

Convierta su plato favorito en uno light



Cómo elegir el mejor calzado deportivo para cada actividad

ISSN 1234-5679

SuperSanos

NÚMERO 3

DIGITAL ISSUE

Cómo cambiar kilos por kilómetros

CONSEJOS, RUTINAS Y TÉCNICAS PARA NO FALLAR

¡LA CAMINATA QUE ADELGAZA!

El método más sencillo, natural y económico para bajar de peso



LA MEJOR ALIMENTACIÓN PARA HACER EJERCICIOS

DOLORES MUSCULARES

Qué se debe hacer para prevenirlos

7 Respuestas sobre dietas y actividad física

Vitaminas y minerales esenciales para nuestro organismo

Los que nunca deben faltar

BONUS

MÉTODO 3: SIN PANZA, HINCHAZÓN NI ROLLITOS



VENTA LIBRE. LEA ATENTAMENTE EL PROSPECTO.

LA PASASTE BIEN.
SEGUÍ MEJOR.

HAY UNA NUEVA
Y AGRADABLE MANERA
DE CALMAR LA ACIDEZ

AL INSTANTE
Y POR 12 HORAS.



NUEVO Y ÚNICO

ACTUAL
EFERVESCENTE

WWW.ACTUAL-IZATE.COM.AR

Bagó

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO Y/O FARMACÉUTICO.

El poder de estar en movimiento

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

"Si el ejercicio físico pudiese ser compactado en una píldora, sería el medicamento más indicado por los médicos"

Dra Patricia Sangenis

¿Sabía que el 99 por ciento de los kilos que las personas pierden por medio de dietas estrictas, sin control médico y, sobre todo, sin ser acompañadas de actividad física, se recupera en menos de un año?

Por eso, el "medicamento" que le proponemos en esta edición de **SuperSanos** es la **caminata:**

* Es el más efectivo y rápido "remedio" contra el exceso de peso.
* Permite un **adelgazamiento natural**, progresivo y definitivo.
* Favorece la **eliminación de acumulaciones grasas** en todo el cuerpo.
* **Evita la formación de celulitis** en glúteos y muslos.
* **Es el mejor antídoto contra la flaccidez** y la falta de tono muscular.
* **Fortalece el corazón y los pulmones.**
* **Previene enfermedades cardíacas, coronarias, accidentes cerebrovasculares.**
* **Ayuda a combatir la depresión y la ansiedad.**

La simple caminata es un método infalible para lograr todos estos beneficios... ¿Qué está esperando para ponerse las zapatillas?

C O N

PARTE 1

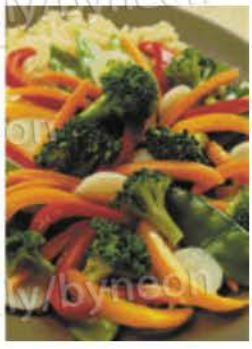
1 CAMINAR PARA ADELGAZAR



(PAG. 6)

PARTE 2

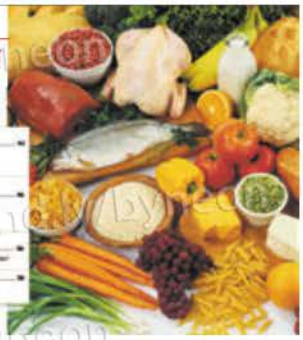
2 LA ALIMENTACIÓN DEL CAMINANTE



(PAG. 24)

PARTE 3

3 LA NUTRICION DEPORTIVA



(PAG. 40)

PARTE 4

4 PREVENCION Y MEDICINA DEL DEPORTE



(PAG. 72)

PARTE 5

5 AGENDA-FITNESS



(PAG. 89)



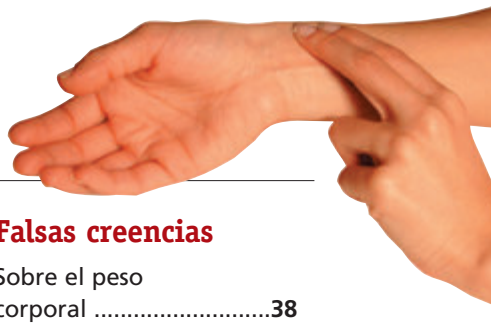
T E N I D O S

Cómo quemar calorías
Pautas de la caminata reductora 8



Los esquemas de esta actividad adelgazante
Plan de entrenamiento personalizado 14

Falsas creencias
Caminata aeróbica 22



Dieta hipocalórica
Especial para el trabajo aeróbico 26

Cómo convertir un plato calórico en uno light
Instrucciones nutricionales que ayudan a reducir calorías 32



Falsas creencias
Sobre el peso corporal 38

7 respuestas sobre dieta y actividad física
Preguntas frecuentes sobre esta saludable combinación 42

Los 15 mejores alimentos para gente deportista
Nutrición básica imprescindible para el rendimiento físico 46

Vitaminas y minerales esenciales
¿Están incluidos en su alimentación? 50

Falsas creencias
Sobre los nutrientes de los alimentos 58

Cómo elegir el mejor calzado deportivo
Todo lo que hay que saber, antes de comprar y usar 74



Un método para evitar dolores musculares
Después de hacer ejercicios 82

Buenos Consejos
5 condiciones para entrenar en días de calor 88

4 SEMANAS DE CAMINATA

56 tips para acentuar el descenso de peso y controlar, día por día, los resultados.....90



BONUS ESPECIAL
LA CAMINATA ANTI-PANZA

Cómo afinar el talle
Programa físico de reducción directa en la zona abdominal 60

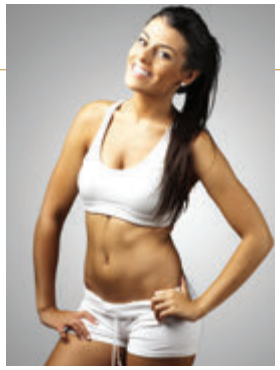
Diagrama de alimentación
Para potenciar los efectos físicos y anímicos de la caminata 68

Entrevista al especialista
Con la licenciada Eleonora Puentes, sobre esta actividad física 70

PARTE

1

CAMINAR PARA ADELGAZAR



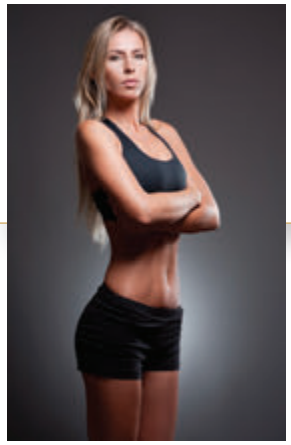
Cómo quemar calorías 8

Pautas de la caminata reductora



Los esquemas de esta actividad adelgazante 14

Plan de entrenamiento personalizado



Falsas creencias 22

Caminata aeróbica





COMO QUEMAR CALORIAS

Pautas de la caminata reductora

NO SE TRATA DE CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA. PARA ADELGAZAR LA MANERA DEBE SER AERÓBICA Y LA CLAVE DE SU BUEN RENDIMIENTO ES UNA BUENA POSTURA Y EL CUMPLIMIENTO ESTRICTO DE LA RUTINA.



Los profesionales de la medicina y la nutrición tratan constantemente de preconizar este principio: es difícil bajar de peso o mantenerlo si no llevamos una vida activa. Pero, abandonar el sedentarismo parece una tarea de difícil cumplimiento: la mayor parte de la población alega no tener tiempo, voluntad o ganas para poner el cuerpo en movimiento.

Lo cierto es que el deporte resulta la base de una buena salud y caminar es la actividad física para la que las personas somos naturalmente aptas, sin distinción de sexo ni edad. Por ello, en esta edición especial, el objetivo del descenso de peso se logrará mediante un plan de caminatas que permita incorporar de manera gradual el deporte a la rutina diaria. El entrenamiento se complementa con un esquema de alimentación para perder kilos sin que falten nutrientes.

LOS KILOS DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Muchas personas creen que luego de hacer ejercicios de manera intensa adelgazan inmediatamente porque al pesarse la balanza les marca uno o dos kilos menos. Esta es la verdad: sólo se trata de pérdida de agua, no de grasa.

LOS BENEFICIOS DE LA CAMINATA

- **Disminuye la ansiedad y los síntomas de la depresión;** aumenta la autoestima y la confianza. Es una forma de diversión que relaja y disipa emociones negativas (ira, miedo, frustración).
- **Colabora en el control de la celulitis**, disminuye el diámetro de piernas y mejora su circulación.
- Es un **método eficaz para la pérdida de grasas** del cuerpo, ya que evita el sobrepeso y la obesidad.
- **Es el mejor ejercicio para prevenir o frenar la osteoporosis:** la fricción que ejerce el músculo sobre



el hueso favorece la calcificación.

• **Aumenta la resistencia cardiovascular.** Reduce el colesterol, los triglicéridos y la glucemia. Indirectamente, disminuye la presión arterial por el descenso de peso.

REQUISITOS ESENCIALES

Dentro de las prácticas deportivas, la caminata constituye una de las más completas y beneficiosas para el organismo. Es un ejercicio físico aeróbico que mejora la capacidad del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio, pues suministra oxígeno y nutrientes de manera eficiente a los músculos y al tejido adiposo. Esto último permite, además, combustionar el exceso de grasa corporal, con lo cual se logra el objetivo de bajar de peso.
Antes de describir el plan, veamos cuáles son los requerimientos básicos para que la caminata sea eficaz y alcancemos los resultados deseados:

Ropa y calzado adecuados

Utilizar ropa cómoda, acorde a la época del año: en el verano llevar prendas livianas, que permitan el contacto del cuerpo con el aire y no generen más calor que el producido por la actividad física; durante el día es conveniente llevar gorro para el sol o visera. El calzado debe ser blando, con suela de goma y en lo posible que amortigüe el paso (evitar las alpargatas o las zapatillas duras y planas); evaluar con un médico traumatólogo la necesidad de llevar plantillas.

No depender de un compañero para hacer la caminata

Organizar la actividad en forma personal y, si surgiera la compañía de otra persona, procurar que los planes de actividad física de ambos sean semejantes en dura-

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

Cómo es la ca



La importancia de mantener una buena postura

Una correcta postura maximiza los beneficios de la caminata. Imagine una línea vertical que recorre el interior de su cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta los pies. Mantenga ese centro, avanzando desde las caderas con cada nuevo paso. Balancee su brazos en forma enérgica. ¡No se olvide de respirar!

Cabeza erguida
Mire siempre hacia adelante y mantenga el mentón paralelo al suelo.

Puños cerrados
No los apriete mucho ni tensione los músculos del brazo. Mantenga las manos y muñecas en línea recta con los antebrazos.

Brazos flexionados
Mantenga los antebrazos levantados a la altura del codo y balancéelos desde los hombros con fuerza y energía.

Hombros hacia atrás
El pecho, moderadamente elevado, con la parte superior de la espalda erguida.

Abdomen hacia adentro
Mantenga los abdominales en tensión durante la caminata.

Paso: talón-punta
Los pies deben estar juntos -a una distancia de 10 cm- los dedos, levantados y la parte delantera del pie, apoyada suavemente en el suelo.



ZAPATILLAS DE BUENA CALIDAD
Elija calzado con amortiguación adecuada y buen ajuste en el talón.

minata que adelgaza



Pensamientos positivos
Camine enérgicamente, teniendo en mente que la caminata lo ayudará a adelgazar.

ción e intensidad para no tener que perder el ritmo propio.

- **Elegir un lugar para caminar que permita hacerlo en forma continua y, si es posible, alejado del tránsito**

Por ejemplo, una plaza, espacios abiertos preparados para tal fin, clubes, la vereda, la vuelta a la manzana, etc. También existe la posibilidad de concurrir a un gimnasio y hacerlo en la cinta.

- **No fumar mientras se realiza el ejercicio y, preferentemente, abandonar el cigarrillo. Llevar agua para hidratarse cada 5 a 10 minutos (sin detenerse)**

- **No hacer nunca la caminata en ayunas**

Consumir algún alimento por lo menos 30 minutos a 1 hora antes.

- **Finalizar la caminata con ejercicios de flexibilidad**

Esto permite estirar las fibras de los músculos que intervienen en la actividad, evitar así, dolores y sensación de agotamiento y mejorar la circulación. A continuación, sugerimos cuatro ejercicios básicos para terminar la caminata.

LOS ERRORES MÁS FRECUENTES

Identifíquelos y asegúrese de no cometerlos a la hora de salir a caminar



Cuidado con el movimiento exagerado de los codos.



No realice pasos muy grandes para no dañar la columna. Evite los movimientos muy amplios de brazos



Concéntrese en la postura. Camine enérgicamente y con una actitud positiva. No mire al piso.



Evite llevar la pelvis hacia adelante. Mantenga el abdomen hacia adentro y la cabeza erguida.



No termine la actividad y reanude sus tareas sin realizar ejercicios de enfriamiento



Prevenga problemas cambiando sus zapatillas cada seis meses a un año, de acuerdo a su actividad.

La opinión de la especialista

"La caminata es complemento fundamental para prevenir enfermedades"

- Caminar no sólo es una forma de quemar calorías, también -al mejorar la densidad de los huesos- ayuda a prevenir la osteoporosis.

- **Además, resulta beneficioso para bajar la presión sanguínea.** Y como si fuera poco, es bueno para el espíritu: al hacerlo se libera una cantidad importante de endorfinas, las hormonas del bienestar que levantan el ánimo.

- **En los últimos tiempos, la caminata se convirtió en el deporte de cabecera de todos los médicos:** lo aconsejamos tanto para las personas diabéticas, hipertensas y con colesterol alto como para las mujeres embarazadas...Es más, cada vez estamos más convencidos de que es el complemento fundamental para prevenir todo tipo de enfermedades.

- **Realmente, no existen excusas para no caminar.** Este maravilloso ejercicio es ideal para personas de todas las edades y estados físicos, y puede realizarse casi en todos los climas y estaciones. Además de mantener la figura en línea, cuidará su salud.

Dra. Laura Vitagliano,
médica cardióloga y deportóloga.

SI QUIERE EVITAR LESIONES, LOS EJERCICIOS DE PRECALENTAMIENTO SON INDISPENSABLES



LOS ESQUEMAS DE ESTA ACTIVIDAD ADELGAZANTE

Plan de entrenamiento personalizado

EL EJERCICIO DE CAMINAR EXIGE TENER EN CUENTA CIERTAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA CUIDAR EL CUERPO: CÁLCULO DE CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA, ESTIRAMIENTOS Y LA ADECUACION DE ESTA ACTIVIDAD FISICA A LAS CONDICIONES PERSONALES. ESTAS PAUTAS SON BENEFICIOSAS PARA LA SALUD Y POTENCIAN LOS OBJETIVOS REDUCTORES.

La caminata como medio para reducir de peso es válida para todo el mundo. Sin embargo, hay personas que son más activas físicamente que otras.

Por este motivo el plan de la caminata adelgazante se adecua a distintas necesidades:

- SEDENTARIOS: quienes nunca realizaron actividad física.
- ACTIVOS: quienes realizaron actividad física o lo hacen en forma irregular.

PAUTAS PARA REALIZAR EL EJERCICIO

Para poder conseguir el mayor gasto calórico será necesario entender algunos conceptos y ponerlos en práctica:



TEST FÍSICO DE LOS 1000 METROS

Control de aptitud aeróbica

Camine 10 cuadras en el menor tiempo posible; según el tiempo que tomó el recorrido, esta es su capacidad cardiorrespiratoria (para una persona de 30 a 45 años):
Alta: menos de 10′
Media: 10/12′
Baja: más de 12′

- **La caminata debe realizarse sin detenerse,** a un ritmo que podríamos definir como de paseo constante. No debe hacerse a paso vivo, ya que esto llevaría a agitarse y no cumplir con la cantidad de minutos estipulados.
- **La duración de la caminata es importante** ya que el cuerpo utiliza el azúcar de la sangre como primera fuente de energía; sólo pasados 15-20 minutos de caminata constante se comienza a gastar la grasa corporal, lo que lleva a perder peso.
- **La frecuencia cardíaca** (velocidad en que late el corazón), se acelera por el ejercicio con respecto a la frecuencia cardíaca de reposo, cuando estamos quietos o sentados. Existe un cálculo que permite determinar nuestra frecuencia cardíaca máxima: 220 – la edad. Por ejemplo,



para una persona de 40 años:
220 - 40: 180 (pulsaciones por minuto) es la frecuencia cardíaca máxima.

