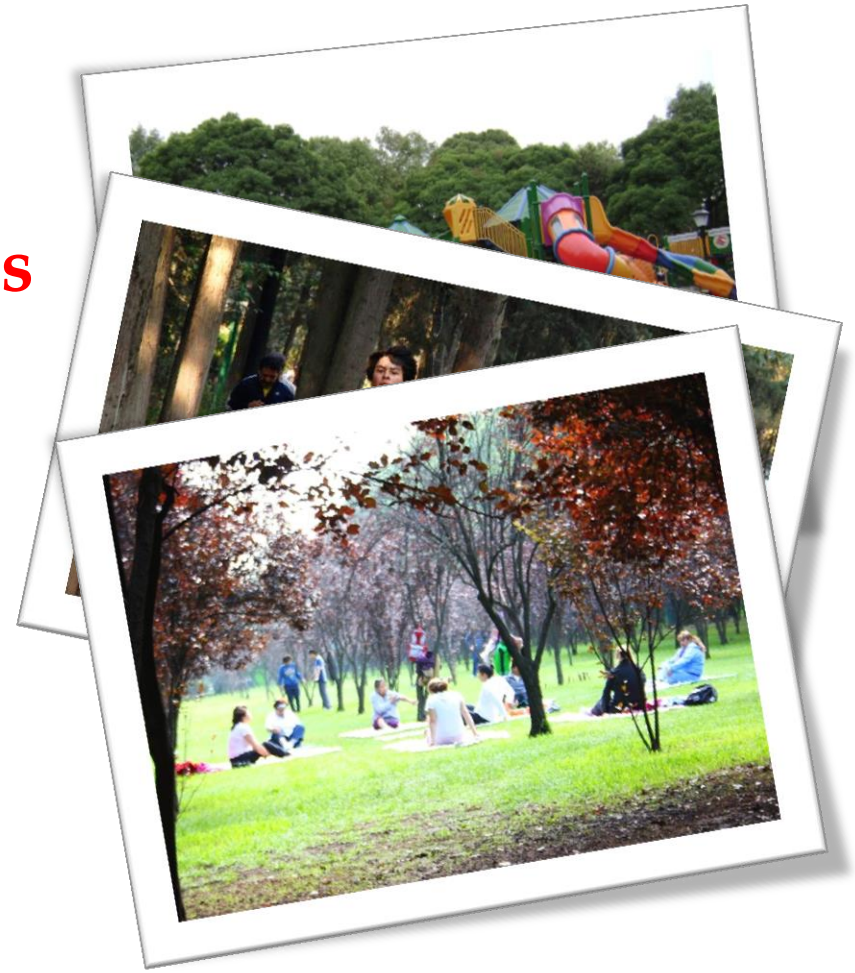
vs

¡Es muy caro!

Mantener la actividad física resulta muy caro…



vs



¡Es muy difícil y peligroso!

Sugerencias para ser más activo

- **Caminar** más.
- **Estacionarse lejos** de las entradas para caminar.
- **Sacar a tu mascota** a caminar.
- **Uso de las escaleras** en lugar de elevadores.
- **Usar bicicleta** como medio de transporte.
- **Hacer pausas activas** durante las horas de trabajo.
- **Permanezca menos tiempo sentado**

Realidades

Persona sedentaria

Aletargada

Descuida su alimentación

Incide en enfermedades no transmisibles

Mala salud y fluctuaciones en el peso

Realidades

Persona activa

Actividad Física

Más consciente de alimentación

Mayor cuidado de salud

Mejor control de peso

¿Cómo comienzo a ser más activo?

- Los ejercicios se deben ir **incrementando gradualmente** (10% semanal).
- El ejercicio efectivo **no tiene porque** lastimar o doler.
- Recuerda **cambios pequeños** llevan a grandes cambios

Tips de alimentación e hidratación para lograr un balance energético

Mantente bien hidratado:

- Elige bebidas que corresponden a tu actividad física y estilo de vida.
- Toma una bebida con cada refrigerio y comida.
- Elige las bebidas que disfrutes.
- Consume verduras y frutas.
- No te atengas exclusivamente a tu sed.

