

# La UPRL informa



## DIETA Y EJERCICIO

**Cuidar la alimentación** y practicar **deporte regularmente**, así como **abandonar hábitos perjudiciales** (tabaco, alcohol,...) mejoran nuestra calidad de vida y son básicos en la prevención y tratamiento de enfermedades como Obesidad y Osteoporosis.

El organismo obtiene de la alimentación y de las propias reservas corporales, la energía para desarrollar sus funciones vitales (respiración, función cardiaca y movimientos musculares).

Acumulamos grasa o la consumimos según ingerimos más o menos calorías de las que utilizamos. De modo que para mantener el peso o disminuirlo tenemos que ingerir un poco menos y gastar un poco más. Por ello para perder grasa hay que **aumentar el gasto calórico haciendo ejercicio**.

Las calorías ingeridas necesarias dependerán del gasto energético de cada persona, edad y condiciones físicas.

### RECOMENDACIONES

- **Alimentación variada y equilibrada**, comer de todo en cantidad justa.
- Realizar **5 comidas diarias**: Desayuno-Almuerzo-Comida-Merienda-Cena
- **Reducir ingesta de grasas saturadas y aumentar los Hidratos de carbono complejos** ( pastas, arroz, pan integral...) contienen 4,2 cal/gr, menos de la mitad que las grasas
- **Tomar fibra** (frutas y verduras)
- **Tomar lácteos** descremados para evitar Osteoporosis (se pueden sustituir por legumbres, frutos secos, cereales...)
- **Dormir** poco influye en el sobrepeso. Por eso se recomienda aumentar las horas de sueño en las personas que duermen menos de 7h. Son recomendables 8h diarias de sueño para mantener

# La UPRL informa

niveles hormonales equilibrados ya que influyen en el apetito.

- **Ejercicio Físico: Todos los días** de manera moderada (1 hora). No tiene por qué ser continuado, se puede realizar fraccionado a lo largo del día, siendo no inferior a 10 minutos cada vez. Se realizará de acuerdo a la edad y la condición física. Previene atrofia muscular, osteoporosis y obesidad.
- **Caminar 30 minutos/día** a paso ligero mejora la salud cardiaca.
- Ejercicio y alimentación saludable previenen Diabetes Mellitus, Enfermedades cardiovasculares y Osteoporosis.

## DIETAS MILAGRO - HUYE DE ELLAS

Son las que prometen una pérdida rápida de peso sin prácticamente ningún esfuerzo.

- Contienen una **ingesta escasa de energía** lo que puede dar lugar a disminución del metabolismo.
- Suelen ir unidas a déficits vitamínicos por **alimentaciones desequilibradas**.
- Van unidas al **efecto “rebote”**, “yoyo” que hace que una vez que las abandonas recuperes prácticamente todo el peso perdido e incluso un poco más. Eso se debe a que, al ingerir poca energía el cuerpo recurre a las reservas de emergencia, las musculares, perdiendo masa muscular y líquido, no grasa, y por eso la pérdida rápida de peso. Al ingerir menos energía el metabolismo se enlentece, pero una vez que abandonamos la dieta y consumimos más energía, el metabolismo sigue enlentecido, con lo que ese aporte de energía se acumula en forma de grasa.

## DIETA EQUILIBRADA

- **Hidratos de carbono: 55-65%**. Recomendable que sean cereales integrales por tener alto contenido en fibra.

Es la que está compuesta por:

- **Proteínas: 12-15%**. Alimentos de origen animal, tiene proteínas necesarias para formar músculo y mantener el sistema inmunitario (carnes blancas y magras, leche y quesos descremados, pescado).
- **Grasas: 20-30%**. Comerlas con moderación pues aumentan los niveles de colesterol, triglicéridos...pudiendo ser origen de enfermedades cardiovasculares.
- **Frutas y Verduras:** son fuente importante de vitaminas y minerales.

*DIETA EQUILIBRADA + EJERCICIO FISICO = ESTILO DE VIDA SALUDABLE*