

Apúntate a la vida sana

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN
Y EJERCICIO FÍSICO: PREVENCIÓN DE
LA DIABETES.



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

EDITA: Región de Murcia. Consejería de Salud.
Dirección General de Salud Pública y Adicciones.
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

COPYRIGHT: Dirección General de Salud Pública.
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

DISEÑO: Contraplano.

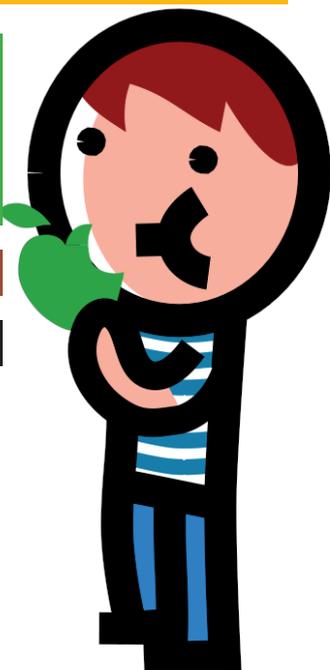
IMPRIME: O.A. BORM

D.L. MU-2325-2006

Fecha de actualización: febrero 2018

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
I. ¿QUÉ DEBEMOS SABER PARA COMER BIEN?	7
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	8
Composición de los alimentos	8
Una forma sencilla de decidir qué se debe comer	14
Distribución de los alimentos a lo largo del día	17
ERRORES Y MITOS EN LA ALIMENTACIÓN	19
BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN	21
OTROS CONSEJOS QUE AYUDAN A COMER BIEN	22
II. ¿QUÉ ES NECESARIO SABER SOBRE EL EJERCICIO?	24
ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE	24
Características de la actividad física beneficiosa	24
¿Cómo sabemos el nivel de intensidad de la actividad física?	25
Cómo empezar	26
ERRORES Y FALSAS CREENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO	27
10 TRUCOS PARA SER UNA PERSONA MÁS ACTIVA	28
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	29
III. LA DIABETES	30
¿QUÉ ES LA DIABETES?	30
¿SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?	31
¿SE PUEDE SABER QUIÉN ES CANDIDATO A SUFRIR DIABETES?	32
IV. CONCLUSIONES	33
V. RECOMENDACIONES	34



INTRODUCCIÓN

Comer es una de las necesidades básicas del ser humano. Pero no solamente se come para sobrevivir, los alimentos también nos proporcionan placer si resultan agradables a nuestro paladar.

Por este motivo, cuando llega la hora de comer y el hambre aprieta, generalmente no nos paramos a pensar en los beneficios que la dieta puede proporcionar a nuestra salud. Como consecuencia de ello, **el comportamiento alimentario de muchas personas no es el más adecuado, a pesar de que ya nadie pone en duda lo provechoso de una alimentación saludable.**

Sin embargo, llevar una buena alimentación no es tan difícil como parece, ni requiere hacer grandes sacrificios. En la mayoría de los casos, es suficiente con realizar pequeñas modificaciones en nuestra dieta, cambiando unos alimentos por otros, realizando ciertos reajustes en la frecuencia y cantidades, etc.



De igual modo, también sabemos que realizar algún tipo de actividad física tiene efectos muy beneficiosos para nuestra salud. No obstante, **aunque está aumentando el número de personas que se inician en el ejercicio, todavía siguen siendo muchos los que no conceden a este tema la importancia que realmente tiene.** Tampoco en este aspecto sería necesario hacer grandes sacrificios, no se trata de conseguir la forma física de un deportista de élite.



Dedicando a esta actividad unos minutos cada día, con un poco de constancia obtendremos valiosos beneficios para nuestra salud y, a la vez, mejoraremos nuestro estado de ánimo y nuestro aspecto.

Entre los beneficios que podemos obtener mediante la práctica del ejercicio y la adopción de una alimentación más saludable, **se encuentra la prevención de algunas enfermedades, una de ellas es la diabetes.** Esta enfermedad afecta a un número importante de personas y tiene efectos muy negativos para la salud, tanto por lo que supone como enfermedad crónica como, a más largo plazo, por las complicaciones que puede llegar a producir.



A través de estas páginas se pretende contribuir a mejorar la capacidad de los ciudadanos para adquirir conductas saludables con respecto a la alimentación y al ejercicio físico, ofreciendo información de algunos conceptos básicos relacionados con estos comportamientos.

De esta forma, influiremos en la prevención de enfermedades que están muy relacionadas con la dieta y la actividad física, entre ellas la obesidad y la diabetes, trastornos que afectan cada vez a más personas.

Al final de estas páginas también se incluyen algunos consejos que pueden ser útiles para prevenir la diabetes y para saber si existe riesgo de padecer esta enfermedad en el futuro.

