

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ACTIVIDAD FISICA

ITEM	RANGO	NUTRICIONALES	ACTIVIDAD FISICA
1	Infrapeso	En el caso de las personas que están en riesgo de infrapeso o desnutrición, es imprescindible en primer lugar, determinar ir con el médico para saber cuál o cuáles son los motivos de este estado para posteriormente iniciar con el proceso de recuperación de su peso normal.	
2	Delgadez	Para ganar peso corporal, lo fundamental es: Adicionarse de 500 a 1000 kcal a la energía total diaria, Emplear o consumir una dieta hipercalórica, Escoger adecuadamente los distintos alimentos tanto en cantidad como en calidad, alimentos que proporcionen; proteínas, carbohidratos, ácidos grasos, vitaminas, mineras, fibra y agua, Sustituir el agua por alimentos líquidos que aportan energía, tales como leche, coladas o zumo de frutas en la preparación de las comidas, No omitir comidas a lo largo del día, se recomienda consumir de 5 a 6 comidas diarias.	Se recomienda la realización de actividad o ejercicio físico diario distribuido en varias fases. El ejercicio físico se debe adaptar a las posibilidades y aptitudes del paciente: En primer lugar aplicar un plan de actividad física lento pero progresivo durante varias semanas que implica reducir el sedentarismo al igual que fomentar las actividades cotidianas que aumentan el gasto calórico, como subir más escaleras, usar la bici o caminar, usar menos el coche, etc. En segundo lugar y aumentando la capacidad funcional del paciente, se debe aumentar tanto la intensidad como el tiempo de estas actividades hasta un mínimo de 45-60 min/día. En tercer lugar, para que la actividad física sea eficaz en el aumento de la masa muscular, se requiere de ejercicios a una determinada intensidad o esfuerzo, siendo así los ejercicios de actividad física moderada o intensa los que permiten alcanzar estos objetivos. Entre ellos, se encuentran el fútbol, baloncesto, natación, ciclismo, jogging... Por último, es recomendable ejercicios de fuerza de 2 a 3 veces por semana que impliquen todos los grupos musculares (con pesas por ejemplo).
3	Normal	Para las personas que se encuentran dentro de este nivel, es recomendable que sigan las siguientes recomendaciones: Mantener un equilibrio entre los alimentos que consume y la energía que gasta, Realizar de 4 a 5 comidas diarias para conseguir una buena digestión y asimilación de los distintos nutrientes y de la energía, Evitar los alimentos con altos niveles de grasa como el caso de las frituras y la comida rápida, Evitar el consumo de grandes cantidades de alimentos en horas de la noche, Aprender a determinar la cantidad de calorías que está ingiriendo en las diferentes comidas, Consumir alimentos de todos los grupos; energéticos, reguladores, formadores.	En general, se recomienda realizar 150 minutos o más por semana de actividad física (moderada) o 75 minutos por semana de actividad física (vigorosa), además de ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana. Las actividades físicas recomendables para una vida saludable son por ejemplo: Trotar o correr, patinar en ruedas o en línea a un ritmo acelerado, la mayoría de los deportes de competición (fútbol, baloncesto o beisbol, natación, etc.), saltar la cuerda, aeróbicos, etc.
4	Sobrepeso	Para rebajar el sobrepeso seguiremos una alimentación equilibrada y un plan regular de ejercicio físico. Debemos tener presente que las dietas muy restrictivas nunca son saludables porque provocan una importante pérdida de masa magra (músculo) y favorecen los trastornos alimentarios. Por tanto, un plan alimentario ideal para actuar contra el sobrepeso siempre ha de ser normocalórico o con una mínima restricción de calorías. Consuma lácteos fermentados, como probióticos, al menos 2 veces al día. Beba abundante agua, entre 1,5 y 2 L al día sin obsesionarse. Evite el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados o alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa. No almacene alimentos altamente calóricos y ricos en azúcares.	En el caso de personas con sobrepeso, una rutina debe incluir ejercicio tanto de tipo aeróbico como de trabajo de fuerza. De inicio, la recomendación serían rutinas de 30-60 minutos diarios de ejercicio de tipo aeróbico (caminar, bicicleta, elíptica o nadar).
5	Obesidad	Para perder peso es fundamental hacer una dieta baja en calorías y para ello es necesario un cambio en tus hábitos alimentarios, para que en el futuro tu alimentación sea correcta y saludable, No comas deprisa, Empieza las comidas con una sopa caliente, sin grasa. Te alimentará, comerás más despacio y te llenará, Es conveniente que bebas una gran cantidad de agua también fuera de las comidas (6 a 8 vasos al día), Come más pescado y aves y menos carnes rojas, Las verduras y hortalizas son los alimentos más indicados para perder peso.	De la misma manera que los hábitos alimentarios son decisivos para perder peso, está demostrado que la actividad física es un elemento básico, para ponerse en marcha no es necesario que la actividad física sea un deporte: se trata simplemente de que nos mantenga activos, el ejercicio debe formar parte de tu vida, cuando te mueves estimulas todo tu cuerpo y tonificas tu mente, Recuerda que la mejor actividad física es aquella que puedes incorporar a tu vida diaria y convertirla en un hábito, Todos los días deberás realizar algún tipo de actividad física, de forma regular durante una hora según tus posibilidades (caminar, nadar, montar en bicicleta, subir escaleras, etc.)
6	Obesidad Morbida	La principal recomendación para la obesidad mórbida es reducir la grasa corporal por medio de evitar a toda costa los alimentos con elevado índice glucémico (que suben mucho el azúcar en la sangre), especialmente el trigo transgénico, el maíz, el arroz y en cuarto lugar el azúcar blanco, así como las bebidas gaseosas o de cola, ya sean azucaradas o dietéticas, En pacientes con IMC mayor de 40 que fallen en alcanzar su meta en pérdida de peso (con o sin medicación) y quienes desarrollan complicaciones relacionadas con obesidad, puede estar indicada a cirugía bariátrica.	El ejercicio requiere energía (calorías). Las calorías son almacenadas en la grasa corporal. Los músculos más grandes en el organismo son los músculos de las piernas y naturalmente estos queman la mayoría de las calorías, lo cual hace que el caminar, correr y montar en bicicleta estén entre las formas más efectivas de ejercicio para reducir la grasa corporal. "el ejercicio combinado con dieta resulta en una mayor reducción de peso que la dieta aislada".