

FASCÍCULO N°5



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICION & SALUD



NUTRICIÓN

PROTEINAS



Las proteínas son los ladrillos del cuerpo. Forman parte de la estructura de todas las células y tejidos. Representan un 20% del peso corporal total y cumplen diferentes funciones.

El ser humano necesita proteínas para construir y reparar tejidos y órganos, transportar algunas sustancias en la sangre, como lípidos (grasas) o minerales (hierro, principalmente), y participan activamente en el funcionamiento del sistema de defensas del organismo. También contribuyen en la contracción muscular y ayudan a crear numerosas hormonas que regulan las funciones del organismo.

NUTRICIÓN

PROTEINAS



ALIMENTOS CON MAYOR CANTIDAD DE PROTEINAS CADA 100g

1	Carne magra de vaca	24g
2	Lomo de cerdo	23g
3	Nueces, frutos secos y semillas	22g
4	Pechuga de pollo	20g
5	Pescado	20g
6	Lentejas	23,5g
7	Quesos promedio	22g
8	Tofu	17g
9	Porotos alubia	17g
10	Clara de huevo	12g



NUTRICIÓN

PROTEINAS



Sus componentes son los aminoácidos. Algunos no pueden ser fabricados por el organismo y deben ser obtenidos a través de la ingesta: se denominan **aminoácidos esenciales**. Los que pueden ser producidos por el cuerpo se llaman **aminoácidos no esenciales**.

Las proteínas que contienen una adecuada cantidad de todos los aminoácidos se conocen como **proteínas de alto valor biológico** y se encuentran en los alimentos de origen animal, mientras que las que carecen de uno o más aminoácidos esenciales se conocen como **proteínas de bajo valor biológico**. Estas últimas las hallamos en los alimentos de origen vegetal.

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Duración o Intensidad?



Todos conocemos los beneficios de la actividad física regular y muchos profesionales de las ciencias del deporte aseguran que para tratar enfermedades y favorecer su prevención, lo ideal es prescribir la realización de ejercicios físicos según las necesidades, al igual que como se realiza con las dosis de los fármacos.

Decidir si trabajar más fuerte o por más tiempo depende de las metas y de la condición física.

Para que el beneficio sea realmente significativo, la persona debe priorizar, al principio, más la duración del ejercicio que la intensidad, ya que si se realiza una actividad física de alta intensidad quedará agotada y se desanimará fácilmente.

La medida general, para mejorar la condición cardiovascular, es añadir más volumen. Comenzar con un entrenamiento de resistencia aeróbica, de intensidad baja a moderada, puede ayudar a perder peso y aumentar el nivel aptitud para que, posteriormente, se pueda graduar hacia una planificación de un entrenamiento más intenso.

Mientras se realiza la actividad física, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto para la musculatura involucrada en ese movimiento como para el resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio.

Encontrar ese equilibrio entre duración e intensidad adecuadas no es tarea sencilla, es muy importante que un profesional de la actividad física siga la evolución, de esta manera el progreso irá en avance y se evitarán lesiones.



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICION & SALUD



SALUD

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

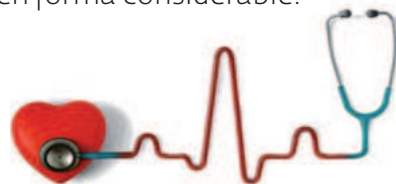


Los factores de riesgo cardiovascular son aquellas condiciones relacionadas con nuestros hábitos y herencia que pueden predisponernos a tener daños en el corazón, cerebro y vasos sanguíneos. Se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Cuanto más factores de riesgo se tengan, mayores serán las posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

En cambio, si se mantienen controlados, el riesgo puede bajar en forma considerable.

A modo gráfico los podemos subdividir en:



NO MODIFICABLES	ERRADICABLES	CONTROLABLES
<ul style="list-style-type: none">- Edad- Sexo- Factores Hereditarios	<ul style="list-style-type: none">- Tabaquismo- Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none">- Diabetes o glucemia alta- Hipertensión arterial- Colesterol elevado- Sobrepeso u obesidad



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