

ERRORES Y FALSAS CREENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO

"Sudar mucho mientras se realiza ejercicio es bueno para perder peso". FALSO. En poco tiempo el organismo repondrá los líquidos perdidos y no habremos conseguido nada. Además, una sudoración excesiva puede suponer un grave riesgo para la salud.

"Las agujetas desaparecen tomando azúcar". FALSO. Para evitar su aparición lo mejor es dosificar el esfuerzo y respirar adecuadamente. Si ya han aparecido, deberemos repetir el mismo ejercicio que las provocó con menor intensidad.

"Una dieta hiperprotéica (pobre en grasas e hidratos de carbono) puede aumentar la masa muscular". FALSO. Esto no es así porque las proteínas que no se asimilan no se almacenan y, además, estas dietas pueden causar problemas de salud.

"Practicar cualquier tipo de ejercicio siempre es mejor que estar sentado". FALSO. Siempre deberán tenerse en cuenta las circunstancias individuales de la persona (edad, lesiones o enfermedades previas, etc.). En casos especiales es mejor consultar con un profesional.

"El ejercicio provoca hambre". FALSO. Únicamente cuando se produce un gasto elevado de glucosa, cosa que no ocurre con una actividad moderada.

"El ejercicio físico puede ser sustituido por aparatos eléctricos". FALSO. Sólo obtendremos los beneficios del ejercicio físico si lo realizamos tal como se ha indicado. La estimulación eléctrica se indica para ciertos procesos terapéuticos y nunca debe considerarse un sustituto del ejercicio físico.

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes.
- Ayuda a prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Fortalece los músculos y consecuentemente mejora la forma física, es decir la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarnos.
- Mejora el estado de ánimo.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

¿SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?

Según han demostrado numerosos estudios científicos, la diabetes tipo II se puede prevenir en un porcentaje muy elevado. Aunque se está investigando el efecto de algunos fármacos, hasta ahora los mejores resultados se han obtenido manteniendo un peso corporal adecuado y realizando ejercicio físico.

¿QUIÉN ES CANDIDATO A SUFRIR DIABETES?

Existen **DIVERSOS INDICADORES** que nos advierten sobre la necesidad de estar alerta y tomar en serio las medidas que tenemos a nuestro alcance para evitarla:

- Cifras de glucosa en ayunas superiores a 110 mg/dl en alguna analítica.
- Antecedentes familiares, padres o hermanos diabéticos.
- Haber tenido diabetes durante el embarazo o haber tenido hijos con un peso superior a 4 kilos al nacer.
- Padecer alguna enfermedad coronaria o circulatoria.
- Padecer hipertensión.
- Tener cifras elevadas de colesterol en la sangre.
- Estar obeso.
- Llevar una vida sedentaria.

Algunos de estos factores no son modificables (no podemos elegir nuestros antecedentes familiares), pero hay otros en los que sí tenemos la posibilidad de intervenir, como son la obesidad y la vida sedentaria. **Está demostrado que un peso adecuado, una alimentación saludable y el ejercicio reducen en más de la mitad el riesgo de desarrollar una diabetes.**

Por otra parte, debemos estar muy atentos a la aparición de los siguientes síntomas: las llamadas tres P del diabético:

- Poliuria (aumento de la producción de orina)
- Polifagia (aumento del apetito)
- Polidipsia (aumento de la sed)



DESAYUNO. Es de gran importancia pues de él depende lograr un adecuado rendimiento tanto físico como mental en las tareas que abordaremos durante el día. Un buen desayuno debe contener lácteos, cereales, frutas o zumo natural (podría complementarse con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.). Debe suponer un 20-25% del total del aporte calórico del día.



MEDIA MAÑANA. Es recomendable no pasar muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida. Ejemplos: fruta y un yogurt, café con leche y una tostada con aceite de oliva y tomate, bocadillo de queso con tomate y zumo de fruta, o similares. Debe suponer un 10% del total del aporte calórico del día.



COMIDA. Es necesario incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide. Podría ser: una ración de pasta, patatas, legumbres o arroz; una ración o guarnición de ensalada o verdura; una ración de carne, pescado o huevo; una pieza de pan; una pieza de fruta y agua. Debe suponer un 35-40% del total del aporte calórico del día.

MERIENDA. Podemos elegir entre una fruta o zumo de frutas, leche o yogurt, bocadillo,... reservando la bollería (no industrial) para una vez por semana. Debe suponer un 10-20% del total del aporte calórico del día.