Tips en mi alimentación

Procura una alimentación correcta

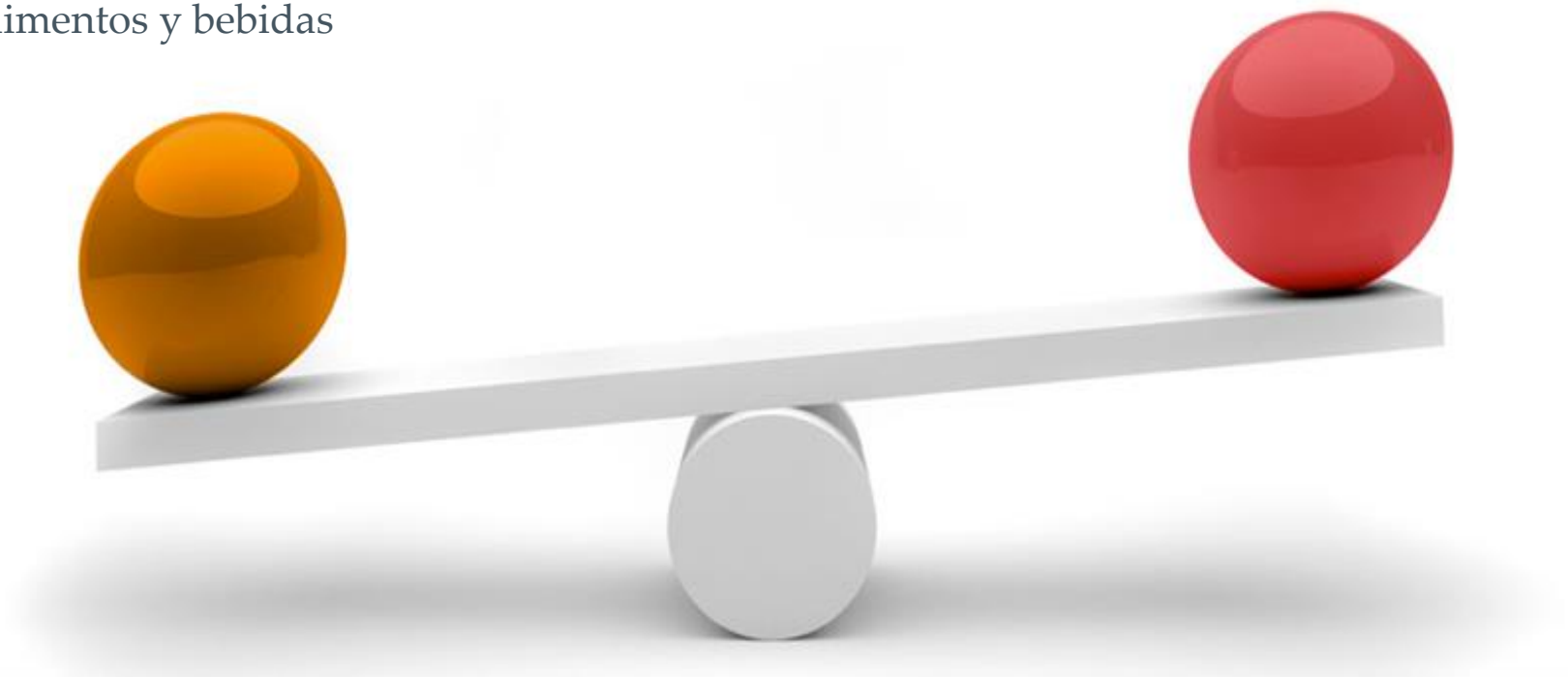
1. **Completa:** que contenga a todos los grupos alimenticios.
   1. Tres comidas al día.
   2. Horarios
   3. Combinación
2. **Equilibrada:** combinar los grupos en cantidades semejantes.
3. **Suficiente:** en calidad y cantidad.
4. **Adecuada:** gustos, poder adquisitivo, etc.
5. **Variada:** no siempre comer lo mismo de cada grupo.
6. **Inocua:** seguro.