- Cuando caminamos la frecuencia cardíaca no debe alcanzar un ritmo tal que nos provoque agotamiento. Pero tampoco se puede caminar a un ritmo tan lento que no nos permita quemar grasas: debe caminarse respetando la frecuencia cardíaca aeróbica, que en las personas sedentarias corresponde al 65% de la frecuencia cardíaca máxima. Siguiendo el ejemplo anterior:
180 x 65 %: 117 (pulsaciones por minuto) ésta es la frecuencia cardíaca aeróbica que debemos tener durante la caminata.
- En los individuos activos debe aplicarse un porcentaje del 75% de la frecuencia cardíaca máxima para obtener la frecuencia cardíaca aeróbica. Siguiendo el ejemplo anterior:
180 x 75 %: 135 (pulsaciones por minuto) ésta es la frecuencia cardíaca aeróbica que debemos tener durante la caminata.
- Finalizar la caminata realizando los ejercicios de flexibilidad.

CÓMO TOMAR LA FRECUENCIA CARDÍACA

Colocar los dedos índice y mayor sobre la parte interna y venosa de la muñeca durante 15 segundos y luego multiplicar ese valor por 4 (siguiendo el ejemplo, el valor será de 29-30 latidos cada 15 segundos para una persona sedentaria de 40 años, y de 33-34 latidos cada 15 segundos para una persona activa de la misma edad).

Esto debe realizarse inmediatamente después de finalizar la caminata, para controlar que el ejercicio se hizo respetando nuestra frecuencia cardíaca aeróbica.



FRECUENCIA CARDIACA AERÓBICA

EDAD	SEDENTARIOS	ACTIVOS
25	127	146
26	126	146
27	126	145
28	125	144
29	124	143
30	124	143
31	123	142
32	122	141
33	122	140
34	121	140
35	120	139
36	120	138
37	119	137
38	118	137
39	118	136
40	117	135
41	116	134
42	116	134
43	115	133
44	114	132
45	114	131
46	113	131
47	112	130
48	112	129
49	111	128
50	111	128
51	110	127
52	109	126
53	109	125
54	108	125
55	107	124
56	107	123
57	106	122
58	105	122
59	105	121
60	104	120
61	103	119
62	103	119
63	102	118
64	101	117
65	101	116
66	100	116
67	99	115
68	99	114
69	98	113
70	98	113

UN PLAN PARA CADA NIVEL DE ENTRENAMIENTO

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ LOS DOS ESQUEMAS DE CAMINATA CON LA CANTIDAD DE VECES POR SEMANA Y LOS MINUTOS DIARIOS QUE DEBE EJERCITARSE. Son planes graduales y fáciles de cumplir, que redundarán en beneficios para su salud, mejorarán su estado de ánimo y contrarrestarán el estrés. Lo ideal es que, más que una obligación, sean parte de su estilo de vida.

PARA PERSONAS SEDENTARIAS

SEMANAS	DURACIÓN DE LA CAMINATA	FRECUENCIA SEMANAL
Primera	20 minutos por día.	3 a 4 veces
Segunda	25 minutos por día.	3 a 4 veces
Tercera	30 minutos por día.	3 a 5 veces
Siguientes	Aumentar 5 minutos por semana hasta llegar a un máximo de 60 minutos.	5 veces

Aclaración: La tercera semana contiene los valores mínimos que deben caminarse para obtener los beneficios de la actividad.

PARA PERSONAS ACTIVAS

SEMANAS	DURACIÓN DE LA CAMINATA	FRECUENCIA SEMANAL
Primera	30 minutos por día.	3 a 5 veces
Segunda	45 minutos por día.	3 a 5 veces
Tercera	60 minutos por día.	3 a 5 veces
Siguientes	60 minutos por día.	5 veces

Aclaración: La tercera semana contiene los valores mínimos que deben caminarse para obtener los beneficios de la actividad.

Para saber la frecuencia a la que debe latir su corazón durante la caminata, busque el dato según su edad (en el recuadro de Frecuencia cardíaca aeróbica), para una persona sedentaria o activa. Ni bien termine de caminar, tome su pulso durante 15 segundos y multiplique ese valor por 4: el resultado debe corresponder al indicado en cada caso.



POR QUÉ LOS ESTIRAMIENTOS PREVIOS SON ESENCIALES?

Porque mejoran la aptitud física para comenzar a caminar, y brindan más resistencia y energía para cumplir con los tiempos y trayectos previstos. Además, los pasos son más largos y rápidos, y es una forma adecuada de prevenir lesiones, porque restablecen el balance muscular y ayudan a una buena postura.

Precalentamiento



ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS

Sentado en el piso, con las piernas juntas, extendidas y semiflexionadas, tomarse de los tobillos y llevar hacia delante el tronco intentando apoyar el pecho sobre las piernas (1b).





COLUMNA

Sentado con las piernas cruzadas y los brazos relajados llevar el mentón hacia el pecho y flexionar el tronco hacia delante intentando tocar las rodillas con la frente.



GEMELOS

De pie, apoyado contra una pared u otro sostén, con un pie por delante del otro, flexionar una rodilla para aproximar el cuerpo al apoyo, manteniendo los pies sin despegarlos del piso. Se debe sentir que se estira la zona posterior de la rodilla contraria a la pierna que se estira.

ESPALDA

Párese con los pies juntos a unos centímetros de una pared u otro apoyo. Coloque sus brazos detrás de su espalda con las manos entrecruzadas. Suba su pierna izquierda y presione varias veces sobre el apoyo. Hágalo durante 60 segundos y cambie de pierna.

HOMBROS

Párese de espalda al apoyo manteniendo unos centímetros de distancia. Estire sus brazos hacia atrás y apoye las palmas de las manos sobreel apoyo estirando el cuerpo. Hágalo durante 60 segundos, relájese y vuelva a realizarlo.





Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

Ejercicios post-caminatas



ESTIRAMIENTO DE COLUMNA

Con los pies separados en el ancho de las caderas, lentamente baje la cabeza hacia el piso. Tómese de los tobillos (o de las pantorrillas) con las manos. Sostenga el movimiento durante 1 minuto.

ESTIRAMIENTO DE CINTURA

Con los brazos por encima de la cabeza, tómese la muñeca derecha con la mano izquierda y suavemente incline el cuerpo hacia el costado. Sostenga de 15 a 20 segundos por cada lado.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Haciendo equilibrio contra un árbol o una pared, párese sobre el pie izquierdo. Flexione la rodilla derecha tomándose por el talón y acérquelo suavemente hacia los glúteos. Sostenga de 15 a 20 segundos por cada lado.







ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Traslade el peso del cuerpo a la pierna derecha, flexionando la rodilla; mantenga la pierna izquierda extendida apoyando el talón en el suelo. Apoye las manos sobre el muslo derecho. Sostenga durante 15 a 20 segundos de cada lado.



ESTIRAMIENTO DE CADERAS

Flexione la rodilla izquierda por abajo del pecho y extienda hacia atrás la pierna derecha. Apoye las manos a cada lado del pie derecho. Presione las caderas hacia abajo suavemente de 15 a 20 segundos con cada pierna.

COMO INTENSIFICAR LA ELONGACION MUSCULAR

- Cuando realizamos cada ejercicio debemos mantener la postura durante no menos de 30 segundos hasta 1 minuto, como máximo.

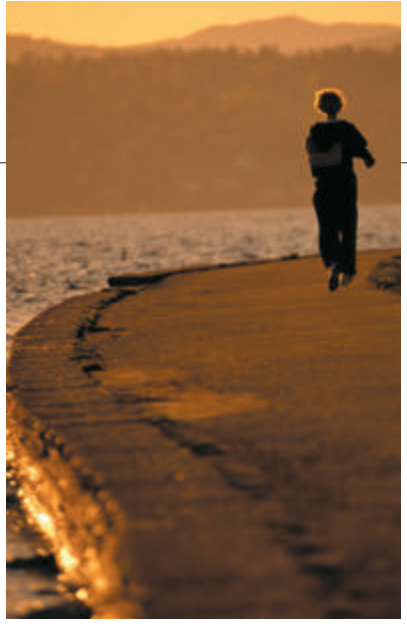
- Si existe retención de líquido en las piernas colocarlas en alto durante 10 minutos, luego de realizar los ejercicios de flexibilidad.

ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES

Utilizando como apoyo un árbol o una pared, flexione la rodilla izquierda y extienda la pierna derecha hacia atrás presionando con el talón hacia el suelo. Sostenga durante 15 a 20 segundos por cada pierna.

LA CAMINATA AERÓBICA

EXISTEN MITOS MUY ARRAIGADOS ACERCA DE ESTOS TEMAS. PERO TAMBIÉN HAY VERDADES QUE ES OBLIGATORIO CONOCER PARA TENER UNA BUENA Y SANA FIGURA.



"EL MEJOR HORARIO PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA ES LA MAÑANA."

Esta es la verdad:

Depende: en realidad, es el horario del día que nos resulte más cómodo y tranquilo para hacerlo. Recordemos que el ejercicio nos permite aislarnos transitoriamente de los problemas; es importante entonces organizarse para que esto no sea un problema más.

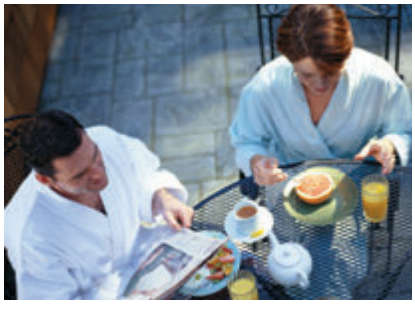


"CUÁNTO MÁS TRANSPIRO ES MEJOR."

Esta es la verdad:

Falso: No significa que cuanto más se transpira más se gasto. El gasto del tejido graso es invisible y se manifiesta en forma de calor, no de agua. La transpiración tiene como finalidad ir enfriando al cuerpo por el calor excesivo que provoca el ejercicio; hay pérdida de agua y minerales que deben ser repuestos inmediatamente. Esto ocasiona un descenso de peso transitorio que se recupera al hidratarnos.

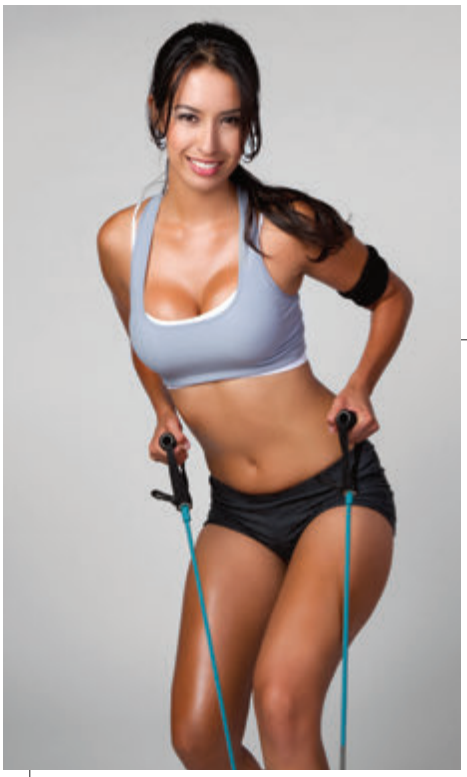
El abrigarse por demás provoca más pérdida de agua y minerales, pero no mayor gasto calórico.



"NO DEBO EJERCITARME EN AYUNAS."

Esta es la verdad:

Correcto. Los músculos necesitan combustible para poder trasladar al cuerpo durante la caminata. La falta de alimentos se traduce en menos energía disponible para que la actividad física cumpla con la duración e intensidad propuesta, y como consecuencia menor pérdida de tejido graso.



"NO SIRVE CAMINAR MIENTRAS HACEMOS LAS COMPRAS O MIRAMOS VIDRIERAS."

Esta es la verdad:

Es cierto: este tipo de caminata es interrumpida y frena el proceso metabólico, conjunto de reacciones químicas tendientes a combustionar las grasas del cuerpo.

"TROTAR CONSUME MÁS CALORÍAS."

Esta es la verdad:

No: al trotar se eleva considerablemente la frecuencia cardíaca (velocidad en que late el corazón), lo que acorta la duración del ejercicio. Estos dos factores no permiten conseguir la intensidad y duración del ejercicio propuesta en el plan de actividad física. Si la frecuencia cardíaca se eleva por encima del porcentaje aeróbico no hay gasto del tejido graso ya que la oxigenación del mismo es tan rápida que no alcanza a quemarlo o combustionarlo. Ocurre lo mismo si el ejercicio no supera los 20 minutos de duración.



"ES LO MISMO ANDAR EN BICICLETA EN LUGAR DE HACER LA CAMINATA."

Esta es la verdad:

Sí. Si se mantiene la misma duración, frecuencia e intensidad en el ejercicio se puede obtener el mismo gasto calórico. Pero para realizar esta actividad sin interrumpirla, se debe contar con un lugar preparado para transitar con la bicicleta sin obstáculos que detengan la marcha (semáforos, transeúntes, etc.) o bien utilizar una bicicleta fija.

"CAMINAR MUCHO PROVOCA DISTENSION ABDOMINAL"

Esta es la verdad:

No: ello sólo es posible si existen trastornos inflamatorios del aparato digestivo. Por el contrario, la caminata tiene el efecto de reducir la distensión del abdomen, porque combate el síndrome de colon irritable - un trastorno intestinal asociado al sistema nervioso y la digestión, que causa constipación y diarrea - y regula la función intestinal, pues previene y alivia el estreñimiento.

PARTE

2

LA ALIMENTACIÓN DEL CAMINANTE



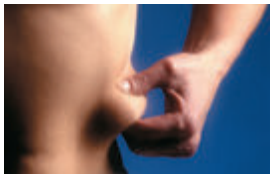
Dieta hipocalórica 26

Especial para el trabajo aeróbico



Cómo convertir un plato calórico en uno light 32

Instrucciones nutricionales que ayudan a reducir calorías



Falsas creencias 38

Sobre el peso corporal



DIETA HIPOCALÓRICA

Especial para el trabajo aeróbico

MENU NUTRICIONAL BAJO EN CALORÍAS, ADAPTADO A LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE ESTA ACTIVIDAD FISICA.

Cuando el objetivo es bajar de peso resulta indispensable vigilar nuestra alimentación, además de cumplir con el plan de actividad física. A continuación encontrará la dieta que acompaña el programa de caminatas explicado en la parte 1:

• **Cada ingesta aparece ubicada según horarios estimativos.** Si el desayuno se realiza después de las 9.00 hs. empezar el día con la colación y consumir los alimentos del desayuno 1 ó 2 horas después de la cena, ya que seguramente nos acostaremos más tarde. El día 7 no tiene horarios ya que en la mayoría de los casos estos suelen no respetarse.

• Esta dieta tiene **valores nutricionales calculados para una mujer de 30 años** o más con sobrepeso.

• **Los hombres (de 30 años o más) que quieran llevar adelante la dieta, encontrarán las cantidades de alimento de cada comida entre paréntesis.**

• **Con el desayuno pueden beberse infusiones a voluntad** sin azúcar; puede utilizarse edulcorante.

• **En cada comida principal -almuerzo y cena- debe agregarse a los alimentos una cucharada de aceite crudo** (2 cucharadas en el caso de los hombres); el aceite siempre puede reemplazarse por mayonesa diet, en igual cantidad.



ACEITE DE OLIVA

Aumenta el poder de saciedad de las comidas.

Incrementa el aporte de vitamina E.

Uselo en lugar de la manteca: consumirá 52 calorías menos en cada plato.

Rico en ácidos grasos Omega-9.





Cronograma adel

Día 1

7.00 a 9.00 hs.
Desayuno:
• Ensalada de fruta sin azúcar, 1 taza. (2 tazas)
• Jugo de naranja o pomelo, 1 vaso. (2 vasos)

8.00 ó 9.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

10.00 u 11.00 hs.
Colación:
• Frutas secas (nueces o almendras), 4 unidades (6 unidades)
• Yogur descremado o leche descremada, 1 taza (1 y 1/2 taza)

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo
• Ensalada completa: lechuga, tomate, apio, manzana, choclo y pollo, 1 plato. (1 y 1/2 plato)
Opción de reemplazo:
• 1/4 de pollo • Ensalada de lechuga y tomate, medio plato (1 plato)

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

16.00 a 17.00 hs.
Colación
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 chicas (1 fruta grande o 3 chicas)

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Yogur descremado o leche descremada 1 taza (1 y 1/2 taza)
• Pan negro, 1 rebanada. (2 rebanadas)
• Queso untable descremado, 1 cucharada sopera. (2 cucharadas soperas)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 o 22.00 hs
Cena
• Calabaza rellena con acelga o espinaca y queso fresco descremado, 1 mitad. (más arroz, 1/2 plato)
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (1 unidad grande o 3 unidades chicas).