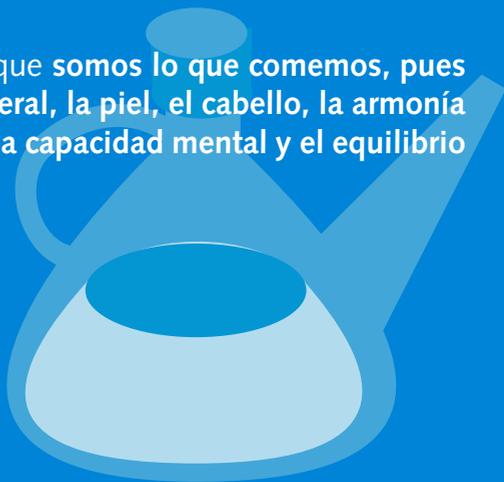


I. ¿QUÉ DEBEMOS SABER PARA COMER BIEN?



Los alimentos nos proporcionan las materias y la energía necesarias para realizar las funciones vitales (nutrición, reproducción y relación), es decir, crecer, movernos, realizar esfuerzos, pensar, etc. Para que esto sea posible es preciso tomar los alimentos de forma conveniente, lo cual no significa privarnos de las cosas que nos gustan, **se trata de saber con qué frecuencia se deben tomar, en qué cantidades y, sobre todo, cómo combinarlas.**

De alguna manera, se podría decir que **somos lo que comemos**, pues **ello influye en nuestro aspecto general, la piel, el cabello, la armonía de la silueta, la talla, y también en la capacidad mental y el equilibrio emocional.**



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación y nutrición no es lo mismo.

- **LA NUTRICIÓN:**
Es un **proceso fisiológico** por el que nuestro organismo aprovecha las sustancias nutritivas que los alimentos contienen.

Se produce **en el interior de nuestro cuerpo** y sobre ella no podemos ejercer acción alguna: **es involuntaria e inconsciente**.

- **LA ALIMENTACIÓN:**
Depende de nosotros, de la elección que hagamos de los alimentos.

Es un **proceso voluntario, consciente y condicionado** por multitud de factores (hábitos, poder adquisitivo, moda, publicidad...), que se pueden modificar. **Nosotros decidimos**.



Composición de los alimentos

Los alimentos están formados por **hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra, vitaminas, minerales y agua**. Cada una de estas sustancias o nutrientes **tiene unas funciones específicas** en el organismo **y todas ellas son necesarias** para el mantenimiento de la salud. Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas (estas últimas en pequeña cantidad) proporcionan la energía, que se mide en calorías.

HIDRATOS DE CARBONO

Proporcionan energía. Hay de dos tipos:



SIMPLES, con efecto energético rápido, son útiles para esfuerzos físicos. Están en azúcar y alimentos con **azúcar añadido como dulces, golosinas, refrescos y bebidas azucaradas, cereales de desayuno, bollería, etc.** El azúcar es el combustible del músculo y la forma más fácil de obtener energía de rápida asimilación. También es necesaria para el funcionamiento del cerebro. Pero el consumo elevado constituye un problema que puede afectar a la salud. El azúcar sólo aporta energía, contribuyendo de forma directa a la formación de caries y de forma indirecta a la obesidad.

COMPLEJOS, que tienen un efecto energético más regular, requieren un proceso digestivo y se absorben lentamente. Están en los cereales (trigo -pastas-, arroz, maíz, etc.), legumbres y otros tubérculos. Tanto el pan como las pastas, las legumbres y las patatas son alimentos de frecuente consumo en nuestra cultura, siendo productos de interés nutritivo siempre que no se abuse de ellos.



FIBRA

Son sustancias que están presentes en los alimentos pero **no son absorbibles** por el organismo. La contienen gran variedad de **alimentos**

de origen vegetal (verduras, frutas, legumbres, hortalizas y cereales integrales). **Regulan la absorción de nutrientes y el tránsito intestinal.** Su consumo regular favorece la **prevención de algunas enfermedades, entre ellas el cáncer de colon.**



GRASAS O LÍPIDOS



Son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares, y porque son necesarias para la absorción de algunas vitaminas, como la A, D, E y K. Además, hacen los alimentos más sabrosos.

Hay varios tipos de grasas: **SATURADAS, MONOINSATURADAS Y POLIINSATURADAS.**

Las **GRASAS SATURADAS** son sólidas, a temperatura ambiente se mantienen duras, en general provienen de organismos animales (tocino, manteca y algunas carnes) y de productos lácteos (mantequilla, nata, leche entera). También son grasas saturadas el aceite de coco y el de palma, habitualmente empleados en la bollería industrial. Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener normales los niveles de colesterol.

LAS GRASAS MONO O POLIINSATURADAS son líquidas y se encuentran sobre todo en los aceites vegetales (de oliva y girasol). Las grasas omega 3 y 6 están en algunos pescados y también en los aceites vegetales. Contribuyen a mantener niveles normales de colesterol y al buen funcionamiento del corazón.

Entre los aceites, el de oliva es el más utilizado, pero también se consumen frecuentemente los aceites de semillas (soja, cacahuete, girasol...). Si bien no existen objeciones respecto a la utilización de estos aceites, **deben consumirse preferentemente** solos o mezclados con los de semillas, por razones nutritivas y protectoras de la salud.

La cantidad de grasa de la dieta debe estar en función de la totalidad de los alimentos ingeridos. No solamente se debe contabilizar el aceite o la mantequilla, pues se consumen grasas que forman parte de otros alimentos.

PROTEÍNAS



Son nutrientes **necesarios para la formación de las estructuras del cuerpo** (huesos, músculos, tendones, etc.). Estas estructuras tienen que renovarse continuamente para que el organismo pueda funcionar, por lo que es **imprescindible incluirlas en la dieta durante toda la vida**. Están en los **alimentos de origen animal**, como la carne, el pescado, los huevos (principalmente en la clara), la leche y el queso. **También se encuentran en otros alimentos de origen vegetal**, aunque en menor proporción, como las legumbres, los cereales y los frutos secos.