CENA. Se debe aprovechar la última comida del día para consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos tomado durante el día, siendo conveniente elegir productos ligeros y que sean cocinados o preparados de forma fácil de digerir. Podrían ser ensaladas, pequeñas cantidades de arroz, pastas, patatas o legumbres, pescados, huevos, aves, fruta, lácteos. Debe suponer un 15-20% del total del aporte calórico del día.



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hay muchos alimentos que son fuente de salud. Eléjelos.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

SAL CORRIENDO



**DESCUBRE LA TENTACIÓN
DE LA VIDA SANA.
SI CAES EN ELLA,
NO TE ARREPENTIRÁS.**

Camina, usa las escaleras en lugar del ascensor, monta en bici, nada, haz deporte. Hay muchas actividades que son fuente de salud. Ponte en marcha.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

¿SABES SI ERES DIABÉTICO?



**DESCUBRE LA TENTACIÓN
DE LA VIDA SANA.
SI CAES EN ELLA,
NO TE ARREPENTIRÁS.**

No abuses de los dulces. Sal a caminar o correr. Controla tu peso. Ponte en marcha. El ejercicio físico y la alimentación equilibrada son fundamentales para prevenir la obesidad y la diabetes.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

No piques PECA



**DESCUBRE LA TENTACIÓN
DE LA VIDA SANA.
SI CAES EN ELLA,
NO TE ARREPENTIRÁS.**

Consume diariamente frutas y verduras, reduce el consumo de grasas, alcohol y dulces, evita los alimentos procesados, elige pescado y carnes. Hay muchos alimentos que son fuente de salud. Elígelos.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

TIPOS DE ALIMENTOS Y SU CANTIDAD RECOMENDABLE.

ALIMENTOS Y FRECUENCIA RECOMENDABLE	CANTIDAD RECOMENDABLE	EJEMPLOS DE TAMAÑO DE UNA RACIÓN (lista para consumir)	NUTRIENTES QUE APORTAN
Patatas, batatas, boniatos, arroz, pan, harinas y pasta. 4-6 raciones al día.	60-80 g 40-60 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un plato mediano de pasta y arroz. • Medio panecillo pequeño. 	Hidratos de carbono, fibra y proteínas vegetales.
Verduras y hortalizas. Más de 2 raciones al día.	150-200 g 150-200 g	<ul style="list-style-type: none"> • Una patata del tamaño de una pelota de tenis. • Un plato de ensalada variada. • Un plato de hervido. • Una taza de puré de verduras. 	Vitaminas A, B y C, antioxidantes, fibra e hidratos de carbono.
Frutas Más de 3 raciones al día.	150-200 g	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pieza mediana. • 1 taza de cerezas, fresas... • 2 rodajas de melón. 	Vitaminas C y A, antioxidantes, fibra e hidratos de carbono.
Aceite de oliva. 3-4 raciones al día.	10 ml	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharas soperas. 	Grasas monoinsaturadas y esenciales poliinsaturadas 6.
Lácteos. 2-4 raciones al día.	200-250 ml 40-60 g 80-125 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un vaso de leche. • 2 yogures. • 2-3 lonchas de queso curado. • Una porción individual de queso fresco. 	Calcio, vitamina D y proteínas.
Pescado. 3-4 raciones a la semana.	125-150 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un filete mediano. 	Proteínas, grasas poliinsaturadas 3 y 6, vitamina D, yodo.
Carnes magras, aves y huevos. 3-4 raciones a la semana. Alternar su consumo.	100-125 g	<ul style="list-style-type: none"> • 1 filete pequeño. • 1 cuarto de pollo o conejo. • 1-2 huevos. 	Proteínas y grasas.
Legumbres (lentejas, habichuelas, habas secas, etc.) 3-4 raciones a la semana.	60-80 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un plato normal individual. 	Hidratos de carbono, proteínas, fibra, potasio, calcio, magnesio, hierro y yodo.
Frutos secos. 3-7 raciones a la semana.	20-30 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un puñado pequeño. 	Fibra, vitamina E, grasa poliinsaturada 6, potasio, calcio, magnesio, hierro y yodo.
Embutidos y carnes grasas. Ocasional y poca cantidad.			Grasa saturada y proteínas.
Mantequilla, bollería industrial, refrescos azucarados. Ocasional y poca cantidad.			Hidratos de carbono, grasas saturadas y grasas hidrogenadas.

AGUA: De 4 a 8 raciones al día (vasos de 200 ml).

PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: A diario o más de 3 veces por semana (más de 20 - 30 minutos, caminar a paso rápido, montar en bicicleta, nadar).