Día 2

7.00 a 9.00 hs.
Desayuno:
• Compota de fruta, 1 bol. (1 y 1/2 bol)
• Jugo de naranja o pomelo, 1 vaso. (2 vasos)

8.00 ó 9.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

10.00 a 11.00 hs.
Colación:
• Cereales no azucarados, 2 cucharadas soperas (3 cucharadas soperas)
• Yogur descremado o leche descremada, 1 taza (1 1/2 tazas)

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo:
• Ensalada completa: zanahoria, hinojo, remolacha, arroz y atún, 1 plato. (1 y 1/2plato)
Opción de reemplazo:
• Pescado al horno o a la plancha, 1 porción mediana 100 g (grande 150 g)
• Ensalada de zanahoria y remolacha, medio plato (1 plato)

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

16.00 a 17.00 hs.
Colación
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 chicas (unidad grande o 3 chicas)

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Jugo de fruta, 1 vaso (2 vasos)
• Infusión té o mate, con o sin edulcorante.
• Galletitas de agua, 3 unidades (6 unidades)
• Mermelada diet, 1 cucharada sopera (2 cucharadas soperas)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 ó 22.00 hs
Cena
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)
• Zapallitos con queso descremado y cebolla cocida, 1 plato (más fideos, 1/2 plato)

gazante



Día 3

7.00 a 9.00
Desayuno
• Leche descremado o yogur, 1 vaso (1 y 1/2 vaso)
• Jugo de naranja o pomelo, 1 vaso (2 vasos)

8.00 ó 9.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

10.00 a 11.00 hs.
Colación
• Galletitas de agua, 3 unidades (6 unidades)
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo
• Ensalada completa: chauchas, tomate, cebolla, papa y huevo, 1 plato. (1 y 1/2 plato)
Opción de reemplazo
• Carne magra al horno, 1 porción mediana 150 g (grande 200 grs)
• Ensalada de chauchas y tomate, medio plato (1 plato),

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

16.00 a 17.00 hs.
Colación
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 chicas (unidad grande o 3 chicas)

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Yogur descremado o leche descremada, 1 taza (1 y 1/2 taza)
• Infusión té o mate
• Ensalada de fruta, 1 taza (1 y 1/2 taza)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 ó 22.00 hs
Cena
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)
• Berenjenas con queso y tomate, 4 rodajas. (más choclo, 1 unidad grande)

4

7.00 a 9.00
Desayuno
• Leche descr. o yogur, 1 vaso (1 y 1/2 vaso)
• Pan negro, 1 rebanada (2 rebanadas)
• Queso untable descremado, 1 cucharada sopera (2 cucharadas soperas)

8.00 ó 9.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

10.00 a 11.00 hs.
Colación
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)
• Jugo de fruta, 1 vaso (1 y 1/2 vaso)

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo
• Ensalada completa: radicheta, zanahoria, pepino, lentejas o porotos de soja y jamón, 1 plato (1 y 1/2 plato)
Opción de reemplazo
• Bife, 1 unidad mediana de 150 g (unidad de 200 g) • Ensalada de radicheta y zanahoria, medio plato (1 plato)

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

16.00 a 17.00 hs.
Colación
• Ensalada de fruta 1 taza (2 tazas)

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Yogur descremado o leche descremada, 1 taza (1 y 1/2 taza)
• Infusión te o mate
• Galletitas, 3 unidades (6 unidades)
• Mermelada diet, 1 cda. sopera (2 cucharadas soperas)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 ó 22.00 hs.
Cena
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)
• Brócoli o coliflor con queso descremado, 1 plato (más papa, 1 unidad mediana)



Durante esta etapa de ejercicios físicos, es importante cumplir con las dosis recomendadas de vitamina C, E y del grupo B.

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

Día 5

7.00 a 9.00 hs.
Desayuno
• Licuado de fruta (leche descremada, fruta a elección y edulcorante), 1 taza (2 tazas)
• Pan negro, 1 rebanada (2 rebanadas)
• Mermelada diet, 1 cucharada sopera (2 cucharadas soperas)

8.00 ó 9.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

10.00 a 11.00 hs.
Colación
• Frutas secas (nueces o almendras), 4 unidades (6 unidades)
• Yogur descremado o leche descremada, 1 taza (1 y 1/2 taza)

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo
• Ensalada de tomate, cebolla, remolacha, kanikama y arroz, 1 plato (1 y 1/2 plato).
Opción de reemplazo:
• Pescado al horno o a la plancha, 1 porción mediana 100 grs. (grande 150 grs.) • Ensalada de tomate, remolacha y cebolla, 1/2 plato (1 plato)

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

16.00 a 17.00 hs.
Colación
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 chicas (unidad grande o 3 chicas)

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Yogur o leche descremados, 1 taza (2 tazas)
• Jugo de fruta, 1 vaso (2 vasos)
• Barra de cereal, 1 unidad (2 unidades)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 ó 22.00 hs
Cena
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)
• Omelet de queso en teflón, 1 unidad (2 unidades) • Brócoli, 1 plato (más 1/2 plancha de ravioles de verdura)

Día

7.00 a 9.00 hs.
Desayuno
• Leche descremada o yogur descremado, 1 taza (2 tazas)
• Cereales no azucarados, 2 cucharadas soperas (3 cucharadas)

8.00 ó 9.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

10.00 a 11.00 hs.
Colación
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (unidad grande o 3 chicas)
• Jugo de fruta, 1 vaso (2 vasos)

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo
• Ensalada completa: repollo, zanahoria, cebolla, arroz y pollo, 1 plato (1 y 1/2 plato)
Opción de reemplazo
• Pollo, 1/4 de unidad
• Ensalada de repollo y cebolla, medio plato (1 plato)

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

16.00 a 17.00 hs.
Colación
• Leche descremada o yogur descremado, 1 taza (2 tazas)

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Jugo de fruta, 1 vaso (1 y 1/2 vaso)
• Galletitas, 3 unidades (6 unidades)
• Queso untable descremado, 1 cucharada sopera (2 cucharadas soperas)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO POSIBLE PARA CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 ó 22.00 hs
Cena
• Fruta, 1 unidad mediana o 2 unidades chicas (unidad grande o 3 unidades chicas)
• Revuelto de arvejas, 1 plato (fideos 1/2 plato)



Evite el salero en la mesa: una dieta muy rica en sodio genera acumulación de líquidos en piernas y pies.

Día 7

7.00 a 9.00 hs.
Desayuno
• Ensalada de fruta, 1 taza (2 tazas) • Yogur descremado o leche, 1 taza (1 y 1/2 taza)

8.00 a 9.00 hs.
MOMENTO DE CAMINATA
Agua 500 cc.

12.00 a 13.00 hs.
Almuerzo
• Pastas, 1 plato con salsa (1 y 1/2 plato)
Opción de reemplazo
• Carne a la parrilla, 1 porción
• Ensalada de lechuga, tomate y cebolla, 1 plato

14.00 ó 15 hs.
MOMENTO DE CAMINATA
Agua 500 cc.

17.30 a 18.30 hs.
Merienda
• Jugo de fruta, 1 vaso (2 vasos)
• Infusión té, mate o café
• Facturas, 1 unidad (2 unidades)

19.00 ó 20.00 hs.
MOMENTO DE CAMINATA
Agua 500 cc.

20.00 ó 22.00 hs
Cena
• Jugo de fruta, 1 vaso (2 vasos) • Ensalada de fruta, 1 taza (2 tazas)

La opinión de la especialista

"Este plan alimentario facilita la pérdida de grasas e impide la acumulación de líqui-

Este plan alimentario se encuentra elaborado con una **cantidad de nutrientes adecuada y fraccionado en varias comidas**, lo que permite la realización del ejercicio físico y promueve la pérdida de peso y grasas del cuerpo a corto plazo.

Esta dieta tiene la característica de contener una mayor cantidad del mineral potasio -por la cantidad de frutas que incluye-; este mineral **colabora en la eliminación de líquido del cuerpo a través de la orina**. Asimismo, tiene un bajo contenido de almidones o hidratos de carbono complejos -como por ejemplo galletitas, pan, pastas, arroz, papa, batata- que también provocan un efecto de retención de líquidos. De cualquier modo hay que moderar el consumo de sal.

En cuanto las frutas, la elección es libre; podemos ir variando entre las de estación inclusive la banana (unidad chica), las uvas (racimo chico 15 unidades) y todas las demás.

Una indicación que puede llamar la atención es el **consumo de la fruta al comienzo de la cena**. El ingerir la fruta antes de la comida genera una mejor digestión de los alimentos que consumimos, y nos provoca una mayor saciedad sobre todo en el caso de comida livianas, como las propuestas.

Es muy importante **no saltearse comidas** y tomar de 2 a 3 litros de agua por día.

En el plan de alimentación aparecen señalados tres momentos al día para efectuar la actividad física, de los cuales puede elegirse uno. No obstante, esto es sólo a modo de sugerencia, el momento para realizar la caminata debe elegirse de acuerdo con las propias posibilidades y gustos, siempre teniendo en cuenta lo indicado en el esquema de comidas para evitar el ayuno.

La caminata: poder anti-grasas. En la mayoría de los deporte se interrumpe continuamente el movimiento y por lo tanto no se consigue la duración del ejercicio aeróbico que es el que permite el gasto calórico. **La caminata, siempre cumpliendo con los parámetros expuestos en el plan, es un excelente ejercicio quemador de grasas** por las características del trabajo aeróbico.

Licenciada Eleonora Puentes,
nutricionista y personal trainer

COMO CONVERTIR UN PLATO CALORICO EN UNO LIGHT

INSTRUCCIONES NUTRICIONALES ESENCIALES PARA REDUCIR CALORIAS EN SUS COMIDAS, SIN PRIVARSE DE LOS SABORES.



Cualquier plato con una considerable cantidad de calorías puede convertirse en uno bajo en calorías. Todo dependerá de la grasa que se use para arrancar y de los alimentos grasos que se le vayan agregando.

INDICACIONES BÁSICAS

- Poner muy poco aceite para rehogar.
- Desgrasar muy bien la carne.
- Agregar las verduras y los condimentos, con poco líquido.
- El puré de tomates se puede utilizar en pequeñas porciones y para darle color al plato.

Una dieta es mucho más fácil de realizar siempre y cuando se sepa cocinar, ya que se pueden preparar platos muy sabrosos. El éxito de una dieta pasa por este punto. Los resultados son maravillosos. En esto juega un papel preponderante la cocción.

LA OPCION DEL WOK

Su base estrecha obliga a utilizar menos aceite.

Conserva el sabor original y valor nutritivo de los alimentos.

Las comidas se "caramelizan" y se cocinan rápidamente.

LAS MEJORES FORMAS DE COCCIÓN BAJAS CALORÍAS

Mediante el procesamiento y la cocción de los alimentos, es posible evitar agregarle grasa y calorías a los alimentos.

• Las verduras

Deben estar cocidas al vapor, sobre todo las verdes, ya que no sólo se mantienen todas las vitaminas (hidrosolubles del grupo B) y nutrientes, sino que también se conserva la consistencia que hace posible la masticación, y por lo tanto la saciedad.

• Verduras rellenas

Aquí se debe prestar especial atención a los rellenos, ya que se cae en muchas trampas. Por ejemplo, cuando se hace una preparación para rellenar, debemos usar un elemento que ligue los ingredientes: el elegido es el huevo y el queso. Cada huevo tiene 6 g de grasa y cada cucharada de queso tiene 4 g de grasa; esto sumado al aceite que se usa para rehogar la cebolla y la carne, se



LOS CALDOS EN CUBO O DESHIDRATADOS TIENEN ALREDEDOR DE 10 CALORÍAS (CADA TAZA). SI BIEN DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL NO APORTAN DEMASIADO, PUEDEN SER UN BUEN ALIADO PARA AGREGAR A LOS CALDOS CASEROS Y DE ESTE MODO COCER MENOS LAS VERDURAS. TAMBIÉN SABORIZA Y, POR LO TANTO REEMPLAZA A LA SAL.



Para saborizar las comidas y agregarle menos sal, utilice hierbas frescas o secas. Existe una amplísima variedad de ellas y realmente le dan un toque especial a los platos.

suman muchísimas calorías. Por lo tanto, uno debe comenzar con un plan de reemplazo, por ejemplo:
• En lugar de usar un huevo entero, se pueden usar dos claras o gelatina sin sabor;
• El queso rallado reemplazarlo por un trozo pequeño de queso magro triturado;
• No utilizar carne picada, es mucho mejor picar manualmente o en procesadora una porción de carne bien magra.
• El rehogado debe hacerse con una cantidad mínima de aceite.

Si se respetan estas pautas, usted podrá disfrutar de platos completos, nutritivos y, sobre todo poco engordantes.

• Las carnes rojas:

• En primer lugar se deben elegir las magras o aquellas que tengan la grasa por fuera (envolvente) y no en forma veteada, o sea, dentro de la carne.
• Por otra parte al cocinarla se debe hacer de manera tal que desgrase, por ejemplo a la parrilla, o a la plancha (con canaletas) o al horno pero colocando sobre la fuente una parrillita o de la manera que se le ocurra, siempre y cuando permita que la carne drene su grasa y sus líquidos.
• Evitar pincelar las carnes con aceite o con adobos grasos; las fuentes no deben impregnarse con aceites.
• Si se utiliza papel metálico, es imprescindible pincharlo para que drene o usarlo únicamente con carnes extremadamente secas.
Un buen recurso es el rocío vegetal de oliva.

• El pollo

Para que tenga menos grasa, cocínelo sin piel; si queda seco, envuélvalo en papel de aluminio.

• El pescado

El pescado blanco puede prepararse al horno sin agregar ninguna salsa. El pescado azul (sardina, caballa, arenque) puede asarse a la parrilla a fuego lento, sin agregarle aceite.

HAGA INTERCAMBIO DE ALIMENTOS Y NO SE ABURRIRÁ DE HACER DIETA

Uno de los argumentos más usados por las personas que comienzan una dieta y luego la abandonan es que se aburren de comer siempre lo mismo, por ejemplo, siempre la misma verdura o la misma carne o el mismo menú. Por esta razón, antes de comenzar una dieta es imprescindible tener la pirámide nutricional a mano, de esta manera se podrán comparar y reemplazar los alimentos que comparten el mismo nivel de la pirámide, logrando así una alimentación mucho más amplia, sin necesidad de llamar al nutricionista cada vez que intente cambiar algo. Veamos un ejemplo:

• Si en verano usted sigue una dieta para adelgazar en la que se le permiten verduras, carne magra y yogur (bien fresco), en invierno esas verduras con la carne se pueden convertir en un guiso o una sopa y el yogur en un riquísimo arroz con leche. La clave está en poner la imaginación en marcha y sin agregar ni quitar, transformar o reemplazar los alimentos.

CONTINUA EN PAG. 36

15 Recetas que alimentan sin engordar

Pautas de preparación y cocción para crear o modificar sus recetas.
Recuerde: cuanto menos aceites utilice, más diet será su plato.

1. Cazuela de garbanzos: utilizar dos tazas de verduras varias, 1 cucharada de aceite de oliva y 2 taza de garbanzos cocidos.

2. Cazuela de brótola: 1 rodaja de pescado, 1 taza de verduras varias y 1 taza de chauchas y 1 taza de cubitos de tomate.

3. Sopa crema de brócolis: se realiza con caldo de verduras al que se le agregarán 2 tazas de brócolis cocidos al vapor y procesados.

4. Suprema a la mostaza: se desgrasan perfectamente las supremas, se untan con mostaza y se cocinan en caldo y vino blanco.

5. Guisado de porotos colorados light: 3 tazas de verduras picadas y rehogadas, 3/4 de taza de porotos colorados ya cocidos. Si es necesario un medio líquido usar caldo de verduras.

6. Pollo con salsa roja: 1/4 de pollo sin piel, cocido en salsa de tomate, morrón rojo y 1 taza de verduras. La salsa de tomates puede lograrse licuando los tomates maduros.

7. Sopa crema de espárragos: agregar al caldo 1 taza de puntas de espárragos cocidos al vapor y procesados.

8. Revuelto de zapallitos y morrones: colocar en un recipiente de teflón 2 tazas de zapallitos, 1/2 de morrón, dejar que se cocine hasta que la verdura esté tierna y luego agregarle 1 huevo.

