



FASCÍCULO N° 9



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICION & SALUD

EXPLORANDO LA CIENCIA DEL DEPORTE



NUTRICIÓN

ALCOHOL Y CALORIAS



Cuando hablamos de la regulación del peso corporal solemos prestar atención a los nutrientes energéticos; sin embargo y, aunque el alcohol no es considerado un nutriente como tal por aportar las llamadas “calorías vacías” (aporte energético que no es aprovechado por el ser humano), sí se debe tener en cuenta por su contribución al aporte energético total

La relación entre el consumo de alcohol y la ganancia de peso, parece estar influenciada de una manera importante según la frecuencia y cantidad de consumo y el tipo de bebida.

Aunque cada gramo de alcohol aporte 7 Kcal., éstas no son capaces de producir energía para la contracción muscular ni regenerar tejidos corporales, por lo tanto es el primer sustrato energético en metabolizarse y almacenarse como grasa corporal.

A modo de resumen adjuntamos el listado de las bebidas calóricas de mayor consumo en nuestro país

BEBIDA	GRADUACION ALCOHOLICA	Kcal. en 100 ml
Vino	12 %	84
Jerez, oporto, moscato	15 - 18 %	105 126
Vermouth	15 - 18 %	105 126
Espumantes	12 %	84
Fernet	39 - 45 %	273 315
Sidra	5 - 6 %	35 42
Vodka	37 - 50 %	259 350
Cerveza	4 - 6 %	28 42
Cerveza sin alcohol	0,5 - 1,5 %	3.5 10.5

A modo de ejemplo:

Un porrón de Cerveza tiene 330 ml = 222 Kcal.

Una pinta de Cerveza tiene 568 ml = 381 Kcal.

Una lata de Cerveza tiene 355 ml = 239 Kcal.

ACTIVIDAD FÍSICA

ABDOMINALES Y GRASA CORPORAL



En la zona del abdomen se encuentra una de las partes del cuerpo que más cuesta tonificar y mantener en buenas condiciones, por ser una reserva natural de grasa del organismo. Todo alimento que ingresa al cuerpo, más allá de los requerimientos, se termina guardando como reserva en grasa corporal. Cuando esa necesidad es muy baja, como lo es en la actualidad, este reservorio se puede transformar en un problema, tanto de salud como estético.

Un mito frecuente es la creencia que, al entrenar los músculos abdominales, éstos aprovechan esa grasa y la “queman” para crecer; como una suerte de transformación de grasa a músculo.



ACTIVIDAD FÍSICA

ABDOMINALES Y GRASA CORPORAL



En realidad, esta reserva de energía para el organismo se consume cuando se asocia una alimentación saludable al ejercicio físico y nunca con la sola realización de ejercicios localizados.

Hablamos de un tipo de ejercicio físico de larga duración y moderada intensidad como el aeróbico que requiere de mucha energía y que la tome de las grasas. Todo esto acompañado de una alimentación adecuada a las necesidades clínico metabólicas individuales hará que el cuerpo obtenga su energía de las reservas.

Como vemos, hacer abdominales no es la manera de acabar con la grasa como muchos piensan, sino que es una forma simplemente de tonificar los músculos de la pared abdominal. Aún así, el trabajo abdominal es fundamental pues al tener más número de fibras éstas necesitan más alimento y al tener unos músculos más tonificados, el metabolismo funcionará más rápido y consumiremos más energía en reposo. Pero hay que recordar que el músculo tonificado sólo será notorio una vez reducida la grasa abdominal que lo recubre.



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICION & SALUD



SALUD

SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE



¿Qué es?

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) es una enfermedad biológica debida a un trastorno de la motilidad intestinal, sin daño estructural (por lo que se habla de manifestaciones funcionales).

¿Cuáles son los síntomas?

El SII se caracteriza por la presencia de dolor abdominal, diarrea dolorosa y/o constipación asociada a la distensión abdominal después de comer.

¿Cómo se presenta?

Puede manifestarse como una diarrea funcional (similar a una diarrea aguda), como una constipación funcional o presentar períodos alternantes. En este último caso se observa un patrón intestinal desordenado que alterna períodos de diarrea con los de constipación y momentos donde no predomina ninguna sintomatología.

¿Cómo se puede tratar?

El tratamiento mediante la alimentación dependerá de la presentación del SII.

Cuando hay diarrea funcional:

-Evitar lácteos (leche, yogur) y los quesos untables y ricotas. Preferir quesos maduros como por salut descremados y muzzarelas.

SALUD

SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE



- Verduras: zapallo, zanahoria, calabaza, zapallitos, remolachas; retirando siempre tallos, semillas y nervaduras. Cocinarlas al vapor o hervidas, evitar la tostación.
- Frutas: manzana, banana madura, pera, damasco, durazno. Retirar las cáscaras. Se pueden comer cocidas en compotas.
- Cereales: harinas de maíz precocidas, arroz blanco decortinado, fideos de laminado fino (cabello de ángel, espaguetis). Pan francés tostado suavemente, galletitas de bajo tenor graso (3%), tostones.
- Azúcar, miel, jaleas, mermeladas y dulces en las cantidades habitualmente recomendadas.
- Beber agua, caldos, té (claro), infusiones (manzanilla).

Cuando hay constipación funcional:

- Evitar alimentos formadores de gas como legumbres, choclo y coles.
- Beber 2 litros de agua al día.
- Evitar el sedentarismo.
- Incluir frutas y hortalizas, en caso de dolor prepararlas cocidas al vapor o hervidas.
- Incluir cereales y derivados integrales (de a poco).
- No reprimir el deseo defecatorio.
- Lácteos: se puede incorporar el yogur y los quesos untables en preparaciones.

SALUD

SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE



Recomendaciones

- Realizar al menos 4 comidas al día.
- Seleccionar los alimentos permitidos y las preparaciones correctas
- Comer lentamente
- Evitar las bebidas con gas (soda, gaseosa, cerveza, etc.)
- Disminuir la ansiedad y el nerviosismo a la hora de comer



CARDIOFITNESS
DEPORTE, NUTRICION & SALUD

