



# Nutrición , Alimentación y ejercicio: beneficios y riesgos para la salud mental

▲ Lic . Antonio Cabrera Ramirez

Nutrición

# La OMS



60 % de la población se encuentra en sedentarismos (según las OMS)



En México el 56 % de la población urbana son inactivos físicamente (que son adultos de 18 años)



El cual México promueva un programa llamado (vive saludable)

# Pros y contras



## Trastornos de la conducta alimentaria y consecuencia de :

Dismorfia muscular : Alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular en el cuerpo

Otras causas : dependencia del ejercicio

El abuso en el uso de esteroides anabólicos androgénicos : Formas de presentación: Drostanolona, Oximetolona, Estanozolol, Metenolona, Oxandrolona, Etilestrenol, Testolactona, Dromostenolona. Nandrolona y derivados.



# ¿Pero que es la actividad física y que es el ejercicio?

- La OMS define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía“

Como son : trabajo , tareas domesticas , transportación y actividades recreativas.

El termino ejercicio : aplica para aquella actividad física planificada , sistematizada , metodizada estructurada , repetitiva y realizada con un propósito relacionado con mejorar el mantenimiento de la actitud física .



## Clasificación de actividad física

Son 6 tipos :

Aeróbica

Es toda aquella que tiene una larga duración y una baja intensidad de esfuerzo (en el se lleva acabo los procesos metabólicos oxidativos del organismo y usas como sustrato energético la glucosas y las grasas ;



## Anaeróbica

Actividad de corta duración y alta intensidad : trote por ejemplo , en la que la principal vía metabólica es la glucólisis láctica o aláctica lo cual el sustrato energético es el (ATP) adenosintrifosfato, la fosfocreatina (PCr) y la glucosa



## Fuerza

Aquí se ocupa la mecánica muscular y se vence a una resistencia , como entrenar con mancuernas .



# Y que es la mecánica muscular ?

Se define mecánica muscular como la acción del músculo sobre las distintas partes del cuerpo cuyo resultado es el movimiento.

**POR SI VALERY PREGUNTA**

# Flexibilidad

Definida como la actividad que implica la máxima capacidad articular , pero sin que exista lesión anatomopatológica , por ejemplo el yoga .



## De coordinación o equilibrio

Este tipo de actividad supone la coordinación neuromuscular , es decir aquella que implica “simultáneamente” la capacidad de contracción de un musculo agonista , ejemplo la gimnasia a ballet .

Se clasifican en 4 grandes tipos:

- Aeróbicos
- Anaeróbicos
- Anaeróbico aláctico
- Mixto



## Principios nutricionales de la actividad física y el ejercicio

Las funciones de la nutrición para personas físicamente activas , llevan una disciplina de la nutrición deportiva.



- Los objetivos de la nutrición deportiva , aunque variados , están cimentados en el mantenimiento de un adecuado estado de salud.

Pero a continuación se mencionan los mas destacados :

1. Mantener la salud y función optima del cuerpo
2. Lograr y mantener una adecuada forma física especifica de las demandas del deporte que se practique. Esto atraves de la sana manipulación del entrenamiento y la nutrición.
3. Favorecer las adaptaciones y la recuperación entre sesiones de entrenamiento, aportando los nutrientes asociados a este proceso.
4. Brindar la energía y líquidos necesarios en cada sesión de entrenamiento para promover un optimo rendimiento .
5. Tomar adecuadas y bien estudiadas desiciones ,basadas en la evidencia científica , sobre el consumo de alimentos y suplementos alimenticios



Todo esto con la finalidad de lograr no solo un mejor desempeño , sino cuidar(en todo momento) el mantenimiento de un adecuado estado de salud .

# Hidratos de carbono

- Principal fuente de energía para el organismo .

- La persona debe tener una disponibilidad de alimentos ricos en este macronutriente (es esencial)

Especial atención a su consumo de hidratos de carbono antes , durante y después de cada sesión de entrenamiento o competencia(dependiendo el deporte )

# Lípidos

- Conocidos como grasas , segunda fuente de energía
- En la dieta no debe de ser menor a 20% del GET.

Su aportación en el sistema energético depende de la duración, intensidad y tipo de ejercicio, cuando la glucosa sanguínea y las reservas de glucógeno hepático y muscular se agotan, las grasas se convierten en la fuente principal de energía durante el ejercicio moderado o de larga duración.

Preferencia de grasas poliinsaturadas, que se pueden encontrar en alimentos ,como el pescado , salmón , trucha, nueces , soya , semillas de linaza etc.

# Proteínas

- El musculo del ser humano puede oxidar por lómenos ocho aminoácidos para la obtención de energía
- isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

**Gracias**

[alguien@ejemplo.com](mailto:alguien@ejemplo.com)