Cuida la densidad energética de los alimentos que consumes:

La clave está en el balance

Calorías consumidas
Alimentos y bebidas

Calorías gastadas
Funciones del organismo
y actividad física



ALIMENTACIÓN CORRECTA

Alimentación correcta e hidratación

Uno de los grandes compromisos de Coca-Cola es procurar el bienestar, un concepto integral que incluye una alimentación e hidratación correcta, el fomento a la actividad física y una actitud positiva para lograr el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.

Algunas definiciones importantes

No hay alimentos buenos ni malos.

Pero sí alimentación correcta e incorrecta.

Alimentación correcta e hidratación

El plato del Bien Comer

Satisface adecuadamente los requerimientos nutrimentales.

Proporciona energía.

Conserva órganos, tejidos y células.

Ayuda al crecimiento y desarrollo normal.

Alimentación correcta e hidratación

El plato del Bien Comer

¿Lípidos y azúcares?

¿Y nuestros productos?

Jugos
Bebidas con edulcorantes calóricos
Bebidas sin calorías

Alimentación correcta e hidratación

El plato del Bien Comer

Completa:
Que contenga a todos los grupos alimenticios.

Equilibrada:
Combinar los grupos en cantidades semejantes.

Suficiente:
En calidad y cantidad.

Adecuada:
Gustos, poder adquisitivo, etc.

Variada:
No siempre comer lo mismo de cada grupo.

Inocua: Seguro.

Problemas de salud derivados de estilos de vida inadecuados

Foco inicial:
Obesidad: ¿Por qué?

Problemas de salud derivados de estilos de vida inadecuados

Diabetes

Todos nuestros productos sin calorías pueden ser consumidos por diabéticos.
Son una excelente alternativa dulce para ellos.

Problemas de salud derivados de estilos de vida inadecuados

Osteoporosis

Los refrescos no son un factor importante en el desarrollo de la osteoporosis en personas que tienen una alimentación correcta.

Pérdida de masa ósea; falta de calcio, Vitamina D y ejercicio de fuerza

La Asociación Médica Estadounidense analizó la declaración de los expertos del "Nutrition in Health"; concluyó que el efecto del fosfato sobre la absorción de calcio era: "fisiológicamente trivial".

Problemas de salud derivados de estilos de vida inadecuados

Contenido de fósforo (Alimento/Bebida)	FÓSFORO (mg)
Bebida de cola (8 onzas)	25 - 40
Jugo de naranja (8 onzas), no fortificado	27
Maní (1 onzas), descascarado	113
Pechuga de pollo, asada	124
Queso Cheddar (1 onzas)	145
Leche (8 onzas), 1%	232

Problemas de salud derivados de estilos de vida inadecuados

Hipertensión / Elevada presión sanguínea

Recomendaciones:

- Disminuir el estrés
- Dejar de fumar
- Reducir la ingesta de alcohol
- Bajar de peso (adecuado a la estatura)
- Hacer ejercicio
- Consumir alimentación correcta (baja en sal y grasas)

Problemas de salud derivados de estilos de vida inadecuados

¿Sabías que…

De acuerdo con los GDA de la FDA todos nuestros productos son bajos o muy bajos en sodio, bienes y servicios.

Conclusión

“No puedo pensar en una mayor alegría, una mayor responsabilidad o en una profesión más enriquecedora que representar a la marca más querida y reconocida del mundo”.

Muhtar Kent
Presidente y Director Ejecutivo
The Coca-Cola Company

Quiero saber más…
www.coca-cola.com

App Embajador: Descárgala ya:
http://www.cedesko.com/app-embajador/login.php