CALCIO



Es uno de los **elementos de la estructura ósea**, además de ser esencial en la **coagulación de la sangre** y en el normal **funcionamiento del sistema nervioso**. Fundamentalmente se encuentra en la leche, el queso, el yogurt, almendras, espinacas, nueces y lechuga. Hasta los 18 años, la ración aconsejable es de 750 a 1000 cc de leche al día.

HIERRO

Desempeña en el organismo una importante función en la respiración de las células, ya que **transporta el oxígeno**. El hierro es un **componente de la hemoglobina** y de **varios sistemas enzimáticos**. Los alimentos más ricos en hierro son: **hígado, riñón, carnes magras, yema de huevo, mariscos, legumbres y frutos secos**.



VITAMINAS



Son sustancias **reguladoras de las transformaciones químicas** que se producen continuamente en el organismo, entre ellas se encuentran las que nos protegen de enfermedades y las necesarias para que el cuerpo aproveche los otros nutrientes. **Deben ser proporcionadas por los alimentos** porque el organismo no puede sintetizarlas (excepto la Vitamina D que puede sintetizarse en la piel). **A pesar de necesitarse en pequeñas cantidades, su carencia puede producir graves problemas.** Se encuentran principalmente en la **fruta** y la **verdura** (mejor de hoja verde), también en **hortalizas, leche y derivados, hígado, aceites vegetales**, etc. Son conocidas por algunas letras del abecedario (A, B, C, D, E, K, etc.) y algunas de ellas tienen la particularidad de almacenarse en la grasa, por lo que su abuso puede ocasionar problemas tan graves como su carencia.

YODO

Es necesario para el **funcionamiento del tiroides**. En nuestra Región no suele existir dificultad para obtenerlo porque está ampliamente repartido en la naturaleza, encontrándose **en todos los alimentos y en el agua**. Incluso en el aire, en la orilla del mar, se encuentran cantidades apreciables.

AGUA

Forma parte de la **estructura del cuerpo** y es el elemento químico que más interviene en la **regulación de muchos mecanismos**. Un consumo adecuado ayuda a **prevenir el estreñimiento**, a normalizar el tránsito intestinal y es esencial para **mantener la cantidad de líquidos** que ha de contener el cuerpo. El consumo recomendado es **de uno a dos litros al día**.



Del mismo modo que un motor necesita combustible para funcionar, **el organismo necesita energía para realizar sus funciones vitales** y las actividades cotidianas. Esta energía **se mide en calorías** y lógicamente se necesitarán más o menos en función del tipo de actividad que se realice. La mayor parte del “combustible” que el organismo consume diariamente lo obtiene de los hidratos de carbono.

Para que una **dieta sea saludable** debe ser:

NORMOCALÓRICA, aportar las calorías que el individuo gaste en las actividades que realice durante el día. Cuando se ingieren más calorías de las que se gastan, **las sobrantes se acumulan** en el organismo **en forma de grasa**, causando un importante problema de salud: la **obesidad**.

EQUILIBRADA, aportar diariamente todos los elementos mencionados, teniendo en cuenta que los hidratos de carbono proporcionen el 55% de la energía, las proteínas el 15% y las grasas el 30%.

Es importante conocer que la relación entre el peso y las calorías proporcionadas **no es la misma** para los hidratos de carbono, grasas y proteínas. Mientras que 1 gramo de hidratos de carbono y de proteínas aporta 4 calorías, 1 gramo de grasa aporta 9 calorías. Sería incorrecto pensar que un desayuno de 300 gramos (leche, tostadas, aceite) debe contener 100 gramos de aceite, ya que la grasa aporta más calorías que los hidratos de carbono o las proteínas.

CALORÍAS QUE SE CONSUMEN

La siguiente tabla ofrece una **aproximación de las calorías que se consumen en un día, según edad y sexo**. Estos datos se refieren a una actividad media, como las tareas domésticas u otros trabajos que requieren un esfuerzo moderado.

EDAD EN AÑOS	HOMBRES	MUJERES
10-13	2.450	2.300
13-16	2.750	2.500
16-20	3.000	2.300
20-40	3.000	2.330
40-50	2.700	2.185
50-70	2.400	2.075
>70	2.100	1.700

Así, cada persona podría confeccionar su propia dieta, teniendo en cuenta las calorías que consume y la correcta distribución de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

A continuación se ofrece un ejemplo de la forma de distribuir los alimentos en una dieta de 2.000 calorías:

	PROPORCIÓN EN LA DIETA DIARIA	DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS	PESO APROXIMADO (EN GRAMOS)
HIDRATOS DE CARBONO	55%	1.100	275
PROTEÍNAS	15%	300	75
GRASAS	30%	600	67

Una forma sencilla de decidir qué se debe comer



Para facilitar la elaboración de la dieta se ideó una **fórmula gráfica** y sencilla **que permite integrar todos los alimentos de manera racional y saludable**. La Pirámide NAOS de la Estrategia NAOS (AECOSAN), muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos paralelamente con las de distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseos, subir escaleras, etc.).

Es la primera Pirámide que se publicó en España que muestra ambas recomendaciones, tanto las de alimentación saludable como las de actividad física, combinándolas en un mismo gráfico, con el fin fomentar hábitos alimentarios en línea con la Dieta Mediterránea e impulsar también la práctica regular de la actividad física entre la población, para adoptar estilos de vida saludables y prevenir la obesidad.