9. Arroz con langostinos al azafrán: rehogar una taza de verduras (las que prefiera) con muy poco aceite, rocío vegetal o caldo. Agregar 2 tazas de arroz cocido y 100 g de langostinos.

10. Fideos con tomates y berenjenas: usar 2 tazas de fideos ya cocidos (al dente), 1 taza de cubitos de berenjena cocidos (al vapor) y 1 taza de cubitos de tomates.

11. Locro Diet: 1 taza de verduras varias rehogadas, 1 medallón de carne magra, 1 rodaja de calabaza, 3/4 taza de choclo desgranado y 2 cucharadas de puré de tomate (puede ser el comercial).

12. Sopa minestrón: caldo, 1 taza de verduras varias, 1/2 taza legumbres cocidas y 1/2 taza de arroz ya cocido. Colocar los ingredientes y cocinar hasta que las verduras estén tiernas pero
firmes.

13. Berenjenas rellenas: cocinar las berenjenas al vapor, quitarles la pulpa y mezclarlas con el arroz ya cocido y condimentos. Cubrirlas con tomate. Si se desea, calentarlas unos minutos en el horno.

14. Sopa crema de zanahorias: agregar al caldo, 3/4 tazas de vegetal cocido.

15. Omelette: 1 huevo, 1 taza de verduras picadas (previamente rehogadas).





VIENE DE PAG. B4

• **Los licuados** son también un buen recurso nutritivo, para los días de calor.
Para el invierno existen otras opciones calentitas que pueden ser utilizadas. Por ejemplo:
- Un vaso de leche descremada, caliente, con esencia de vainilla o
- Un pote de avena (1 cucharada en seco) con leche y vainilla, o
- Un bol de cereales, pero en ese caso tanto la avena como el cereal, estarían reemplazando las dos rebanadas de pan que se admiten en las dietas.

• **Arroz con leche:** se puede admitir perfectamente en la dieta, siempre y cuando se prepare de la siguiente manera:
- La clave es no dejar hervir el arroz en crudo en la leche desde el principio, ya que tomaría demasiados nutrientes.
- Se hierve por un lado el arroz en agua hasta que esté casi a punto y luego se lo agrega a la leche descremada caliente con edulcorante y canela.
- Por supuesto, lo que se deben respetar son las cantidades. Por ejemplo, si la dieta admite tres cucharadas de arroz cocido y un vaso grande de leche, el arroz con leche debe estar hecho con estas cantidades.

¿FIDEOS LIGHT?

Usted puede utilizar el que más le guste, ya que todos tienen la misma cantidad de calorías. Existen en el mercado una amplísima cantidad de pastas que se denominan diet, pero la realidad es que ellas aportan una mayor cantidad de fibras y quizás una menor cantidad de hidratos de carbono, pero en el porcentaje final de calorías el resultado es similar.

HIERBAS QUE AYUDAN A ELIMINAR GRASAS

Se puede usar y abusar de ellas. Las infusiones no sólo son reconfortantes, sino que también ayudan al organismo a cumplir con sus funciones vitales correctamente. ¿A qué se debe? A los fitonutrientes o fitoquímicos. ¿Qué son? Sustancias que poseen las hierbas. Dicho de una manera más entendible y práctica, las tisanas e infusiones:
• **Ayudan a drenar el hígado**, la vesícula y el riñón.
• **Estimulan la tiroides** y tonifican el estómago, con lo cual las digestiones se hacen más faciles y se eliminan mejor las grasas.
Es conveniente elegir plantas lo más frescas posible, pues de este modo liberan sus principios activos más destacados. De todos modos, cuando se use una determinada hierba y se note



¿QUÉ CARNE ELEGIR?

Los cortes de carne más magros son: el peceto, el cuadril, nalga, cuadrada, tortuguita, paleta.
El lomo suele dar lugar a confusiones; nadie puede discutir que es una de las carnes más tiernas, sin embargo no siempre es magro, ya que tiene vetas de grasa.
¿Cómo identificar una carne realmente desgrasada? Es la que posee grasa periférica (o sea que la tiene a su alrededor), lo cual hace que sea fácil de remover; sin embargo cuando está veteada y, aunque drene durante la cocción, siempre quedará algo en el tejido muscular del corte.

algún cambio a nivel físico (mareos, vómitos, diarrea, etcétera) se debe suspender y consultar al médico, aunque en muy raras ocasiones pueden aparecer estos síntomas. A continuación le ofrecemos una pequeña lista de hierbas y sus funciones específicas, pero tenga en cuenta que esta lista se puede ampliar indefinidamente:

YUYOS QUE ACTIVAN EL METABOLISMO

- **Abedul:** sus hojas limpian el organismo y ayudan a eliminar toxinas.
- **Fresno:** es diurética y laxante.
- **Hinojo:** eficaz contra las hinchazones de vientre.
- **Anís:** se emplea para controlar la aerofagia.
- **Flor de naranjo:** calma los nervios.
- **Regaliz:** sus raices calman el hambre y facilitan la digestión.
- **Fumaria:** mejora las digestiones.
- **Diente de león:** activa la eliminación de grasas en el intestino.
- **Centella asiática:** estimula el sistema inmunológico, estimula la circulación sanguínea en las piernas y reduce la hinchazón.

LOS ALIMENTOS QUE NUNCA DEBEN FALTAR EN SU DIETA DIARIA

Sea cual fuere la dieta que usted siga, debe tener en cuenta que determinados alimentos no pueden suprimirse por completo, ya que se correría el riesgo de caer en un régimen carenciado, lo cual acarrearía muchos efectos secundarios perjudiciales para la salud general del organismo. La lista de alimentos que le ofrecemos a continuación deben consumirse a diario, en mayor o menor proporción, pero nunca deben faltar:

LÁCTEOS



- 2 vasos de leche o yogur descremado (elija fortificados con calcio).
- 2 cucharadas de queso untable magro o ricota descremada o 1 porción chica de queso magro compacto.

CARNES



- 150 g de carnes magras (rojas, aves sin piel o pescados).

VEGETALES Y FRUTAS



- 5 a 6 tazas de vegetales verdes, rojos o amarillos (tazas de té).
- 2 frutas de estación medianas (1 por lo menos cítrica).

ALMIDONES



- 4 y 1/2 porciones seleccionados de la siguiente manera: 1 y 1/2 porción panificados (3 rebanadas o el equivalente en cereales para desayuno, 33 cuadritos de avena o 1 y 1/2 pocillo de mezcla de cereales; preferir siempre productos integrales y bajos en grasas).



- 2 porciones de cereales o tubérculos cocidos o pastas cocidas (2 papas chicas o 2 tazas de té de fideos guiseros cocidos o de arroz cocido o de legumbres cocidas.

ACEITES



- 2 cucharadas de postre de un buen aceite (oliva es excelente) o su reemplazo no frecuente, por alguna grasa menos saludable como la manteca o la crema.

Con esta nómina de alimentos, ingenio y creatividad en la cocina, se pueden organizar muchísimas variantes de comidas nutritivas.

EL PESO CORPORAL

CIFRAS IDEALES, PREDISPOSICIONES ORGÁNICAS, PROYECCIONES A FUTURO... MUCHOS RUMORES TIENEN COMO PROTAGONISTA AL PESO. AHORA, ESAS AFIRMACIONES SE PONEN EN LA BALANZA: AQUÍ ESTÁN LOS RESULTADOS.



"CIERTAS PERSONAS TODO LO QUE COMEN LO TRANSFORMAN EN GRASA."

Esta es la verdad

No. Esto puede parecer verdadero para aquellas personas que ven frustradas sus aspiraciones de perder peso. Sin embargo, la grasa corporal sólo se forma cuando el total de la energía proveniente de los alimentos ingeridos, ya sean éstos hidratos de carbono, proteínas o grasas, es mayor que la cantidad de energía gastada por nuestro cuerpo durante sus actividades diarias.



"LA GENTE CON SOBREPESO ES MENOS ACTIVA."

Esta es la verdad

Falso: la gente con problemas de sobrepeso puede ser más sedentaria pero eso no significa que carezcan de energía, motivación o voluntad. A veces el evitar realizar actividades físicas puede provenir de un problema de autoestima.



"LA OBESIDAD ES UN PROBLEMA HEREDITARIO".

Esta es la verdad

Parcialmente cierto: aunque la genética juega un rol muy importante en estos casos, las causas de la obesidad son mucho más complejas. Los problemas de sobrepeso se observan, muchas veces, en familias enteras, en parte porque los hábitos alimentarios y los estilos de vida son similares, y sólo por un factor hereditario o la cantidad de comida ingerida; las diferencias en la tasa metabólica, la inactividad física, y otros factores psicológicos, sociales y de estilo de vida son causas de obesidad que es preciso analizar.



"LA GENTE CON SOBREPESO COME MÁS QUE LA DELGADA".

Esta es la verdad

Sí. Aunque parezca paradójico, muchas veces la gente con problemas de sobrepeso come menos que la gente delgada. La gente delgada es, a menudo, físicamente más activa y, por lo tanto, su cuerpo necesita mayor cantidad de energía proveniente de los alimentos. Para su mantenimiento, los músculos consumen mayor cantidad de calorías que las grasas. Esta es otra de las razones por las cuales la gente delgada y musculosa necesita consumir mayor cantidad de calorías que la gente con sobrepeso y menor masa muscular. Además, la gente delgada puede tener una tasa metabólica más alta, de modo que sus cuerpos queman mayor cantidad de calorías tan sólo para mantenerse en actividad.



"EXISTE UN PESO IDEAL PARA CADA ALTURA."

Esta es la verdad

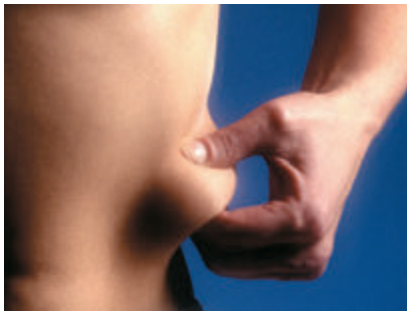
Esto no es cierto. Cada persona tiene diferente constitución corporal, estructura ósea y composición muscular. Es por esa razón que existe un rango de peso dentro del cual se ubica cada individuo, pero no un peso único para cada altura.



"LOS NIÑOS OBESOS SE TRANSFORMARÁN EN ADULTOS OBESOS."

Esta es la verdad

No necesariamente. El exceso de peso durante la infancia puede tener consecuencias físicas y psicológicas pero, no necesariamente, los niños con sobrepeso están destinados a ser adultos con sobrepeso. Siguiendo un régimen alimenticio saludable y realizando una suficiente cantidad de actividad física, a menudo los niños alcanzan su peso adecuado durante el rápido crecimiento que ocurre durante la pubertad.



"SI SE PUEDE PELLIZCAR LA PIEL O SI LA CARNE SE MUEVE BAJO LA PIEL SIGNIFICA QUE SE ES OBESO."

Esta es la verdad

Incorrecto: el cuerpo necesita cierta cantidad de tejido graso para mantenerse saludable. La capa de grasa ubicada debajo de la piel aísla al cuerpo del frío y el calor y protege los órganos vitales de posibles lesiones. Aún los músculos más firmes pueden moverse un poco cuando están relajados.

PARTE

3

LA NUTRICION DEPORTIVA



7 respuestas sobre dieta y actividad física 42

Preguntas frecuentes sobre esta saludable combinación



Los 15 mejores alimentos para gente deportista 46

Nutrición básica imprescindible para el rendimiento físico



Vitaminas y minerales esenciales 50

¿Están incluidos en su alimentación?



Falsas creencias 58

Sobre los nutrientes de los alimentos

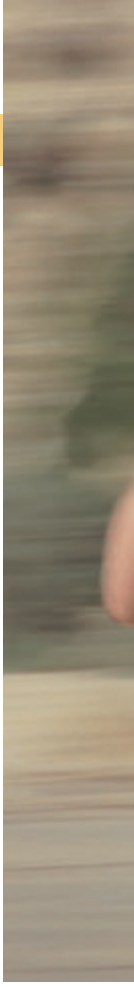
Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon

Escanea el código QR:



7 RESPUESTAS SOBRE DIETA Y ACTIVIDAD FISICA

REALIZAR UN EJERCICIO COMO LA CAMINATA, DE MANERA REGULAR E INTENSIVA, OBLIGA A TOMAR RECAUDOS COMO UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, HIDRATACIÓN, HÁBITOS SALUDABLES Y EL AUMENTO DEL CONSUMO DE CIERTAS VITAMINAS Y MINERALES. A CONTINUACIÓN, PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS.



1 ¿Después de un entrenamiento extenuante, se necesita una dosis extra de vitaminas?

No es cierto, pues no se pierden vitaminas con la transpiración. La pequeña cantidad extra de vitaminas necesarias para producir la energía que requiere la actividad física, puede provenir de la cantidad adicional de alimentos que se necesita consumir, para afrontar la mayor demanda de energía que exige el entrenamiento.

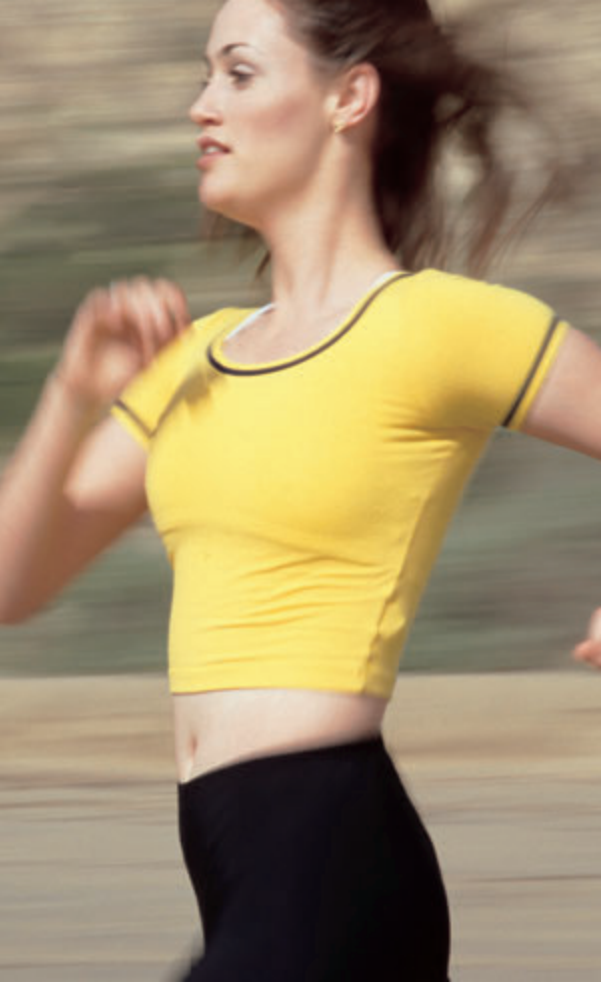
2 ¿Las tabletas de sal previenen los calambres musculares?

De ningún modo. Esto no es más que un mito. La pérdida de agua, no la de sodio, produce los calambres musculares, lo cual es un síntoma de deshidratación. Con la pérdida de agua, el estómago debe extraer fluidos de otras partes del cuerpo para poder diluir las sales que se concentran en su interior, provocando calambres y deshidratación.

3 ¿Beber leche antes de realizar ejercicios provoca calambres estomacales?

Contrariamente a la creencia popular, beber leche antes de realizar una actividad física no produce molestias estomacales o problemas digestivos. En algunos casos, las molestias pueden deberse a la intolerancia a la lactosa. Aún así, la leche puede formar parte de la dieta de una persona que realiza actividad física. Durante una actividad prolongada, el hecho de no consumir suficiente cantidad de calcio, uno de los nutrientes principales de la leche, puede contribuir a la formación de calambres musculares.













Alimentación: motor del cuerpo

Nutrición y actividad física son inseparables en el descenso de peso. Una dieta equilibrada es la que concreta los cambios físicos que promueve el ejercicio; aporta la energía para el trabajo muscular y la tonificación. El ejercicio potencia el gasto calórico.

4 Con un entrenamiento apropiado, ¿no existe necesidad de preocuparse por un adecuado reemplazo de líquidos durante la actividad física?

El hecho de estar entrenado en forma apropiada no protege de la deshidratación. En realidad un atleta adecuadamente entrenado tiende a transpirar más para enfriar su cuerpo en forma más eficiente. Todas las personas necesitan beber una suficiente cantidad de líquidos antes, durante y después de la actividad física.

