

FASCÍCULO N°4



NUTRICIÓN

ROTULADO DE ALIMENTOS



¿Qué es el rotulado de alimentos?

Es toda inscripción, leyenda o imagen que se halla escrita, impresa, marcada o adherida al envase de un alimento. Se podría decir que es como la "cédula de identidad" del alimento que nos permite conocer información muy importante sobre su durabilidad, su composición o la manera de almacenarlo.



¿Qué información debe contener un rótulo?

La información incluida en los rótulos o etiquetas de los alimentos envasados surge de lo establecido en la Resolución N° 36/93 GMC (Grupo Mercosur) que ya está incluida en el Código Alimentario Argentino y que alcanza a la totalidad de los alimentos que se comercialicen en esas condiciones en todo el país.

NUTRICIÓN

¿Cómo lo podemos interpretar?



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción en medidas caseras	Porción 1 vaso 200ml	Cantidad en gramos
Cantidad de nutrientes por porción	Porciones por envase 5	Número de porciones por envase
Cantidad de nutrientes por 100ml	100ml	1 porción
Como porcentaje de la dosis diaria recomendada		
Contenidos de vitaminas y minerales por 100g o 100ml		
	Energía(cal)	36 72
	Proteínas(cal)	3,5 70
	Grasa total(cal)	0,1 0,2
	H. de C. disp.(cal)	5,2 10,4
	Lactosa(g)	5,2 10,4
	Sodio(mg)	48 56
	Potasio(mg)	165 330
	Vitamina B2(mg)	0,2 24%
	Vitamina B12(mg)	0,3 50%
	Calcio(mg)	128 32%
	Fosforo(mg)	103 26%
	Magnesio(mg)	12 8%
	Iodo(mg)	9 13%
	Zinc(mg)	0,4 5%

(*)% en relación a la Dosis diaria Recomendada.

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué son los ejercicios de fuerza?



Se define a la fuerza como la **capacidad física básica de generar tensión intramuscular frente a una resistencia**, independientemente de que se genere o no movimiento.

¿Cuáles son los beneficios que podemos obtener al realizarlos?

Realizado adecuadamente, el entrenamiento de fuerza orientada proporciona beneficios funcionales significativos, incrementando las capacidades cognitivas, volitivas y una mejora en la salud general y en el bienestar.

Los beneficios del entrenamiento de fuerza incluyen:

- 1- Aumento de masa muscular
- 2- Aumento de la fuerza de tendones y ligamentos
- 3- Aumento de la densidad mineral ósea
- 4- Mejoras en la flexibilidad muscular
- 5- Aumento del tono muscular
- 6- Aumento de la tasa metabólica
- 7- Mejoras posturales



ACTIVIDAD FÍSICA



¿Cuáles son los principales tipos de ejercicios de fuerza recomendados?

Los ejercicios de fuerza recomendados son aquellos que intervienen en movimientos importantes de la vida diaria como:

- 1- Los músculos que intervienen en la extensión de las rodillas (para levantarse de la silla o de la cama)
- 2- Los músculos que extienden y flexionan los codos (para transportar objetos pesados)
- 3- Los músculos que previenen o retrasan la aparición de dolores de cuello y espalda.
- 4- Los músculos del "Core" o zona media, comprendida por los músculos abdominales y lumbares en su conjunto

Existen dos modos principales de hacer ejercicios de fuerza:

1. Los ejercicios sencillos que utilizan como peso el propio cuerpo o se ayudan de objetos caseros de poco peso
2. Los ejercicios que se realizan con las máquinas de musculación que están presentes en los gimnasios

ACTIVIDAD FÍSICA



Acá te dejamos una rutina de ejercicios de fuerza para que puedas incorporarlo a tus días de entrenamiento. *¿Estás preparado?*



SALUD

Hipertensión arterial



Síntomas y consecuencias

Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la tensión arterial alta de forma continua, haciéndose más rígidas, pudiendo dificultar el paso de sangre a su través. Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis.

Síntomas

Puede afectar tanto a adultos como a niños. Es considerada factor de riesgo de enfermedades severas del aparato circulatorio.

