



Alimentación y ejercicio

Marleny Cruz Parra M.D
Consultor senior

El ejercicio y la alimentación saludable son dos hábitos que van de la mano, los cuales ayudan a mantener el peso y disminuir el riesgo de padecer ciertos tipos de enfermedades.

Los requerimientos y demandas de nutrientes en cada individuo pueden ser variables y, en algunos casos, estos se pueden cubrir desde las reservas almacenadas en nuestro cuerpo, como el glucógeno en los músculos o los depósitos de grasa. Nuestro cuerpo en general necesita macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (hierro, magnesio, potasio, entre otros), ya sea que estemos en reposo o realizando alguna actividad física.



No es lo mismo realizar una actividad física dos veces por semana o menos, que realizar actividad física de alto impacto 5 días de la semana por más de una hora.

Por lo cual, los requerimientos energéticos y nutricionales pueden variar de una persona a otra. Por ejemplo, en personas con sobrepeso, obesas y sedentarias, en las cuales se desea lograr un peso adecuado, el abordaje nutricional puede estar basado en dietas hipocalóricas, donde se pueda hacer uso energético de los depósitos de grasa, complementándose con actividad física de bajo impacto, como caminatas y/o natación, donde se minimice el riesgo de lesiones, prefiriendo ejercicios funcionales o de fuerza con el fin de mejorar la masa muscular y el metabolismo.



La alimentación, en general, y aún más para los deportistas, **debe ser variada y equilibrada**, de tal forma que permita un adecuado rendimiento cuando se está ejercitando.



Del grupo de carbohidratos, se recomiendan aquellos de larga duración, como por ejemplo cereales como la avena o el arroz integral, que suministran energía constante durante todo el día. Las proteínas, tanto de origen animal como vegetal, son indispensables ya que favorecen la ganancia de masa muscular y la resistencia durante el entrenamiento.



En cuanto a las grasas, es importante elegir aquellas que son saludables, como las insaturadas que se encuentran en algunos pescados como sardinas, salmón o trucha; frutos secos; semillas como almendras; aceite de oliva, entre otros.

Tanto la alimentación como la actividad física deben estar asesoradas por especialistas como deportólogos, nutriólogos y fisioterapeutas, dado que estas pueden variar de acuerdo a la edad, el género, la raza, patologías concomitantes y las expectativas o los resultados que cada persona desea obtener. Por lo cual, siempre es importante contar con las valoraciones, seguimiento y asesoría necesarias en caso de querer iniciar una actividad o si ya se está realizando, para evitar lesiones o problemas de salud al no tener en cuenta variables individuales.



AON

Fuentes:

- <https://www.eedeporte.com/diferencia-entre-sobrepeso-y-obesidad/>
- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6250813.pdf>
- <https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/dieta-deportista/>
- <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/deporte-y-salud/grasas-y-rendimiento-deportivo/>