5 Excepto para los deportes que exigen contacto físico,¿cuanto más delgada sea una persona, mejor se desempeñará en el deporte?

Si bien es verdad que un cuerpo delgado y muscular es más saludable y eficiente que uno que no lo es, ser demasiado delgado puede tener consecuencias negativas cuando se practica un deporte. La grasa protege a los órganos internos de posibles lesiones, amortiguando los golpes. Además, ser demasiado delgado puede provocar que el cuerpo se fatigue más rápidamente pues, en el caso de los deportes que exigen una gran resistencia física, el cuerpo recurre a los depósitos de grasa para obtener energía. Por último, restringir demasiado la ingesta de calorías, puede provocar una severa deficiencia de nutrientes.

6 ¿El cromo mejora el rendimiento físico?

No existen evidencias científicas que demuestren que consumir suplementos de cromo, como el picolinato de cromo, mejore el rendimiento físico, ayude a perder peso corporal, reduzca el colesterol o la cantidad de azúcar en la sangre o prevenga la osteoporosis, tal cual se afirma. Dado que una dieta equilibrada proporciona suficiente cantidad de cromo, un suplemento dietético de este elemento no parece proporcionar beneficios adicionales. Además, el cromo puede resultar tóxico si se lo consume en grandes cantidades.

7 ¿El germen de trigo aumenta el rendimiento físico?

Realidad: El germen de trigo y el aceite de germen de trigo proporcionan una gran cantidad de nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas del grupo B y vitamina C. Sin embargo, no existen pruebas de que ayuden a crecer a los músculos o que aumenten el rendimiento físico. Por otro lado, tampoco existen efectos colaterales o adversos que provengan de su consumo.



Tome agua a temperatura natural; el agua helada puede causar dolor de cabeza.

Cómo mantenerse hidratado durante la caminata

Beba la cantidad necesaria

De 3 a 6 vasos de agua, o un total de 0,5 a 1,5 litro por hora de actividad.

No elimine la sal en su dieta

Si reduce excesivamente el consumo de sal, su organismo no podrá hidratarse correctamente, e irá perdiendo progresivamente potasio y magnesio, ocasionando calambres musculares.

Coordine el tiempo

Para evitar las ganas de orinar durante la actividad física, beba mucha agua 2 horas antes, y luego no tome nada hasta comenzar los ejercicios. En esas 2 horas, los riñones eliminarán el sobrante de agua.



Hidrátese constantemente

Beba cada 10 o 15 minutos de ejercicios físicos, aunque no tenga ganas de tomar agua; si espera a tener sed, estará aguardando también el primer signo de deshidratación.

Verifique si ha tomado lo suficiente

Una forma adecuada de chequear la ingesta de agua es observar la frecuencia con la que va al baño y la tonalidad de la orina: cuanto más pálida sea, más líquidos se han bebido.

Pruebe otras bebidas hidratantes

Las bebidas especiales para deportistas son aconsejables para una actividad física de más de 1 hora, o para después del entrenamiento, cuando el cuerpo necesita una cantidad extra de azúcar, sal y otros minerales, que pueden obtenerse con estas bebidas.

Al salir, no olvide su botella de agua

Tenga siempre a mano una botella de agua, para beber en la cantidad y tiempo previstos.

Contrarreste el calor excesivo

Ante los primeros síntomas de un trastorno ocasionado por el calor, beba mucha agua (a temperatura natural), para que el organismo recupere los líquidos perdidos lo más rápido posible.

LOS 15 MEJORES ALIMENTOS PARA GENTE DEPORTISTA

¿Hace actividad física? Entonces asegúrese de que no falte ninguno de ellos en su dieta.

AUNQUE NO PARTICIPE EN UNA COMPETENCIA, SEPA QUÉ DEBE COMER PARA INCREMENTAR LA FUERZA Y POTENCIA DE SUS MÚSCULOS, MEJORAR SU RENDIMIENTO DEPORTIVO Y DISFRUTAR DE TODA LA SALUD Y LA ENERGÍA DE SU CUERPO.

1 FRUTAS

Las bananas, peras y naranjas son excelentes fuentes de potasio, uno de los principales minerales anti-cansancio. Las naranjas, damascos, cerezas, melones son abundantes en betacaroteno, anticancerígeno precursor de la vitamina A. Los cítricos, naranjas, mandarinas, pomelos, y uvas contienen mucha vitamina C. Las naranjas, además, tienen altas proporciones de calcio. Si prefiere pelar las frutas, hay que hacerlo inmediatamente antes de comerlas.





2 ATÚN AL NATURAL

Es una fuente de proteínas de máxima calidad. El aceite que contiene, que es el propio del pescado, presenta elevadas cantidades de ácidos grasos omega 3, principal protector contra las enfermedades cardiovasculares.





Manzana: la fruta anti-dolor

Esta fruta contribuye a prevenir o aliviar problemas articulares, un trastorno que dificulta la realización de ejercicios. Además, es recomendada para las afecciones gastrointestinales, eleva las defensas del organismo, y ayuda a disminuir el colesterol total y especialmente el "malo" (LDL).

3 ARROZ INTEGRAL

Importante fuente de zinc, carbohidratos complejos y fibra, elementos indispensables para una buena nutrición.

4 CLARAS DE HUEVO

Su variedad de aminoácidos las convierten en uno de los mejores alimentos proteicos. ¿Por qué no las yemas? Porque en ellas se alojan 300 miligramos de colesterol. Suficientes para suspenderlas.

5 SALVADO DE AVENA

Es un carbohidrato complejo, con mucha fibra, sin grasa ni azúcar que ayuda a rebajar el colesterol, mantiene estables los niveles de azúcar en la sangre e impide altibajos de energía.

6 FRUTAS SECAS

Son muy abundantes en hierro, fibra y azúcar de la mejor.

7 LENTEJAS

Las legumbres secas, como la lenteja, producen una combinación de alto voltaje energético: mucha fibra, poca grasa y bastante proteína.

8 PASTAS

Es la mejor fuente de carbohidratos complejos, principales proveedores de energía para los músculos, cerebro y sistema nervioso. La cantidad necesaria de carbohidratos para un deportista debe incluir un 55 a un 60 por ciento, mientras que el porcentaje de grasas debe ser del 30 por ciento y el de proteínas del 12 al 15.



Agua: para el trabajo muscular

Beber de 2 a 3 litros de agua por día ayuda a mejorar la tonicidad de los músculos, uno de los objetivos de la actividad física, y repone los líquidos perdidos a través de la transpiración.



ESPINACAS 9

Abundantes en hierro, mineral que aumenta el rendimiento físico y estimula el sistema inmunitario.

POLLO 10

Constituye una importante fuente de proteínas y una saludable alternativa de las carnes rojas, siempre y cuando se lo consuma sin piel.

YOGUR DESCREMADO 11

Es muy valioso por su alto contenido en calcio, que ayuda a bajar de peso más rápido.

PAPAS 12

Constituyen una fuente importante de carbohidratos complejos, que proporcionan gran cantidad de energía. Cocinar con la piel.

UVAS 13

Aportan energía de manera inmediata. La glucosa, el azúcar básico de las uvas, es el que llega más rápidamente al torrente sanguíneo.

PAN INTEGRAL 14

Son los de trigo, avena y centeno. Contienen hasta 15 veces la cantidad de fibra que aporta el pan blanco.

AGUA 15

Se deben beber 2 a 3 litros de agua diarios (once vasos) para asegurar el buen funcionamiento del organismo: impide la deshidratación y mantiene activos los riñones.

VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES

LAS PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS PRECISAN NUTRIENTES ESPECIALES PARA QUE SU RENDIMIENTO SEA EL MEJOR. ¿SABE USTED SI ESTÁ CONSUMIENDO TODOS LOS NECESARIOS? COMPRUÉBELO EN ESTA NOTA.

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:



Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que nuestro cuerpo no puede fabricar por sí solo, por lo tanto debe obtenerlas de los alimentos o de los suplementos nutricionales.

Ellas no aportan calorías y actúan regulando reacciones bioquímicas. Las vitaminas no pueden dar energía, pero son necesarias para ayudar al cuerpo a generar energía para sobrevivir.

Los minerales, también son micronutrientes esenciales, no calóricos, que intervienen en procesos metabólicos. Participan en la formación de huesos, coagulación de la sangre, transportando señales nerviosas.

Muchos minerales compiten entre sí en su absorción a nivel intestinal; de esta manera, el excesivo consumo de un mineral puede provocar la inhibición en la absorción de otro.

La clave para evitar este efecto desventajoso es el equilibrio, que podemos conseguir con una alimentación balanceada o con la suplementación cuando fuera necesario.

Tanto las vitaminas como los minerales juegan un rol importante en el metabolismo de las proteínas, los carbohidratos o azúcares, de las grasas o lípidos, y en la función del músculo.

UN VIEJO MITO

Las vitaminas (en especial, los suplementos vitamínicos) no aportan energía: esa es una función específica de los carbohidratos, grasas y proteínas.





Alimentos que reactivan la fuerza muscular

El brócoli es rico en calcio y fósforo, minerales que ayudan al buen estado de huesos y músculos; se recomienda consumir una ración de 200 gramos, 2 veces por semana.
Las almendras también son beneficiosas para la constitución ósea y el desarrollo muscular, por su alto contenido en calcio, potasio, hierro, fósforo y magnesio; 30 gramos semanales constituyen una cantidad adecuada de consumo.

Muchas veces los deportistas creen lograr una mejor performance o rendimiento, recurriendo a la ingesta de megadosis de vitaminas y minerales, desconociendo sus propias necesidades según su nivel de actividad física, requerimientos según su edad y sexo.

La suplementación en deportistas o personas activas físicamente y regulares en su entrenamiento (al menos 3 veces por semana), muchas veces no es necesaria, todo depende de las reservas individuales, si se sigue una alimentación variada y completa (incluyendo a diario: verduras, frutas, cereales integrales, pan, pastas, carnes magras, lácteos y aceites esenciales) y los análisis sanguíneos están correctos (Ej. Por medio del estudio de la Ferritina en sangre, nos informa del estado de los depósitos de hierro).

Si por falta de tiempo se comen a diario, comidas elaboradas fuera de casa, o se tienen malos hábitos alimentarios (dietas de pocas calorías para adelgazar pero no balanceadas ni guiadas por un profesional, dietas con bajo consumo de alimentos frescos como verduras crudas y frutas), existe la necesidad de suplementar para cubrir las carencias, teniendo en cuenta que las dosis consumidas deben ser las recomendadas por Organismos de Salud. (RDA)

RDA: es el nivel de ingesta suficiente para alcanzar los requerimientos de casi todos los individuos saludables (97 - 98%) según su condición fisiológica y grupo de edad.

LOS MINERALES QUE NO PUEDEN FALTAR

Tanto el hierro como el calcio, requieren una atención especial, en particular para jóvenes deportistas y mujeres en edad fértil.



HIERRO:

• Es el mineral que forma parte de la hemoglobina (componente de la sangre) y de la mioglobina (componente del músculo).

Encargado de transportar el oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo. Es imprescindible para la realización del metabolismo oxidativo.
La bajas reservas de este mineral se observan tanto en hombres como en mujeres deportistas, pero esta

situación no parece afectar la performance directamente; sin embargo, si esta condición continúa, el déficit de hierro (bajos valores de hemoglobina en sangre), la resistencia del deportista se verá afectada negativamente.

• La incidencia de anemia o deficit de hierro (hemoglobina) es similar en individuos físicamente entrenados o en la población general.
La situación ideal es lograr una reserva de hierro adecuada, para evitar caer en una anemia progresiva que imposibilitaría el entrenamiento. Este dato lo podemos averiguar con los valores de Ferritina en sangre (marcador de reservas de hierro); así se suplementará a tiempo, si fuera necesario.

La anemia puede ser multifactorial en deportistas:

• Ingesta calórica muy baja, para mantener suficientes reservas de hierro.

• Mujeres que pierden su menstruación (amenorreas reversibles) por sus bajos depósitos de hierro.

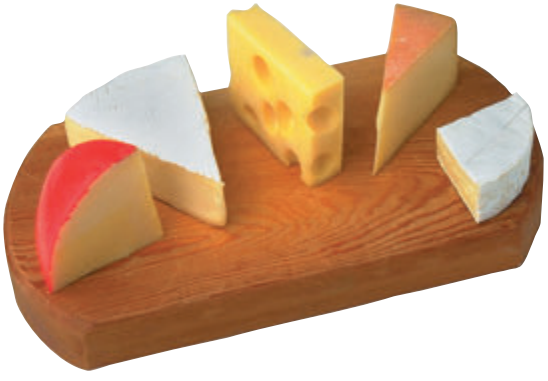
• Dietas sin consumo de carnes, las cuales limitan la fuente más importante de hierro biodisponible (útil para el organismo).

• Factores asociados al ejercicio como la hemólisis de los glóbulos rojos, pérdida de hierro por orina, fragilidad de los eritrocitos (globulos rojos).

• Los deportistas deberían monitorear el estado de sus reservas de hierro periódicamente (Ferritina), para evitar los efectos secundarios de la anemia (fatiga y cansancio muscular precoz, falta de oxígeno, bajo rendimiento).

• Muchas veces se suele escuchar sobre la **Anemia del Deportista**, aunque es un error mencionarla así, ya que se trata de una situación transitoria, no clínica, debida a un aumento normal en el volumen plasmático cuando se somete al organismo a un ejercicio intenso (hemodilución del hierro). Sin embargo esta forma de anemia no trae aparejados efectos en la performance.

• RDA para adultos = 10 a 15 mg



• Este mineral es importante en todas las épocas de la vida y fundamentalmente cuando se están formando las reservas en los huesos.

• La falta de calcio por déficit en su consumo o por amenorreas (falta de menstruación) en adolescentes que siguen una dieta hipocalórica y no balanceada, trae aparejada una enfermedad de suma importancia, denominada Osteosporosis.

• El énfasis debe estar puesto en la prevención de la enfermedad, maximizando el consumo de alimentos lácteos y quesos compactos (que son las fuentes principales de este mineral) sobre todo en edad temprana (menores de 25 años), que es donde se forma el pico de masa ósea, sin descuidar por ello el consumo de este mineral por el resto de la vida.

• El consumo aconsejado es de 1000 mg al día y de 1200 mg cuando ya existe osteoporosis.

• Cuando aparece la amenorrea, el consumo del 120% de la recomendación de la ingesta de calcio es necesaria para ayudar a los huesos a desarrollarse adecuadamente y para mantener la densidad ósea. Esta amenorrea no debe ser ignorada o aceptada como normal, ya que sus efectos adversos, como el mayor riesgo de fracturas, suele perjudicar el entrenamiento del deportista.

• RDA para adultos= 1000 a 1200 mg



Bananas: frutas de la actividad física

Constituyen una fuente abundante de vitaminas A, C, B1, B2 y B3, magnesio, y en especial de potasio, que ayuda a mantener la tensión arterial en niveles moderados. Sus azúcares simples se transforman en energía inmediatamente, por eso son aconsejadas en momentos de esfuerzo físico.

MAGNESIO

Función: previene la debilidad muscular, el estrés y las contracturas.
Es el quinto mineral por su abundancia en el organismo. Es componente del sistema óseo, de la dentadura y muchas enzimas. Es muy necesario para el metabolismo de las proteínas y los hidratos de carbono. Su ausencia se manifiesta por calambres, debilidad muscular, náuseas, fallas cardiacas y aparición de calcio en tejidos blandos.

Beneficios: participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de los músculos, y en el metabolismo energético. Es importante para el funcionamiento del sistema cardiovascular y previene el estrés, los calambres y las contracturas.

Dosis diarias recomendadas: 250 a 500 mg.

Contraindicaciones: a veces puede presentar trastornos gástricos leves. Además no está indicado para pacientes con bloqueo cardíaco o insuficiencia renal severa.