Pirámide NAOS[®]



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 Mas 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"> • 1 cuchara sopera. 	Grasas monoinsaturadas y esenciales poliinsaturadas 6.
Lácteos. 2-4 raciones al día.	200-250 ml 40-60 g 80-115 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 al día.	125-150 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un filete mediano 	Proteínas, grasas poliinsaturadas 3 y 6, vitamina D, yodo.
Carnes magras, aves. Huevos. 3-4 raciones a la semana. Alternar su consumo.	100-125 g 53-63 g	<ul style="list-style-type: none"> • Un filete pequeño. • 1 cuarto de pollo o conejo • 1 huevo 	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 muy 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).

Distribución de los alimentos a lo largo del día.



Los alimentos se deben distribuir correctamente a lo largo del día, teniendo en cuenta la actividad física que realizamos. Para que las necesidades energéticas queden cubiertas adecuadamente, la mayor cantidad de calorías se deben ingerir en los momentos del día en que se realiza más actividad. En este sentido, un error generalizado es desayunar poco y cenar mucho, cuando lo razonable sería lo contrario, pues gastamos más energía al principio del día que a la hora del descanso.

Las recomendaciones de los expertos en nutrición advierten que se deben realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, ya que no es aconsejable pasar muchas horas sin tomar alimentos. Además, estas comidas deben ser variadas, consumiendo a lo largo de la semana todos los alimentos que quedan reflejados en la Pirámide.

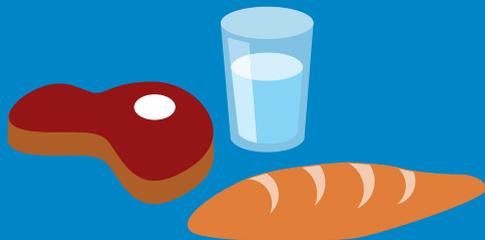
DESAYUNO. Es de gran importancia ya que de él depende lograr un adecuado rendimiento tanto físico como mental en las tareas que abordaremos durante el día. Un buen desayuno debe contener **lácteos, cereales, frutas o zumo natural** (podría complementarse con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, 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 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, etc., 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 o lácteos. **Debe suponer un 15-20% del total del aporte calórico del día.**

ERRORES Y MITOS DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación está muy relacionada con la cultura. Existe una larga lista de creencias relacionadas con la composición, con las propiedades o con la acción de ciertos alimentos que resultan falsas y dan lugar a errores.



ALGUNAS DE ESTAS FALSAS CREENCIAS SON: SOBREALIMENTACIÓN DEL USO DEL CACAO MEZCLADO CON LA LECHE. Debemos saber que es un producto estimulante, con pequeñas cantidades de minerales, vitaminas y grasas. Sin embargo, teniendo en cuenta su elevado aporte calórico, puede suprimirse de la dieta.

LA MIEL TIENE MÁS PROPIEDADES NUTRITIVAS QUE EL AZÚCAR. FALSO. Su poder edulcorante es mayor que el del azúcar, pero no contiene muchos más nutrientes, a excepción de pequeñas cantidades de minerales y vitaminas, y algunas sustancias que protegen de las infecciones.

ALTO APRECIO POR LOS CALDOS. FALSO. Su valor nutritivo es relativo y podría ser nulo si no está bien hecho. Las proteínas se quedan en la carne hervida y las vitaminas se destruyen con el calor. Únicamente permanecen en el caldo algunas proteínas que se desprenden del hueso, algunos minerales y las vitaminas liposolubles, cuando no se emplean temperaturas de cocción muy elevadas.

LOS HUEVOS SON MALOS PARA EL HÍGADO. FALSO. La colina del huevo lo hace beneficioso para personas con problemas hepáticos. Sin embargo, la yema puede ser perjudicial cuando existen problemas de vesícula biliar. También se piensa que los huevos crudos alimentan más, pero no es así: deben cocinarse para obtener el mayor beneficio proteico de la clara.

LA CARNE TIENE PROPIEDADES NUTRITIVAS SUPERIORES A LOS HUEVOS Y AL PESCADO. FALSO. El valor nutritivo de estos productos es muy parecido, incluso es mayor el aporte nutritivo del huevo por la calidad de sus proteínas.

LAS CARNES ROJAS Y EL PESCADO AZUL SON INADECUADOS PARA LOS NIÑOS. FALSO. Lo importante es la cantidad y frecuencia con la que se consumen así como el método de preparación y la calidad del producto.

LA MARGARINA ES MÁS SANA Y ENGORDA MENOS QUE LA MANTEQUILLA. FALSO. La grasa de la mantequilla engorda exactamente lo mismo que la de la margarina. Ambos productos llevan el mismo porcentaje de grasa, y engordan igual.

VALORACIÓN DE LA VERDURA DE COLOR CLARO. FALSO. Cuanto más intenso es el color, más vitaminas contiene.

EL AGUA ENGORDA. FALSO. El agua no engorda, aunque se tome antes, durante o después de la comida.

CUALQUIER DIETA DE ADELGAZAMIENTO PUEDE SER BUENA. FALSO. Siempre que deseemos iniciar una dieta debemos acudir a nuestro médico. Seamos especialmente prudentes con el consumo de productos adelgazantes que, en su mayoría, son auténticos fraudes y en algunos casos pueden resultar muy perjudiciales.

