

Si va a iniciar alguna práctica deportiva, ponga atención a los alimentos que consume

Disminución de la energía y del rendimiento, depresión del sistema inmune, incremento del riesgo de lesiones y dificultad para la recuperación, son solo algunas de las consecuencias de realizar actividad física sin una alimentación adecuada. Por ello, cuando una persona está pensando iniciar prácticas deportivas o actividades que impliquen movimiento, es importante tener presente cómo se alimenta.

Fabián Rodríguez Briceño, nutricionista y académico del Departamento de Salud, Comunidad y Gestión de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), advierte que un programa de nutrición cuidadosamente planeado tiene efectos positivos significativos en el rendimiento deportivo. Comenta que, en los últimos años, diversos organismos internacionales han intentado establecer pautas nutricionales adecuadas para los deportistas, publicando documentos de consenso sobre la ingesta óptima y el momento del día en que hay que tomar los alimentos, líquidos y suplementos, si es necesario. Lo anterior, porque se sabe que la alimentación es relevante en la actividad física, ya que afecta positivamente la composición corporal y favorece la recuperación.

Anuncio Patrocinado

“Las personas que deciden comenzar a realizar actividad física o, más bien, ejercicio físico, generalmente tienen una dieta poco adecuada; conocer y seleccionar los alimentos que deben ingerirse y sus cantidades es, por lo tanto, una prioridad para estas personas a la hora de adquirir unos correctos hábitos alimentarios. Lo que se recomienda es siempre promover una alimentación saludable, sostenible, con productos de temporada, equilibrada, variada y moderada, que incluya cereales de grano entero, frutas, verduras y hortalizas, legumbres, lácteos, pescados, huevos y carnes magras, junto con el uso preferente de aceite de oliva virgen extra como grasa culinaria”.

Rodríguez asegura que la alimentación es clave en la energía, fuerza, rendimiento de la actividad física y además es parte esencial en la recuperación y formación de la masa muscular. Por ello, cuando ésta no es la adecuada, hay una disminución de la energía y del rendimiento, depresión del sistema inmune, incremento del riesgo de lesiones y dificultad para la recuperación.

Si va a iniciar alguna práctica deportiva, ponga atención a los alimentos que consume



WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

“Una de las principales manifestaciones que presenta nuestro organismo cuando hay una alimentación inadecuada es el cansancio, principalmente, por el déficit de micronutrientes, tales como el hierro y vitaminas del complejo B. Sin embargo, otras manifestaciones son los resfriados frecuentes, alteraciones en la piel y pelo, estreñimiento, irritabilidad, distensión abdominal, entre otros. En definitiva, los signos y/o síntomas van a depender de cuál o cuáles nutrientes están involucrados”, sostiene Fabián Rodríguez.

Otro aspecto que también debe tener presente la persona que realizará actividad física es el consumo de agua. El nutricionista incluso advierte que, dependiendo de diversos factores (como la velocidad de pérdida del agua corporal o las condiciones de humedad ambiental), una deshidratación discreta, equivalente a la pérdida de un 2% del peso corporal, es capaz de deteriorar en forma importante el rendimiento y una pérdida del 5% del peso corporal puede ser hasta crítica para la salud. Por lo tanto, es importante la ingesta y el tipo de líquido durante el ejercicio, de tal manera de evitar la deshidratación. Como recomendación -concluye-, siempre es necesario beber líquido durante el ejercicio a intervalos regulares, antes de sentir sed.

y tú, ¿qué opinas?