QUIÉNES NECESITAN SUPLEMENTOS

- *Mujeres que practican deportes y que hacen dieta sin control profesional.*
- *Adolescentes que comen comidas rápidas y no balanceadas.*
- *Adultos expuestos a contaminantes ambientales (Ej. humo de cigarrillos, smog, estrés excesivo, etc).*
- *Vegetarianos.*

VITAMINAS IMPRESCINDIBLES PARA EL BUEN RENDIMIENTO

Complejo vitaminas B



VITAMINA B1

- La vitamina B1 o Tiamina es hidrosoluble y necesaria para llevar a cabo el metabolismo de carbohidratos.
- Contribuye en la producción de energía celular.
- El alcohol en exceso produce un déficit de B1.
- **Fuentes naturales:** Se encuentra en los cereales integrales o fortificados, frutas secas (nueces, almendras, avellanas), yema de huevo, legumbres.
- **RDA para adultos = 1,2 mg**





VITAMINA B2

• La vitamina B2 o Riboflavina, también es hidrosoluble.
• Interviene en el crecimiento, en el metabolismo celular (capacidad que posee la célula para captar el alimento, generar energía y eliminar desechos).
• Permite la liberación de energía a partir de los Hidratos de carbono, de las Proteínas y Grasas.
• **Fuentes naturales:** Se encuentra en los lácteos como leche, yogur, quesos, en el huevo, en las carnes y en el hígado.

• **RDA para adultos = 1,3 a 1,7mg**

VITAMINA B6

• La vitamina B6 o Piridoxina es hidrosoluble y se encuentra ampliamente distribuída en los alimentos.

• Interviene en la formación de tejidos corporales y en el metabolismo de las proteínas.

• **Fuentes naturales:** Se encuentra en el hígado, carne vacuna, pescado y de ave, germen y salvado de trigo, cereales enteros, legumbres, palta y en la banana.

• **RDA para adultos = 1,3 a 1,7 mg**





VITAMINA B3

• La vitamina B3 o Niacina es hidrosoluble.

• Interviene en los metabolismos de los Hidratos de carbono, Proteínas y Grasas.

• **Fuentes naturales:** Se encuentra en todo tipo de carnes (vacuna, pescado y de ave), hígado, legumbres, semillas y leche.

• **RDA para adultos = 12 a 16 mg**

VITAMINA B9

• La vitamina B9 o Acido Fólico es hidrosoluble.

• Interviene en la síntesis de algunos aminoácidos, en la división y reproducción celular.

• **Fuentes naturales:** Se encuentra en las verduras de color verde y de hoja, legumbres, hígado, jugo de naranja y en la banana.

• **RDA para adultos = 400 mcg**





VITAMINA B12

• Esta vitamina es hidrosoluble y esencial para el funcionamiento de todas las células (principalmente las del sistema nervioso y tracto gastrointestinal).

• Es necesaria su suplementación cuando se sigue una alimentación vegetariana estricta, es decir sin el consumo de alimentos de origen animal.

• Su déficit puede traer aparejado un determinado tipo de anemia, la Anemia Perniciosa.

• **Fuentes naturales:** Se encuentra en todas las carnes (rojas y blancas), lácteos, quesos, huevo.

• **RDA para adultos = 2,4 mcg**



VITAMINA C

• Es una vitamina soluble en agua, cuya función principal es la colaboración en la formación del colágeno, cicatrización de heridas, previene la formación de hematomas espontáneos, evita la oxidación celular (es decir, el daño a las células de todo el cuerpo) y favorece la absorción de hierro proveniente del reino vegetal.
• **Fuentes naturales:** Se encuentra presente en las verduras de color verde y frutas, especialmente las cítricas como: la naranja, mandarina, pomelo, limón, kiwi, frutilla, mango, mamón, en el tomate, ají, papa y perejil.

• **RDA para adultos = 40 mg**
• **Atención:** para los que toman suplementos, los niveles de ingesta máxima son de 2000 mg/d.

VITAMINA E

• Es una vitamina liposoluble (soluble en grasas), cuya función principal es evitar la oxidación celular.

• **Fuentes naturales:** Se encuentra presente en los aceites (girasol, canola, soja, maiz, oliva), en las frutas secas (almendras, avellanas, nueces), germen de trigo y en la palta.

• **RDA para adultos = 15 mg**

• **Atención:** para los que toman suplementos, los niveles de ingesta máxima tolerables son de 1000 mg/d



VITAMINA A

• Es una vitamina liposoluble (soluble en grasas), esencial para el normal crecimiento, integridad de todos los tejidos, para la piel, cabello, córneas, para el desarrollo y conservación del esmalte dental, salud de las encías y mejora la inmunidad.
• **Fuentes naturales:** Se encuentra en el hígado, manteca, lácteos enteros y descremados fortificados, verduras y frutas de color amarillo ó naranja, verduras de color verde.

• **RDA para adultos = 700 a 900 mcg**
• **Atención:** para los que toman suplementos, los niveles de ingesta máxima tolerables son de 3000 mcg/d.

SUPLEMENTACIÓN VERSUS EXCESO

Muchas vitaminas son seguras cuando se suplementan adecuadamente, según criterio médico.
Algunas pueden causar problemas cuando se ingieren en exceso, particularmente, aquellas solubles en grasa, las cuales tienden a acumularse en el cuerpo y no se eliminan fácilmente. Las vitaminas hidrosolubles (solubles en agua) tienen la ventaja de poder ser eliminadas por orina, cuando se toman en exceso y el cuerpo no las necesita.
Cuando la suplementación sobrepasa varias veces la dosis de los requerimientos nutricionales (RDA), se denomina Megadosis de Vitaminas.
Si se suplementa con la dosis de los requerimientos de las RDA (según el nivel de actividad, edad, sexo) la cual se obtiene mediante una alimentación adecuada y completa, no existen riesgos para la salud.
Las Megadosis son consideradas terapéuticas, actuando más como drogas que como nutrientes.

LAS 3 CLAVES PARA EL DEPORTISTA

1. *Alimentación variada, adecuada y completa.*

2. *Entrenamiento.*

3. *Descanso.*

ESTUDIO IMPORTANTE:
• *Ferritina en sangre (diagnóstico precoz de las reservas de hierro).*



Si voy al gimnasio... ¿tengo que tomar vitaminas?

La clave para estar en un excelente estado de salud física, es saber elegir los alimentos y las porciones adecuadas.

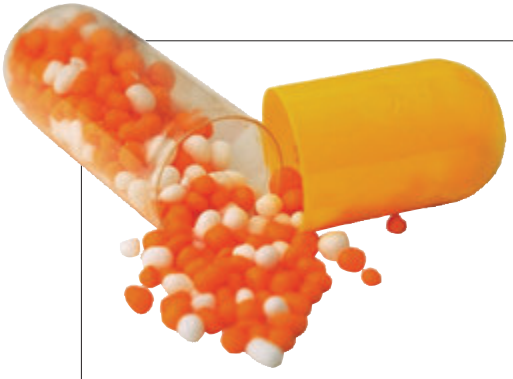
Para la gente que se alimenta en forma balanceada y completa, guiándose por la Pirámide Alimentaria, los suplementos no son necesarios, pero tampoco son dañinos si se toman por períodos cortos y bajo la consulta previa de un profesional, el cual esta capacitado y lo asesorará individualmente según sus características personales.

La suplementación de vitaminas y minerales puede mejorar el estado nutricional, en personas con consumo marginal de nutrientes indispensables.

El aumento de calorías o energía ingerida en personas entrenadas, debería proporcionar una cuota extra de vitaminas y minerales, si se sigue una alimentación completa (dieta balanceada con una amplia variedad de alimentos).

LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS

LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES SON NUTRIENTES IMPRESCINDIBLES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO. PERO HAY CIERTOS MITOS ACERCA DE ESTOS COMPONENTES QUE VALE LA PENA ACLARAR.



"LAS VITAMINAS ENGORDAN."

Esta es la verdad

ABSOLUTAMENTE FALSO: no engordan porque no aportan calorías ; su función es reguladora, es decir, intervienen en todas las reacciones y procesos del organismo. Los suplementos vitamínicos pueden contener algunas calorías en el revestimiento azucarado de las grageas, pero en una cantidad mínima. Tampoco modifican el apetito: la insuficiencia vitamínica puede causar inapetencia, pero cuando existe un equilibrio vitamínico, no habrá alteraciones.



"ESTAR GORDO NO SIGNIFICA NO TENER CARENCIA DE VITAMINAS Y MINERALES."

Esta es la verdad

ES REAL. Es posible tener exceso de peso y a la vez un estado vitamínico deficiente. Los alimentos ricos en grasas no lo son necesariamente en vitaminas. Una dieta con muchos hidratos de carbono o grasas y pocos nutrientes puede conducir al exceso de peso y no cubrir las necesidades vitamínicas del organismo. Siempre es conveniente privilegiar los alimentos de fuerte densidad nutricional, como las legumbres, los cereales y las frutas por sobre los alimentos meramente calóricos.



"ES NECESARIO CONSUMIR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS PORQUE NO ALCANZA CON LOS QUE APORTAN LOS ALIMENTOS."

Esta es la verdad

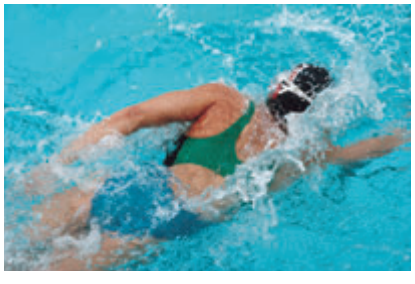
NO SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA. La hipervitaminosis -exceso de vitaminas en la sangre- puede resultar tan nociva como su carencia. La única forma de detectar un déficit de vitaminas es a través de un análisis que determine las cifras exactas de las sustancias presentes en el organismo o a través de síntomas precisos. Si no se presentan manifestaciones, tenga en cuenta que la mayoría de las personas tienen una dosis suficiente de vitaminas y minerales si siguen una dieta variada con alimentos de todos los grupos básicos.



"LAS VITAMINAS SON SUSTITUIBLES POR OTROS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS."

Esta es la verdad

NUNCA. Todas las vitaminas son irreemplazables en el organismo. La vitamina A interviene en el crecimiento, la hidratación de la piel, la visión y la formación de los huesos; la D, en la absorción de calcio y fósforo en el intestino, y su depósito en huesos y dientes. La vitamina E evita la formación de moléculas tóxicas, la destrucción anormal de glóbulos rojos, los trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos. La vitamina K interviene en el mecanismo de coagulación de la sangre, y la C ayuda al mantenimiento del colágeno y la absorción del hierro; las vitaminas del grupo B intervienen en el funcionamiento del sistema nervioso, el metabolismo de los glúcidos y la formación de los glóbulos rojos, entre otras funciones. Si una vitamina falta, todo el metabolismo se resiente.



"TODAS LAS PERSONAS PRECISAN IGUALES DOSIS DE VITAMINAS Y MINERALES."

Esta es la verdad

NO : depende de cada individuo. Por ejemplo, los fumadores necesitan más vitamina C (igual que los vegetarianos) y ácido fólico. Los requerimientos varían con la edad, peso, enfermedades, etapas biológicas (como el embarazo), o carencias nutricionales. Un médico o nutricionista es el que prescribe la dosis indicada de nutrientes.



"EL HIERRO ES VITAL PARA LA MUJER."

Esta es la verdad

ES CIERTO. El hierro es muy importante, ya que fija el oxígeno necesario, que los glóbulos rojos distribuyen a los tejidos y células. La cantidad mínima diaria de hierro, para un hombre, es de 10 a 12 mg, y en la mujer, un 50% adicional, porque los ciclos menstruales puede empobrecer sus reservas de hierro. El 20% de las mujeres presenta un déficit de este mineral, y sus síntomas: cansancio, escasa resistencia física y falta de concentración mental, menor respuesta al estrés, menor rendimiento laboral, alteración de la conducta y mala regulación térmica.



"LA FALTA O EXCESO DE VITAMINAS PUEDE CAUSAR CEFALEAS, DEPRESIÓN, AFECCIONES EN LA PIEL O INSOMNIO."

Esta es la verdad

Sí, PERO SIN EXAGERAR. La carencia vitamínica prolongada tiene sus síntomas y puede causar muchas enfermedades: afecciones en la piel (insuficiencia de vitamina A), falta de coagulación (carencia de vitamina K) o depresión y anorexia (ausencia de vitamina B3), pero son consencuencias extremas de una pésima nutrición sostenida en el tiempo.

LA CAMINATA ANTI-PANZA



Cómo afinar el talle **62**

Programa físico de reducción directa en la zona abdominal



Diagrama de alimentación **68**

Para potenciar los efectos físicos y anímicos de la caminata



Entrevista a la especialista **70**

Con la licenciada Eleonora Puentes sobre esta actividad física.

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanee el código QR:





COMO AFINAR EL TALLE

Programa físico de reducción directa en la zona abdominal

LA CAMINATA ES BENEFICIOSA PARA TODO EL CUERPO, PERO ES POSIBLE FOCALIZAR SUS EFECTOS QUEMAGRASAS EN ZONAS ESPECÍFICAS, COMO EL ABDOMEN Y LA CINTURA. ESTA ES LA FORMA DE LOGRARLO.



Aunque el sentido común hace pensar que sólo podría tener buenos efectos en piernas y glúteos, la experiencia demuestra que la caminata es sumamente efectiva también para reducir la grasa abdominal y combatir la hinchazón: caminar es un acto casi inconsciente, que se realiza mecánicamente en cualquier situación, y a la vez constituye una excelente alternativa de actividad física.

SEPARACION CORRECTA DE LOS PIES

Al caminar, los pies deben mantener una distancia no mayor a 10 cm entre sí, medida a la altura de la cara interna del pie, para evitar el balanceo excesivo del torso.

Entonces, en medio de dietas y planes de ejercicios personalizados para adelgazar y mejorar la silueta, ¿por qué no hacer realidad el enorme potencial de la caminata, disfrutando de sus enormes beneficios físicos y anímicos? En la siguiente nota, la Licenciada Eleonora Puentes, nutricionista y personal trainer, brinda un asesoramiento completo para cumplir con este objetivo.



Una actividad quema-calorías

La caminata, como todo ejercicio aeróbico, consume muchas calorías y grasa corporal. Vea estas cifras:



7000 CALORÍAS
equivalen a 1 kilo de grasa corporal.

3500 CALORÍAS
(1/2 kilo) pueden ser eliminadas en una semana.

1750 CALORÍAS
(1/4 kilo) pueden ser reducidas con sólo comer alimentos hipocalóricos, como los sugeridos en esta nota.

1750 CALORÍAS MÁS
(que completan el 1/2 kilo) desaparecen con un esquema de caminata de 4 horas semanales.

2 KILOS MENOS
en un mes y sin "rebotes", es el resultado ideal -y posible- del simple acto de caminar.

¿La caminata puede reducir la hinchazón abdominal?

SÍ, CAMINAR PRODUCE ESE EFECTO, A TRAVÉS DE LOS SIGUIENTES MECANISMOS:

- Combate el estrés y el síndrome de colon irritable (un trastorno intestinal, asociado al sistema nervioso y la digestión, que causa constipación y diarrea), principales factores de distensión abdominal.
- Ayuda a seguir un plan de alimentación adecuado y dividido en varias comidas, pues combate el sentimiento de ansiedad.
- Regula la función intestinal, previniendo o aliviando el estreñimiento.
- Disminuye la necesidad adictiva que producen ciertos hábitos de consumo: café, alcohol, cigarrillo, etc.

¿Cómo ayuda a eliminar el exceso adiposo en el abdomen?

LA ADIPOSIDAD DE LA PANZA SE PUEDE REDUCIR VISIBLEMENTE GRACIAS A DOS EFECTOS QUE GARANTIZA LA CAMINATA:

- **Disminución de la ingesta de alimentos calóricos:** caminar regularmente ayuda a moderar el apetito.
- **Aumento del gasto de calorías durante este ejercicio:** la caminata permite regular correctamente la frecuencia cardíaca, sin llegar al agotamiento. De esta forma, se puede continuar con esta actividad física durante un tiempo prolongado (más de 20 minutos), contribuyendo a la eliminación de grasas localizadas.
- Además, durante el ejercicio físico, se liberan las catecolaminas, hormonas que participan en la transformación de las sustancias grasas del tejido adiposo en energía. Esto permitirá seguir caminando y un mayor rendimiento en las demás tareas cotidianas.

Caminata reductora y tonificante

Esquema básico para obtener buenos resultados.

Antes de caminar, algunos requisitos:

* Controlar la frecuencia cardíaca para el trabajo aeróbico.

* Elegir un lugar adecuado para esta actividad física, que le permita moverse con comodidad.

* Llevar ropa y calzado adecuado, cómodos y que retengan el sudor.

* No olvidar alguna botella de agua, para hidratarse durante la realización del ejercicio.

* No fumar antes ni durante la caminata.

* En lo posible, no depender de un compañero para salir a caminar, para garantizar la eficacia de esta práctica.