Tiene síntomas específicos:

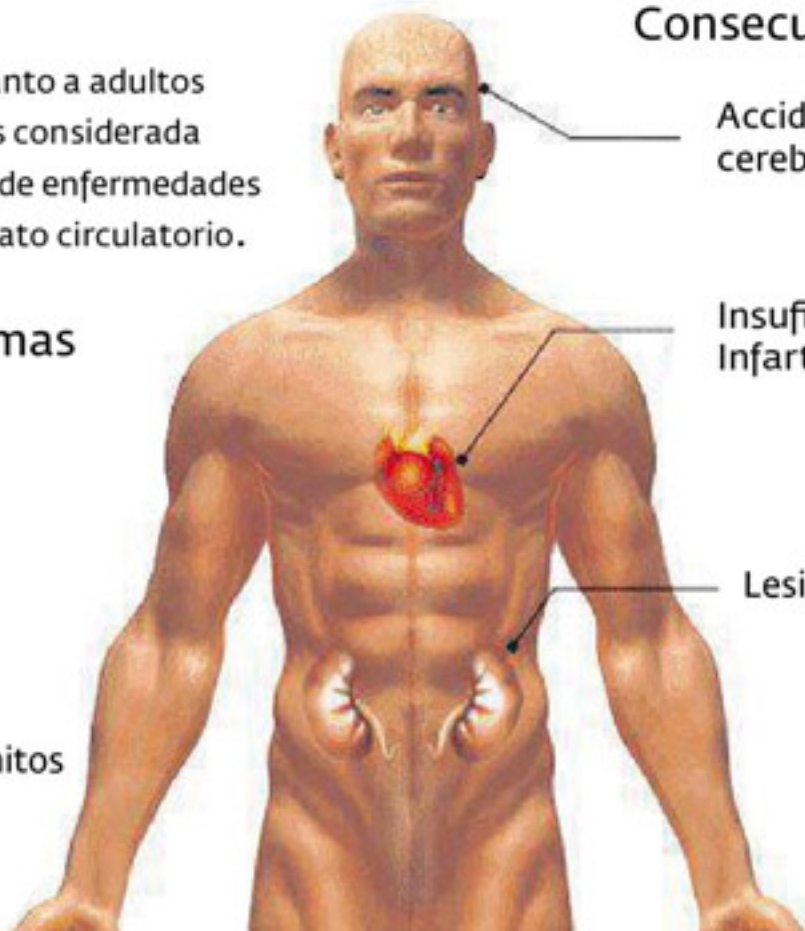
- Cefaleas
- Somnolencia
- Vértigo
- Cansancio
- Fatiga
- Náuseas y vómitos

Consecuencias

Accidente cerebrovascular

Insuficiencia cardíaca
Infarto

Lesiones en riñones



SALUD

Hipertensión arterial



A continuación, te dejamos los alimentos agrupados según su contenido de sodio.

Para tener en cuenta !!!

Alimentos con bajo contenido en sodio (Menos de 40mg%)	Alimentos con moderado contenido en sodio (40-150mg%)	Alimentos con alto contenido en sodio (200-1000mg%)
<p>Cereales, harinas, pastas, vegetales, frutas frescas, aceites, azúcar, dulces, infusiones naturales, galletas sin sal, agua potable no mineralizada</p>  	<p>Quesos sin sal agregada, agua mineralizada, leche, yogur, nata, carne y pescados</p>  	<p>Sal de mesa, mariscos, pescados y otros alimentos enlatados, en conserva, curados o ahumados, fiambres, embutidos, encurtidos, salsas, aderezos, caldos comerciales, quesos (sobre todo duros), pan y galletas, snacks, bebidas deportivas</p>  



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICION & SALUD

Gral. Lucio N. Mansilla 3967. CABA. 1425
(+5411) 4833 4706 / 4834 6563

www.cardiofitness.com.ar



La dulzura hace que las cosas sean más ricas,
y que la vida sea más vida.

www.azucarchango.com.ar