

NUTRICIÓN Y SALUD

Son muchas las cosas importantes por las que tenemos que preocuparnos en esta vida. Una buena formación académica, las relaciones familiares, los amigos, la situación económica, las situaciones sentimentales, etc... Pero de todas las cosas importantes en la vida, una destaca por encima de todas: LA SALUD. Los pilares para intentar conseguir de una vida sana y placentera son:

- 1) Una alimentación sana, equilibrada y variada.**
- 2) Una actividad física moderada.**
- 3) Descanso adecuado durmiendo lo suficiente.**
- 4) Evitar situaciones de estrés o ansiedad.**

En Educación Física intentamos trabajar el segundo punto del apartado. Así que aquí ahora vamos a centrarnos en el primero: La alimentación. Según los últimos informes, la obesidad infantil en España está creciendo de forma alarmante en los últimos años. Nuestra famosa dieta mediterránea está en peligro de extinción. El abuso de bollería industrial, refrescos azucarados, comida rápida... Está causando un grave daño a nuestro organismo a corto plazo (obesidad, diabetes) o a largo plazo (problemas con los huesos, articulaciones y órganos importantes como el corazón).

Pautas para una alimentación sana y equilibrada:

- 1) Comer pequeñas cantidades durante 5-6 veces al día. No estar sin comer más de 3h.
- 2) Desayunos completos: 1) Hidratos de carbono: cereales integrales, tostadas integrales;
2) Fruta (zumo con pulpa); 3) Lácteos (leche, queso, yogur)
- 3) Importancia hidratación: 1'5 litros diarios de agua como mínimo.
- 4) Raciones recomendadas:
 - 5 raciones diarias de frutas/verduras.
 - 1 ración diaria de HC complejos (arroz integral, pasta integral, pan integral, cereales integrales)
 - 1 ración diaria frutos secos crudos o tostados. No fritos. Pequeñas cantidades.
 - 3 raciones semanales de pescado azul/blanco.
 - 3 raciones semanales de legumbres: lentejas, guisantes, garbanzos, judías...
 - 3 raciones diarias de lácteos desnatados: leche, queso, diferentes tipos de yogurt.
 - 2 raciones de carne: especialmente pavo y pollo. Ternera de vez en cuando.
 - 4 huevos semanales (nunca fritos).
- 5) Consumir sólo ocasionalmente carnes grasas y embutidos, refrescos azucarados, bollería industrial, snacks, salsas, comida rápida y procesada, alcohol y fritos.
- 6) Tenemos que evitar sobre todo las grasas trans (aceite de palma por ejemplo) y los alimentos con excesos de azúcar o edulcorantes.

En nuestra dieta tenemos que incluir los diferentes grupos de alimentos existentes. Tenemos que comer muy variado, hay muchas clasificaciones, aquí un ejemplo con 7 grupos de alimentos:

-

- Grupo 1: leche y derivados: quesos y yogur.
- Grupo 2: carne, huevos y pescado.
- Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.
- Grupo 4: verduras y hortalizas.
- Grupo 5: frutas.
- Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces.
- Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla.

De todos los grupos, debemos centrarnos en dar importancia al grupo 4 y 5. Son los más saludables. Debemos comer todos los días varias raciones de frutas, verduras y hortalizas.

Todos los alimentos a su vez están compuestos de nutrientes, más o menos interesantes. Distinguimos los macronutriente y micronutrientes:

Macronutrientes:

Hidratos de Carbono: Su función es principalmente energética. Son pequeñas partículas de glúcidos que pueden estar de forma aislada (monosacáridos) o en largas cadenas (polisacáridos). Los de cadena corta se encuentran en el azúcar por ejemplo y los de cadena larga en los cereales o la pasta. El 50-60% de la dieta debe estar compuesta de hidratos.

Grasas: También tienen una función energética y estructural. Se llaman también lípidos. Están compuestos por ácidos grasos. Pueden ser saturados (origen animal) o insaturados (origen vegetal). Se encuentra en los aceites y mantequilla. El 25-30% de la dieta debe estar compuesto de grasas saturadas y no saturadas. Normalmente los alimentos que tomamos tienen exceso de saturadas, así que es mejor potenciar el consumo de no saturadas.

Proteínas: Tienen una función estructural. Forman los músculos. Están compuesto de aminoácidos. Se encuentra sobre todo en carnes, pescados y huevos.

Micronutrientes:

Vitaminas y minerales: son sustancias que necesitamos en cantidades muy pequeñas. Pero el cuerpo humano las necesita para sus funciones más básicas. Son indispensables. Frutas y verduras son muy ricas en ellos.

Agua: Es elemento esencial. Es fundamental estar bien hidratados y beber suficiente agua durante todo el día. No esperar a tener sed. Especialmente cuando hace calor o se hace ejercicio.

LESIONES DEPORTIVAS

Protocolo RICE:

R (rest): Reposo

I (ice): Hielo

C (compression): Compresión (vendaje)

E (elevation): Elevación

Heridas: Lo más importante es taponar la herida, evitar perder sangre, después limpiar y desinfectar.

Quemaduras: Ponerla bajo un chorro de agua fría y después limpiar y desinfectar.