Quiénes pueden efectuar este trabajo físico:

* Personas aptas para la actividad física, sin lesiones ni problemas de salud que merezcan una consulta previa con el especialista.

* De 30 años o más.

* Con un sobrepeso no mayor de 25 kilos.

Con qué frecuencia semanal se observarán los efectos:

* La caminata debe realizarse, preferentemente, todos los días.

* Si esto no fuera posible, entonces la frecuencia no debería ser menor de 5 veces por semana.

Duración del ejercicio:

* **Primera semana:** 20 minutos por día.

* **Segunda y tercera semana:** 25/30 minutos por día.

* **Las semanas siguientes:** 45/50 minutos por día

FRECUENCIA CARDÍACA
CORRESPONDENCIAS
SEGÚN EDAD E INTENSIDAD

EDAD	FC al 60 %	FC al 70 %	FC al 75 %
30	114	133	143
31	113	132	142
32	113	132	141
33	112	131	140
34	112	130	140
35	111	130	139
36	110	129	138
37	110	128	137
38	109	127	137
39	109	127	136
40	108	126	135
41	107	125	134
42	107	125	134
43	106	124	133
44	106	123	132
45	105	123	131
46	104	122	131
47	104	121	130
48	103	120	129
49	103	120	128
50	102	119	128
51	101	118	127
52	101	118	126
53	100	117	125
54	100	116	125
55	99	116	124
56	98	115	123
57	98	114	122
58	97	113	122
59	97	113	121
60	96	112	120
61	95	111	119
62	95	111	119
63	94	110	118
64	94	109	117
65	93	109	116
66	92	108	116
67	92	107	115
68	91	106	114
69	91	106	113
70	90	105	113
71	89	104	112
72	89	104	111
73	88	103	110
74	88	102	110
75	87	102	109
76	86	101	108
77	86	100	107
78	85	99	107
79	85	99	106
80	84	98	105

Caminando, una persona de 70 kilos quema



COMO ALIVIAR LAS MOLESTIAS POST-CAMINATA

Intensidad de esta práctica física:

* **Primera semana:** 60% de la frecuencia cardíaca máxima.

* **Segunda y tercera semana:** 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

* **Las semanas siguientes:** 75% de la frecuencia cardíaca máxima (ver tabla de frecuencua cardíaca e intensidad según la edad).

Calambres en piernas y tobillos: el mejor antídoto son los estiramientos al final del ejercicio

Malestar en los músculos de la tibia:

• Realice movimientos circulares con los tobillos, manteniendo las piernas rígidas.

• Así se activará la circulación del oxígeno y la sangre hacia las zonas del problema.

Otras pautas importantes

- Realizar la caminata sin detenerse (para lograr el verdadero entrenamiento aeróbico) y a velocidad constante.

- Al finalizar el ejercicio, realizar ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Algunas recomendaciones nutricionales

CONVIENE SEGUIRLAS ANTES Y DESPUÉS DE CAMINAR

Para evitar la distensión abdominal:

* Mediante verduras, frutas y cereales que brinden una moderada cantidad de fibras.

* Consumir alimentos ricos en magnesio, que tienen efectos antiestresantes y antidepresivos, como las almendras y el perejil.

* Beber infusiones de sen y corteza de cáscara sagrada, que junto con la levadura de cerveza, previenen el estreñimiento.

Para disminuir las grasas localizadas en el abdomen:

* Seguir un esquema de comidas hipocalórico (como el indicado a continuación).

* Fraccionar los alimentos consumidos en varias comidas, realizadas con un intervalo de 3 horas.

* Incorporar alimentos ricos en vitaminas y minerales, que intervienen en el metabolismo energético, permitiendo el desarrollo de la actividad física y el aumento del gasto calórico.

Para estimular la eliminación de líquidos retenidos:

* **Consumir alimentos ricos en potasio:** banana, zanahoria, zapallo, alcaucil, pera, tomate y durazno.

* Tomar té verde, para aprovechar su efecto diurético.

* **Aumentar la ingesta de fitoestrógenos, que mejoran la circulación general y alivian la tensión premenstrual:** aceite de oliva, germen de trigo e hinojos.

* Reducir la cantidad de sal en las comidas, o utilizar su versión dietética; también es conveniente reemplazarla por especias y hierbas aromáticas.

ABDOMINALES el complemento justo

1 Manteniendo los hombros y cabeza elevados, llevar las rodillas al pecho; subir y bajar la cola, sin estirar las piernas. Hacer 2 series de 20 repeticiones.

2 Flexionar la pierna izquierda y apoyar el pie derecho sobre la rodilla izquierda. Elevar el torso hacia el lado derecho, manteniendo hombros y cuello elevados. Hacer 2 series de 20 repeticiones, hacia cada lado (cambiando de pierna).

3 Con ambos pies apoyados en el piso, elevar cuello y hombros con la fuerza del abdomen. Efectuar 2 series de 20 repeticiones.

4 Poner a prueba la fuerza abdominal, formando una diagonal con el cuerpo, apoyándose sólo en los codos y los pies, sin quebrar la cintura. Mantenerse en esta posición todo el tiempo que sea posible.









DIAGRAMA DE ALIMENTACIÓN



Para potenciar los efectos físicos y anímicos de la caminata

Por la Lic. Eleonora Puentes

	DESAYUNO	CANTIDAD MUJER	CANTIDAD HOMBRE	COLACION 1/2 MAÑANA	CANTIDAD MUJER	CANTIDAD HOMBRE	ALMUERZO	CANTIDAD MUJER	CANTIDAD HOMBRE	CENA
LUNES	Infusión de sen Edulcorante Fruta asada (manzana o pera)	1 taza c/s 1 u	1 taza c/s 2 u	Frutas secas: Almendras Nueces	6 u 2 u	12 u 4 u	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo) * Pollo a la parrilla s/piel Ensalada de tomate con orégano *	1 taza 1/8 1 plato med.	1 taza 1/4 1 plato gr.	
MARTES	Leche deslactosada descremada Edulcorante Galletas de arroz	1 taza c/s 2 u	1 taza c/s 3 u	Banana	1 chica	1 grande	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo) * Pescado a la plancha Calabaza *	1 taza Filet med. 2 rodajas	1 taza Filet gr. 4 rodajas	
MIERCOLES	Jugo de mandarina Agua Frutas secas: Almendras Nueces	1/2 vaso 1/2 vaso 6 u 2 u	1/2 vaso 1/2 vaso 12 u 4 u	Fruta asada (manzana o pera)	1 u	2 u	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo) * Tortilla de zapallitos (en sartén de teflón) Ensalada remolacha *	1 taza 2 porc. 1/2 plato	1 taza 3 porc. 1 plato	
JUEVES	Licuado con duraznos s/ almíbar Queso fresco desc.	1 u 50 g	2 u 50 g	Barra de cereal	1 u	2 u	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo) * Sup. pollo al horno Ensalada zanahoria *	1 taza 1 u chica 1/2 plato	1 taza 1 u grande 1 plato	
VIERNES	Té verde Pan blanco tostado Mermelada diet	1 taza 1 reb. 1 cdita	1taza 2 reb 2 cditas	Kiwi	1 u	2 u	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo) * Omelette de queso (en sartén de teflón) Puré de calabaza *	1 taza 1 u 1/2 plato	1 taza 2 u 1 plato	
SABADO	Licuado con duraznos s/ almíbar Queso fresco desc.	1 u 50 g	2 u 50 g	Banana	1 chica	1 grande	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo) * Zapallitos rellenos c/carne picada magra Corazón de alcauciles *	1 taza 2 mitades 1 u	1 taza 4 mitades 2 u	
DOMINGO	Jugo de mandarina Agua Frutas secas: Almendras Nueces	1/2 vaso 1/2 vaso 6 u 2 u	1/2 vaso 1/2 vaso 12 u 4 u	(SIN COLACIÓN)			(DOMINGO) LIBRE			



Este menú debe realizarse durante los primeros 15 días de caminata; luego, es conveniente consultar a un nutricionista para continuar con un esquema alimentario personalizado.

REFERENCIAS

- **c/s:** con o sin
- **s/:** sin
- **Sup:** suprema

* Agregar, al caldo de verdura casero levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena (1 cdita de c/u).

* **Aderezar los vegetales (no los del caldo) con aceite de oliva:** 1 cdita postre (mujeres) o 1 cda sopera (hombres).

MERIENDA	CANTIDAD MUJER	CANTIDAD HOMBRE	COLACIÓN TARDE	CANTIDAD MUJER	CANTIDAD HOMBRE
Leche deslactosada descremada	1 taza	1 taza	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo)	1 taza	1 taza
Edulcorante	c/s	c/s	Agregar levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena *	1 cdita. c/u	1 cdita. c/u
Galletas de arroz	2 u	3 u	Fideos secos cocidos	1 plato	11/2 plato
			Aceite de oliva	1 cda. postre	1 cda. sopera
Jugo de mandarina	1/2 vaso	1/2 vaso	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo)	1 taza	1 taza
Agua	1/2 vaso	1/2 vaso	Agregar levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena *	1 cdita. c/u	1 cdita. c/u
Frutas secas:			Arroz blanco cocido	1 plato	1 1/2 plato
Almendras	6 u	12 u	Aceite de oliva	1 cda. postre	1cda. sopera
Nueces	2 u	4 u			
Té verde	1 taza	1 taza	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo)	1 taza	1 taza
Pan blanco tostado	1 reb.	1 reb.	Agregar levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena *	1 cdita. c/u	1 cdita. c/u
Mermelada diet	1 cdita.	1 cdita.	Polenta cocida	1 plato	1 1/2 plato
			Tomates hervidos en salsa		
			Aceite de oliva	1 cda. postre	1 cda. sopera
Infusión de sen	1 taza	1 taza	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo)	1 taza	1 taza
Edulcorante	c/s	c/s	Agregar levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena *	1 cdita. c/u	1 cdita. c/u
Fruta asada (manzana o pera)	1 u	2 u	Ñoquis de ricota cocidos	1 plato	1 1/2 plato
			Aceite de oliva	1 cda. postre	1 cda. sopera
Leche deslactosada descremada	1 taza	1 taza	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo)	1 taza	1 taza
Edulcorante	c/s	c/s	Agregar levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena *	1 cdita. c/u	1 cdita. c/u
Frutas secas:			Fideos secos cocidos	1 plato	1 1/2 plato
Almendras	6 u	12 u	Aceite de oliva	1 cda. postre	1 cda. sopera
Nueces	2 u	4 u			
Infusión de sen	1 taza	1 taza	Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro, hinojo)	1 taza	1 taza
Edulcorante	c/s	c/s	Agregar levadura de cerveza, germen de trigo y salvado de avena *	1 cdita. c/u	1 cdita. c/u
Fruta asada (manzana o pera)	1 u	2 u	Arroz blanco cocido	1 plato	1 1/2 plato
			Aceite de oliva	1 cda. postre	1 cda. sopera
(DOMINGO) LIBRE			(DOMINGO) LIBRE		
			Caldo de verdura casero (apio, perejil, puerro,		



"La caminata de baja intensidad y larga duración es la que mejor cuida el estado físico".



REPORTAJE

LIC. ELEONORA PUENTES,

NUTRICIONISTA Y PERSONAL TRAINER

1 ¿CAMINAR DISTINTOS TRAYECTOS PARA CUMPLIR CON LAS TAREAS COTIDIANAS, EQUIVALE A LA CAMINATA COMO ACTIVIDAD FISICA?

Lo que ocurre es que muchas veces no existe otro momento para realizar la caminata, entendida en términos de actividad física; por eso, el ejercicio de caminar (que a la vez implique cumplir con las obligaciones diarias) debe cumplir los requisitos de tiempo mínimo -20 minutos continuos de actividad- y frecuencia -por lo menos 5 veces por semana- para tener efectos beneficiosos.

2 - LA GENTE QUE CUMPLE CON TRABAJOS EN LOS QUE DEBE CAMINAR FRECUENTEMENTE, ¿NO ESTÁ CUMPLIENDO CON UNA CAMINATA EN EL SENTIDO DE "ACTIVIDAD FÍSICA"?

No, porque generalmente estas caminatas son demasiado cortas: a veces, hasta de menos de 5 minutos, por lo cual el organismo no llega a utilizar como fuente de energía los depósitos de grasa, y consecuentemente a eliminarlos.

3 - ENTONCES, ¿CUÁNDO COMIENZA VERDADERAMENTE EL EJERCICIO DE CAMINAR, LA PRÁCTICA QUE ELIMINA GRASAS?

El proceso de "quemar grasas" comienza recién a los 15 minutos de comenzado el ejercicio; antes de ese tiempo, sólo se utiliza como energía la glucosa.

4 - ¿TRANSPIRAR ES UN SIGNO DE QUE EL EJERCICIO "ESTÁ HACIENDO EFECTO"?

No, pues el fenómeno de transpirar sólo está indicando la manera que tiene el cuerpo de enfriarse ante el calor que se esta generando por la actividad física, lo cual provoca una pérdida de agua y minerales.

5 - ¿CUÁL ES LA MEJOR HORA PARA ESTA PRÁCTICA FÍSICA?

Un buen horario es el de la mañana, porque todavía no ha comenzado la rutina diaria, que es la que podría desviar a quien quiere realizar este ejercicio, de cumplir este plan de caminata, o bien podría haber mucho cansancio como para realizarla.

6 - ¿HAY QUE ESPERAR UN TIEMPO DETERMINADO, LUEGO DE CADA COMIDA, PARA SALIR A CAMINAR?

En verdad, la caminata no es un ejercicio intenso como para tener que esperar el proceso digestivo antes de realizarla, pero en caso de que hubiera alguna molestia, es conveniente aguardar 1 hora antes de realizar este ejercicio.

7 - ¿CÓMO PUEDE COMPENSARSE LA FALTA DE CAMINATA AL AIRE LIBRE, CUANDO HAY VARIOS DIAS DE LLUVIA?

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

Una de las opciones es tener una cinta o bicicleta fija en la casa, pero si no se cuenta con estos aparatos de actividad física, una buena alternativa sería caminar en lugares techados: centros comerciales, shoppings, o algún circuito cerrado en un club o lugar público.

8 - ¿QUÉ EJERCICIOS PUEDEN HACERSE, MIENTRAS SE CAMINA, PARA FORTALECER LAS ZONAS DEL CUERPO QUE NO ESTÉN IMPLICADAS DIRECTAMENTE EN EL ACTO DE CAMINAR (BRAZOS, PECTORALES, ETC.)?

En verdad, no recomiendo la ejercitación de otras partes del cuerpo durante la caminata, ya que esto podría aumentar la frecuencia cardíaca por arriba de la indicada según la intensidad y nivel de entrenamiento para este ejercicio.

9 - ¿ES BUENO CAMINAR ACOMPAÑADO, O ESTE EJERCICIO DEBE SER INDIVIDUAL?

Habría que conocer las características del grupo o el compañero en cuestión, ya que cualquier acompañante deberá asemejarse al ritmo propio de caminata, para no forzar el ritmo, o por el contrario, hacer una caminara demasiado lenta.

10 - ¿CUANDO EL CUERPO YA SE ACOSTUMBRA A LA INTENSIDAD DE ESA CAMINATA, ¿SE DEJA DE PERDER PESO?

No, el descenso de peso se sigue produciendo, pero es posible que este adelgazamiento se vuelva más lento.

11 - LUEGO DEL "ACOSTUMBRAMIENTO", ¿EL PRÓXIMO PASO ES REALIZAR OTRO TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O AUMENTAR LA INTENSIDAD DE ESTE EJERCICIO?

En esta etapa, se aumenta la intensidad de la caminata, para evitar que la frecuencia cardíaca disminuya, y deje de corresponder a los parámetros del ejercicio aeróbico.

12 - ¿QUÉ ES MEJOR: INTENSIDAD AL CAMINAR O GRANDES DISTANCIAS RECORRIDAS?

La intensidad y duración del ejercicio determinan el gasto calórico: se pueden lograr iguales resultados en ejercicios de baja intensidad pero de larga duración, así como en los de alta intensidad y baja duración. Sin embargo, es más recomendable seguir la primera opción que es la que preserva más la integridad física.

13 - ¿QUÉ ES MAS EFECTIVA: CAMINATA "TRADICIONAL" O LA QUE SE PRACTICA EN LA CINTA, EN EL GIMNASIO?

Si se mantiene la misma duración, intensidad y frecuencia semanal los dos tipos de caminata conservan los mismos efectos y beneficios.