CONSUMO DE PRODUCTOS “SALUDABLES” CON BÍFIDUS, OMEGAS, PRINCIPIOS ACTIVOS ADELGAZANTES, ETC. FALSO. Es importante que sepamos que una dieta variada proporciona todos los elementos que un organismo sano necesita para funcionar bien. No es imprescindible incorporar estos productos, ya que nos aportan calorías con las que quizás no contamos y encarecen la cesta de la compra de forma innecesaria.

NECESIDAD DE INGERIR DIARIAMENTE MÁS DE 2 ó 3 LITROS DE AGUA. FALSO. Esto no es así, beber entre uno y dos litros de agua puede ser suficiente. Además, las necesidades de líquido son diferentes para cada persona y dependen de las calorías que se ingieren, el ejercicio que se realiza, la temperatura ambiental, la existencia de enfermedades, etc. Debemos seguir las indicaciones de un sabio mecanismo que tiene el ser humano que es la “sed” y nos avisa de la necesidad de nuestro organismo de ingerir líquidos. En los ancianos y en algunas enfermedades este mecanismo está deteriorado. Los más pequeños no saben expresar esta necesidad. En estos casos deben seguirse las recomendaciones del personal sanitario.

HACER EJERCICIO DESPUÉS DE CENAR ES BUENO. FALSO. No es nada aconsejable, al menos de forma intensa. El proceso de la digestión necesita cierto reposo y, si la sangre que se precisa para realizarla se dirige a los músculos, puede suceder algo parecido a lo que popularmente se conoce como “un corte de digestión” y presentar consecuencias muy negativas.

BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



Numerosos estudios científicos indican que la alimentación explica un buen número de casos de muerte prematura en la población. La causa de estas muertes radica en **enfermedades** que, en parte, **podemos prevenir modificando las costumbres** culinarias y alimentarias poco saludables. Nos referimos a:

- * ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.
- * DETERMINADOS TIPOS DE CÁNCER.
- * ENFERMEDADES ORIGINADAS POR EXCESO O DEFECTO DE ALGÚN NUTRIENTE.
- * OBESIDAD.
- * DIABETES.

En algunos momentos de la historia y en diferentes grupos sociales se ha llegado al tremendo error de equiparar salud a gordura. De hecho, todavía hay personas que piensan que un niño gordito está más sano que otro con su peso ideal. Sin embargo, para que se desarrolle sano, fuerte y alegre, necesita una alimentación variada. **El exceso de alimentación se acumula en forma de grasa, ocasiona obesidad y dificulta el desarrollo.** Además, el hábito de comer en exceso se afianza con el tiempo y es uno de los factores que determina la probabilidad de ser obeso en la edad adulta.

Una nutrición deficiente disminuye nuestras reservas, nuestra capacidad de defensa ante las infecciones y tiene repercusiones negativas para la salud en períodos de mayor necesidad, como el crecimiento, el embarazo, enfermedades, estrés, etc. En situación de desnutrición grave, el organismo presenta alteraciones que demuestran la presencia de una enfermedad nutricional. En nuestro país esto no es muy frecuente, salvo en grupos muy concretos o en casos aislados.

Una dieta adecuada es fundamental para evitar problemas de salud relacionados con deficiencias de minerales, vitaminas y otros nutrientes, especialmente importantes en grupos más vulnerables, como niños, embarazadas y ancianos.

Por todo ello, **es necesario insistir en la necesidad de crear buenos hábitos alimentarios desde la infancia** y educar para ser capaces de elegir dietas equilibradas, en las que se disminuya el consumo de grasas de origen animal y se aumente la ingesta de legumbres, frutas y verduras.



OTROS CONSEJOS QUE AYUDAN A COMER BIEN

Es conveniente planificar la compra de los alimentos con tiempo, verificar la calidad de los productos que adquirimos, mantener la cadena de frío y procurar aprovechar los productos de temporada.

El calor de la cocción destruye algunas vitaminas, por lo que es necesario consumir, al menos, una ración de verduras y hortalizas crudas al día, con su piel y bien lavadas.

Siempre que sea posible, se recomienda cocinar las hortalizas en el horno, con su piel. Si se hierven o se preparan al vapor, hay que pelarlas y lavarlas muy bien.

El valor nutritivo de las verduras se mantiene mejor cocinándolas al vapor, a la plancha o al horno. Si se hierven, mejor con poca agua, en recipiente cerrado y procurando no exceder el tiempo necesario de hervido. El limón y el vinagre proporcionan un medio ácido que protege sus vitaminas.

Los huevos deben consumirse cocinados y los lavaremos siempre antes de romperlos, en el momento de utilizarlos y no antes.



Cuanto mejor cocinemos carnes y pescados, menor será el riesgo de ingerir bacterias que puedan causar una intoxicación. No obstante, es importante tener en cuenta que si se cocinan en exceso, pueden aparecer sustancias tóxicas por la oxidación de las grasas. El alimento no debe tostarse demasiado ni ennegrecerse.

Las técnicas de cocción más saludables para las carnes son la plancha, el asado y el hervido, sin añadir grasas, y menos si son de origen animal.

En cualquier caso, si nos decidimos por la fritura, será más saludable si utilizamos abundante aceite de oliva, introducimos el alimento cuando el aceite esté bien caliente (sin que se queme) y, una vez frito, se escurre el aceite sobrante colocando el alimento sobre papel absorbente. El aceite no debe reutilizarse muchas veces.

Después de todas estas recomendaciones, creemos que queda demostrado que no se precisan grandes cambios culinarios ni comer alimentos poco apetitosos para alimentarnos de forma saludable. Generalmente, basta con modificar la forma de cocinar y realizar pequeños cambios, como emplear menos aceite y menores cantidades de ingredientes grasos. Se trata de adquirir progresivamente nuevos hábitos. En poco tiempo nos resultará más fácil y cómodo.

II. ¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE EL EJERCICIO?

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

Entendemos como **ACTIVIDAD FÍSICA** cualquier movimiento voluntario que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, digestión, etc.). Son ejemplos de actividad física: caminar, subir una escalera, realizar las tareas del hogar, etc.

Si la actividad física se practica de forma organizada, planificada y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, estaremos hablando de **EJERCICIO FÍSICO**.

Cuando el ejercicio físico se realiza bajo unas reglas que adaptan tanto la actividad como el desempeño personal, hablamos de **DEPORTE**.



Características de la actividad física beneficiosa

Para que la actividad física aporte un beneficio a nuestra salud debe tener una **intensidad moderada**, realizarse **de forma periódica** (casi todos los días) durante, **al menos, 30 minutos** (mejor una hora) **por sesión**.

Estas recomendaciones deben adaptarse a cada persona, según su edad, sexo y otras circunstancias particulares.

¿Cuánta actividad física necesitamos para disfrutar de sus beneficios?

Las recomendaciones de actividad física para personas adultas son:

- **150 minutos por semana** de actividad moderada, O BIEN
- **75 minutos por semana** de actividad vigorosa, O BIEN
- Una **combinación** de actividad moderada y vigorosa.
- **Distribuye la actividad física a lo largo de la semana.**
Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada 5 o más veces a la semana.
- **2 días a la semana** realiza actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la **masa ósea** y actividades para mejorar la **flexibilidad**.
- **Si eres mayor de 65 años**, realiza al menos **3 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el **equilibrio**.



Actividad aeróbica de intensidad moderada

Se acelera el ritmo cardiaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.



Actividad aeróbica de intensidad vigorosa

La respiración se ve dificultada y falta el aliento: el ritmo cardiaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



Se considera que 1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.

Unos 30 minutos de actividad física de intensidad suave pueden ser equivalentes a 15 minutos de actividad moderada.

Los 30-60 minutos aconsejables se pueden distribuir en períodos de 10-15 minutos a lo largo del día. Si planificamos bien, podremos hacer ejercicio aprovechando las actividades que realizamos habitualmente (como caminar rápido de camino al trabajo, subir las escaleras, etc.).

Los ejercicios de actividad más intensa son beneficiosos, pero también pueden resultar perjudiciales o peligrosos en función de la edad, el estado de salud y el entrenamiento previo. Por eso es importante **consultar con el médico antes de iniciar una actividad de intensidad vigorosa o de esfuerzo máximo**.

Cómo empezar

Al igual que sucede con la alimentación no es necesario realizar grandes cambios en nuestra vida, no se trata de hacer un esfuerzo tan mayúsculo que nos proporcione más sufrimiento que satisfacción. Al contrario, **lo ideal es integrarlo en nuestra actividad cotidiana, tener en cuenta nuestros intereses y procurar disfrutar de una experiencia agradable.** De no hacerlo así, abandonaremos en poco tiempo y no habremos conseguido nada.

Algunos consejos para no caer en posibles fracasos son:

- **EMPIEZA.**

Si no te mueves mucho, empezar es lo importante. **Algo de actividad física es mejor que nada.** Sea cual sea tu estado de salud, solo por empezar a moverte ya obtienes beneficios, pero tendrás más si cumples las recomendaciones. Mantente activo hasta donde te sea posible y, sobre todo, hazlo de manera progresiva. ¡Cuánto más, mejor!

- **ENCUENTRA TU MOTIVO.**

Piensa en qué razones te pueden animar a empezar. Repasa los beneficios de ser una persona más activa y ¡**da el primer paso!**

- **ADÁPTALO A LA VIDA.**

Incorpora la actividad física a tu rutina diaria. Puedes ir andando a hacer recados o subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor. Intenta no estar más de dos horas seguidas sentado, levántate y da un paseo o haz ejercicios de estiramiento.

- **MUÉVETE MÁS Y GENERA MOVIMIENTO A TU ALREDEDOR.**

A veces puede resultar más fácil motivarte si realizas actividad física con otras personas. Anima a tus amistades, a tu pareja, a tu familia... Así conseguirás que otra gente sea más activa. ¡Cuánto más mejor y cuántos más mejor!

- **CAMBIA TU FORMA DE DESPLAZARTE.**

Siempre que puedas ve caminando o en bici en vez de en coche, utiliza el transporte público o bájate una parada antes del autobús. Además, así cuidarás el medio ambiente.

- **INFÓRMATE Y EXPLORA LOS RECURSOS Y ACTIVIDADES DE TU ZONA.**

Parques, rutas para caminar o ir en bici, paseos organizados, polideportivos, centros para mayores, centros culturales, clubes deportivos y asociaciones, federaciones deportivas o cualquier otra actividad de ocio.

ERRORES Y FALSAS CREENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO

“SUDAR MUCHO MIENTRAS SE REALIZA EJERCICIO ES BUENO PARA PERDER PESO”. FALSO.

La eliminación de líquido a través del sudor podría producir una pérdida momentánea de peso, pero el organismo necesitará reponer esos líquidos, por tanto, en poco tiempo no habremos conseguido absolutamente nada. Además, exponerse a una sudoración excesiva puede suponer un grave riesgo para la salud, sobre todo si para ello se utilizan prendas de más abrigo que lo necesario o de material no transpirable.

“LAS AGUJETAS DESAPARECEN TOMANDO AZÚCAR”. FALSO.

Las agujetas se producen cuando se realiza ejercicio de forma intensa y brusca, sin preparación previa. Para evitar la aparición de las agujetas lo mejor es dosificar el esfuerzo de forma progresiva y gradual, así como procurar mantener una adecuada oxigenación respirando adecuadamente. Si ya han aparecido, es necesario repetir el mismo ejercicio que las provocó con menor intensidad y evitar la realización de otros ejercicios para los que todavía no se ha realizado el período de adaptación.

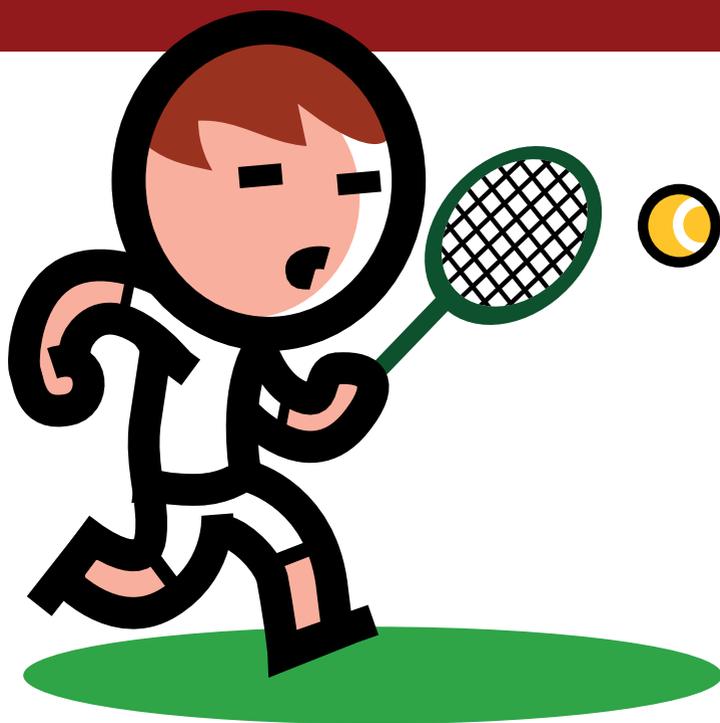
“REALIZAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA SIEMPRE ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO”. VERDADERO.

Está demostrado que cualquier incremento en la actividad física permite obtener beneficios para la salud. En el caso de personas con problemas o enfermedades que limiten la práctica de actividad física, es mejor consultar con un profesional.



10 Trucos para ser una persona más activa

1. Evitar el uso del ascensor. Utilizar las escaleras.
2. Evitar el uso de las escaleras mecánicas.
3. Si se coge el ascensor, bajar o subir algún piso antes o después del destino utilizando las escaleras.
4. Hacer uso de la bicicleta como medio de transporte.
5. Si usa el transporte público, bajar alguna parada antes o después del destino.
6. Esperar el autobús mientras caminas hacia la siguiente parada.
7. Mantenerse de pie en el autobús (se realiza más gasto de energía y se trabaja el equilibrio).
8. Ir andando al trabajo y a los lugares de ocio.
9. Usar un podómetro. Realizar entre 8.000 y 15.000 pasos al día.
10. Aparcar el coche o moto lejos (500-800 metros) de tu destino para poder caminar un mínimo de 10 minutos.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Numerosas investigaciones científicas avalan la importancia de la actividad física para disfrutar de una buena salud, mejorar nuestra calidad de vida y prevenir enfermedades, **para todas las personas y a cualquier edad**.

Las ventajas que se obtienen son numerosas puesto que, además de mejorar la calidad de vida, también podemos disfrutar de los beneficios que ofrece a nivel **fisiológico, psicológico y social**.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes.
- Ayuda a prevenir y controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Ayuda a lograr mejores resultados en dietas de adelgazamiento.
- Fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea, gracias a lo cual disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Fortalece los músculos y consecuentemente mejora la forma física, es decir la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarnos.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad y la integración social.
- Aumenta la autonomía.



III. LA DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que **afecta al 6-10% de la población.**

En general, se considera que una persona tiene diabetes cuando, en ayunas, la cifra de glucosa en sangre **supera los 126 mg/dl en, al menos, dos ocasiones.**

Las cifras normales para una persona no diabética **oscilan entre 70 y 100 mg/dl.**

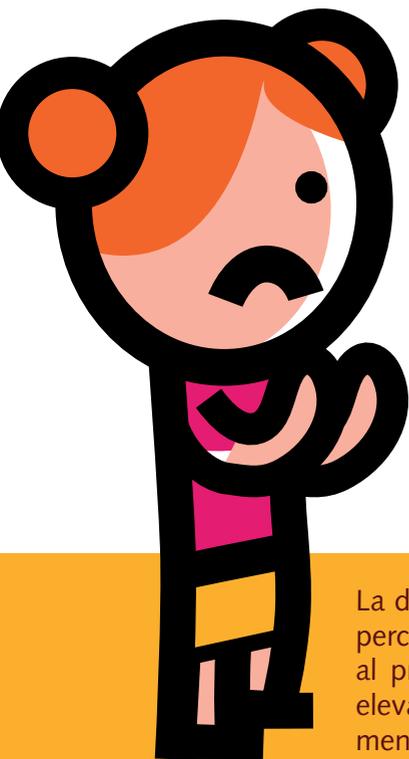
Existen varios tipos de diabetes:

La **DIABETES TIPO 1** suele aparecer en niños y adultos jóvenes. Se caracteriza porque el páncreas deja de producir insulina, lo que provoca el aumento de los niveles de azúcar en la sangre. Es necesario tratarla diariamente con insulina desde su inicio.

La **DIABETES TIPO 2** es la más común y aparece generalmente en adultos. En este caso, el páncreas continúa produciendo insulina, pero no en la cantidad necesaria. El nivel de glucosa en la sangre también se incrementa, pero no suele ser necesario el tratamiento con insulina, al menos al inicio de la enfermedad. Suele tratarse con dieta, ejercicio y, cuando se precisa, también con pastillas o inyecciones de insulina.

La **DIABETES GESTACIONAL** se inicia en el embarazo y normalmente desaparece después del parto. No obstante, muchas de las mujeres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de desarrollar una diabetes tipo 2 a lo largo de los años.





La diabetes en sí misma no es una enfermedad que se perciba con dolor o molestias importantes, al menos al principio, a excepción de que las cifras sean muy elevadas o que se produzcan hipoglucemias (glucemia menor de 60 mg/dl).

Sin embargo, **con el tiempo pueden aparecer complicaciones** (enfermedades renales, oculares, alteraciones de las terminaciones nerviosas, de la circulación de la sangre, etc.) que pueden suponer una gran merma en la calidad de vida del paciente y en su esperanza de vida, **sobre todo si no se realiza un control adecuado de la enfermedad.**

¿SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?

El origen de la diabetes tipo 1 es desconocido, puede aparecer a cualquier edad y a día de hoy no se puede hablar de un método de prevención eficaz. La diabetes gestacional suele tener carácter temporal y desaparece tras el parto. Sin embargo, según han demostrado numerosos estudios científicos, **la diabetes tipo 2 sí se puede prevenir en un gran número de casos.** 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.**

¿SE PUEDE SABER QUIÉN ES CANDIDATO A SUFRIR DIABETES?

En la actualidad existen **DIVERSOS INDICADORES** que nos ayudan a pronosticar las probabilidades de ser diabético en el futuro. Ello no significa que la enfermedad vaya a aparecer con toda seguridad, pero sí nos puede ayudar a estar alerta y tomar en serio las medidas que están a nuestro alcance para evitarla:

- Cifras de glucosa en ayunas superiores a 100 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 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)**

Nos pueden indicar que los niveles de glucosa en sangre se han elevado. Si, además, existe pérdida inexplicable de peso y debilidad, es importante consultar al médico. Diagnosticar la enfermedad lo antes posible será muy beneficioso para la salud, evitando las complicaciones que pueden aparecer.

IV. CONCLUSIONES

A través de estas páginas esperamos haber dejado claro que frases como **“comer sano está reñido con disfrutar comiendo”, “cuidar la alimentación es para los enfermos”, o “realizar ejercicio es desagradable y está reservado para los más jóvenes y musculosos”** son afirmaciones absolutamente falsas.

Para beneficiarnos de una vida saludable no es necesario hacer grandes sacrificios ni cambiar totalmente nuestras costumbres. Únicamente se trata de realizar un pequeño esfuerzo, **adoptar una dieta variada y equilibrada, y acostumbrarnos a hacer ejercicio de forma continuada.**

Queremos hacer hincapié en lo expuesto acerca de la diabetes: **si una persona presenta alguno de los indicadores** señalados anteriormente, **debe replantearse seriamente su dieta y comenzar a realizar algún tipo de ejercicio.** Con ello conseguirá evitar o retrasar la aparición de esta enfermedad y sus complicaciones.

Finalmente, insistimos en que **la adquisición de conductas saludables nos favorece a todos** y es la mejor manera de mantener nuestra salud y una buena capacidad de trabajo. Aprovechemos la oportunidad que nos brindan los avances científicos y actuemos en beneficio de nuestra salud.



V. RECOMENDACIONES

Las indicaciones reflejadas en estas páginas siempre se refieren a adultos sanos, sin problemas de sobrepeso u obesidad, y sin otras enfermedades o complicaciones.

Si desea iniciar algún deporte o ejercicio físico de manera intensa, es importante consultar primero con un profesional. Este le aconsejará sobre la forma más adecuada de comenzar la actividad sin poner en peligro su salud.

Si tiene alguna duda sobre su alimentación o sobre el tipo de ejercicio que resulta más adecuado para usted, y sobre todo, si tiene algún problema de salud que aconseja alguna restricción en su dieta o en el tipo de ejercicio que debe realizar, **no dude en acudir a su médico** de familia. Él le informará sobre cuáles son los procedimientos más convenientes para usted. Y, sobre todo, siga sus consejos.



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

En el portal sanitario
www.murciasalud.es tiene a su
disposición esta publicación en formato
pdf, así como otros materiales
relacionados con la salud que pueden
ser de su interés.

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