14 - MUCHA GENTE USA PESAS DE 1 Ó 2 KG EN LAS PANTORRILLAS PARA AUMENTAR LA DIFICULTAD DEL EJERCICIO: ¿ESO ES RECOMENDABLE O PODRIA DAÑAR LAS ARTICULACIONES?

Este agregado no es aconsejable, porque podría dificultar el movimiento correcto del caminar y generar alguna lesión; por otro lado, en los casos de sobrepeso, ya se estarían transportando más kilos aún de los que nuestro cuerpo debería llevar.

15 - LAS PERSONAS QUE TRABAJAN MUCHAS HORAS SENTADAS, ¿CON CUÁNTO TIEMPO DE CAMINATA DEBEN COMPENSAR ESE TIEMPO DE SEDENTARISMO?

En esta situación, se debe proponer una frecuencia de ejercicio que abarque la mayor cantidad de días por semana, para poder contrarrestar todo ese tiempo de sedentarismo.

16 - ¿POR QUÉ, DESPUES DE CAMINAR MUCHO, A VECES LA PANZA SE NOTA HINCHADA Y ALGO TENSA?

Esto sólo es posible para aquellas personas que ya padecen algunos trastornos inflamatorios del aparato digestivo.

17 - ¿ES CONVENIENTE UTILIZAR FAJAS REDUCTORAS Y OTRO TIPO DE INDUMENTARIA QUE ASEGURA ELIMINAR GRASAS?

No; estas prendas no tienen ningún efecto sobre el consumo de grasas localizadas o aumento del gasto para la actividad desarrollada. Su acción se limita a provocar una mayor eliminación de líquidos por transpiración, la cual debe ser recuperada inmediatamente con la hidratación adecuada.

PARTE

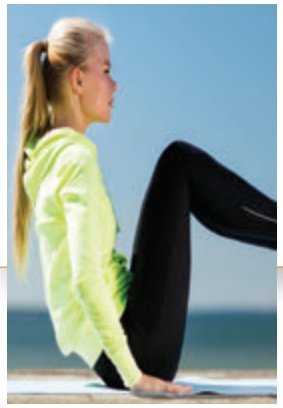
4

PREVENCION Y MEDICINA DEL DEPORTE



Cómo elegir el mejor calzado deportivo **74**

Todo lo que hay que saber, antes de comprar y usar



Un método para evitar dolores musculares **82**



Cómo elegir EL MEJOR CALZADO DEPORTIVO

ANTES DE COMPRAR ZAPATILLAS, SEPA TODO LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA EN FAVOR DE SU COMODIDAD, BUENA SALUD Y RENDIMIENTO.



Las lesiones de las piernas y de los pies son cada vez más frecuentes entre las personas que habitualmente realizan prolongadas caminatas, o que se entregan a la práctica deportiva.

Según la actividad, el pie tiene distintas necesidades. Un corredor aterriza en el suelo con una fuerza dos a tres veces superior al peso de su cuerpo. Un jugador de básquetbol, aumenta ese impacto hasta diez veces, y uno de tenis cuadriplica la fuerza de su cuerpo al tocar el piso. Si usted es amante de las caminatas debe saber que durante un día promedio de andar, sus pies acarrean un peso de unas 200 toneladas.

¿Está preparado el cuerpo para resistir esa presión? Sí, y aún más. Pero si usted quiere que sus pies sigan llevando esa carga sin dolor ni daños, debe dispensarles los cuidados y la atención adecuadas. Y en este sentido debemos prestarle particular atención a la elección del calzado deportivo.

FLEXIBLES

Es la principal característica que deben cumplir las zapatillas destinadas a la actividad física, para reducir el riesgo de dolores en todo el cuerpo.

PAUTAS PARA SELECCIONAR EL CALZADO ADECUADO

"Los zapatos se hacen de una manera industrial. Los pies, no", dice Marc Lenet, miembro del directorio de la Asociación Médica Norteamericana de Podiatría. Ahí estriba el desafío. Ya que usted no puede cambiar sus pies para adecuarlos al calzado, tendrá que elegir un calzado que se adapte a sus pies.

Para elegir el calzado deportivo acorde con sus pies y con sus actividades, debe tener en cuenta tres puntos específicos que no puede pasar por alto:

1. **Acolchado:** cada vez que usted da un paso, su pie golpea el piso y se produce

CONTINUA EN PAG. 77



Cómo deben ser las zapatillas "caminata"

PARA CAMINAR (O CORRER) CON TOTAL SEGURIDAD, ES NECESARIO ELEGIR UN MODELO ACORDE CON LA PRÁCTICA FÍSICA QUE SE ESTÁ REALIZANDO Y CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PIES. ESTAS CONDICIONES, MUCHAS VECES, NO SON TENIDAS EN CUENTA.

Terminaciones de costura

Cuidado con las costuras salientes en el interior de la zapatilla, porque causan ampollas con la fricción. Verificar que las terminaciones en la zona del talón contengan bien el tendón de Aquiles, para evitar posibles cuadros de tendinitis.

Atado de cordones

Como asegura la firmeza y comodidad de la zapatilla, el nudo no debe ser muy cerrado ni ajustado, pues eso podría comprimir la circulación y el empeine. Además, es recomendable hacer doble nudo, para que los cordones no se desaten y sean causa de caídas en plena marcha.

Material

El pie debe poder "respirar"; habrá que elegir los modelos hechos de un tejido ligero y fresco, para que la transpiración pueda ser eliminada.

Suela

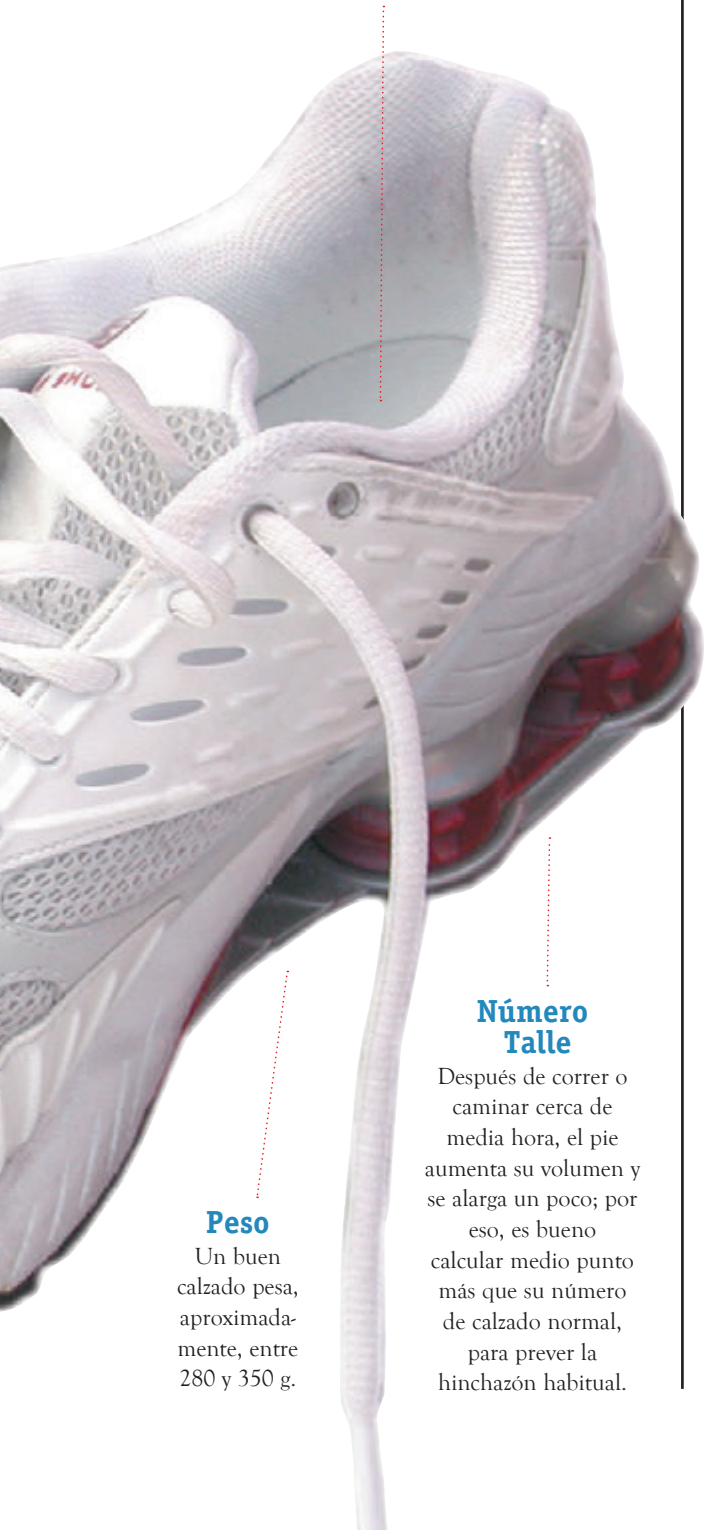
Debe ser resistente a la abrasión y tener un suave relieve que mejore la adherencia. Es imprescindible que sea flexible, para que el pie se mueva y flexione correctamente. Son muy recomendables los modelos con "cámaras" de aire, que aseguran el pie y amortiguan los golpes.



VIENE DE PAG. 74

Plantillas

Deben poder sacarse, a la hora de lavar las zapatillas: así podrán secarse totalmente y conservar su forma. Si fuera necesario, las plantillas puede confeccionarlas un podólogo, de acuerdo con los requerimientos puntuales.



Peso

Un buen calzado pesa, aproximadamente, entre 280 y 350 g.

Número Talle

Después de correr o caminar cerca de media hora, el pie aumenta su volumen y se alarga un poco; por eso, es bueno calcular medio punto más que su número de calzado normal, para prever la hinchazón habitual.

una vibración en sus plantas, que asciende hacia el resto del cuerpo. Con sólo correr un kilómetro, el pie recibe alrededor de setecientos golpes. Lo que una buena zapatilla debe lograr es reducir ese impacto, y para conseguirlo, es imprescindible que el calzado tenga un buen acolchado. Usted puede sentirse confiado de haber hallado una amortiguación adecuada para la marcha deportiva si escoge un calzado diseñado para caminar, correr, jugar al tenis o practicar cross-training.

2 **Soporte:** busque un calzado de talón rígido, que no se doble al presionarlo. Luego apriete la capellada en varios sitios, desde la puntera hasta el talón. Si es demasiado blanda, no mantendrá a sus pies en su sitio. Pero asegúrese de que la suela se doble con facilidad en la articulación del pie.

3 **Ajuste:** Para conseguir que el ajuste sea eficaz, debe tomar algunas medidas:

- **Pruébese el calzado ya avanzado el día,** cuando sus pies están ligeramente hinchados. Cuando usted camina, los pies se hinchan, de modo que usted querrá un calzado lo suficientemente grande como para acomodarse a ellos durante y después de una prolongada caminata, y no tan sólo en la zapatería. Y use el mismo tipo de medias que habrá de usar con el calzado.

- **Siga la regla del dedo gordo:** cuando los cordones están atados, el talón no debe desplazarse en el interior del zapato, y debe haber lugar suficiente para los dedos, digamos de medio a un centímetro entre el interior del calzado y la punta del dedo más largo.

- **Párese en puntas de pies:** para constatar el ajuste de la parte frontal de un calzado nuevo, camine en puntas de pie. Cuando camina en puntas de pies, la parte frontal del pie, donde se dobla, no debe quedar oprimida. El calzado debe sentirse cómodo, y debe doblarse con facilidad en el mismo punto en el que lo hace la articulación. Esto añade peso a la parte frontal del pie, y le asegura que el calzado no es demasiado estrecho.

- **Busque talones cómodos: son vitales, sobre todo para las mujeres.** Un calzado que se



ajusta correctamente rodea su talón con comodidad, sin oprimir, brinda sustento en la zona del arco y ofrece espacio para los dedos. Según se afirma, los talones cómodos son especialmente importantes para las mujeres porque tienen talones proporcionalmente más estrechos que los hombres.

No se decida por lo que la zapatería tenga en stock si el ajuste no es el correcto. Si el calzado no le queda totalmente cómodo, no lo lleve. No debe especular con que el calzado "se adaptará al pie" o "se estirará con el uso". Este es sólo un argumento de venta que dista de ser científico y puede terminar dañando al pie. Para elegir el calzado ideal, no se conforme con colocarse el número de zapatillas que habitualmente compra: pruébese dos o tres pares de distintos talles, hasta que encuentre el más confortable. Luego, camine.

La forma de anudar el calzado deportivo puede evitar importantes lesiones en el pie.

CUÁNDO CAMBIAR



EL CALZADO

Puesto que usted en realidad no puede ver ni sentir lo desgastados y debilitados que se han vuelto sus zapatos, los podiatras recomiendan anotar el número de kilómetros que usted camina y reemplazar su calzado de manera regular, sin tener en cuenta lo más o menos gastados que parezcan. Tal como efectúa los recambios de aceite en su automóvil, debe hacer algo similar con su calzado.

La pauta que se utiliza para correr es de 500 a 800 kilómetros. En el caso de las caminatas no se produce tanto esfuerzo, pero muchos de los zapatos para caminar no están tan bien acolchados como los destinados a correr, de modo que lo ideal es cambiar el calzado cada 800 kilómetros.

Una vez cambiado el calzado, debe procurar no lastimar sus pies. No salga a caminar o practicar su deporte con zapatillas recién adquiridas: previamente, camine por su casa, utilícelas para trotar durante algunos minutos e intercale su uso con las zapatillas viejas.

CONTINUA EN PAG. 80

ATENCIÓN A LOS DOLORES LEVES

Las medias también importan

• Mientras elige cuidadosamente su calzado deportivo, no descuide las medias. *La transpiración es uno de los mayores enemigos de la salud del pie cuando se asienta en la piel y no se la elimina como es debido.*

• El sudor cálido crea un caldo de cultivo para los organismos infecciosos. *Luego, mientras usted camina, los poros de la piel se distienden y se contraen, facilitando a esos organismos la penetración en la piel para causar problemas.*

• La utilidad de las medias no sólo reside en absorber la transpiración: *proteger a los pies contra el roce del calzado y evitar alergias provocadas por los hilos internos de las zapatillas (generalmente de material sintético), son otras de las causas por las que se debe utilizar medias.*

• Se recomienda usar medias que mantengan los pies más secos, tal como ocurre con las mezclas de algodón y tejido sintético, *pues eliminan la humedad de la superficie de la piel. Si usted se dispone a efectuar una caminata prolongada, lleve un par adicional de medias para cambiarse.*

Cómo atar los cordones para evitar lesiones deportivas

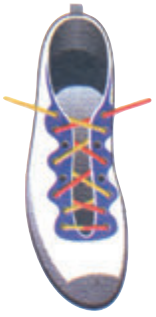
Atar las zapatillas correctamente es fundamental para la salud de sus pies y el mejor rendimiento deportivo, pero esto sigue siendo bastante difícil de conseguir para mucha gente: un estudio reciente realizado a 255 mujeres de entre 20 y 60 años reveló que para tener mayor confort en el talón, el 73 por ciento usaba zapatillas muy ajustadas a la altura de los dedos. Para los expertos, el problema es que la mayoría del calzado deportivo femenino es una versión en escala más pequeña del masculino (aunque también los hombres suelen calzar números demasiado chicos).

Según la cirujana ortopédica doctora Carol Frey, de la Universidad del Sur de California, que condujo el estudio, "el peor consejo que uno puede recibir del vendedor es que las zapatillas se van a estirar. El calzado ya debe quedar bien cuando las compramos.". Entonces, estos son consejos útiles para elegir el calzado realmente acorde a sus pies:

- **A la hora de comprar**, elegir zapatillas del tamaño de una uña más larga que su dedo más largo, para que los dedos puedan moverse libremente, y el talón se mantenga cómodo.
- **Simule la práctica de su deporte en el negocio**; salte de un lado a otro si son zapatillas de tenis, salte en su lugar si es corredor.
- **Si es propenso a las ampollas**, las plantillas pueden ayudar a que su pie no se mueva mucho; además, las plantillas para talones ofrecen un acolchado extra.

Pie angosto

Use los ojales que están más alejados de la lengüeta para atraer los costados de la zapatilla y ajustarla mejor.



Problemas de talones

Use todos los ojales, atando la zona del talón en forma más ajustada que en los dedos. Cuando llegue al anteúltimo ojal tire el cordón hacia el final, haciendo dos pequeñas lazadas. Luego tire del cordón opuesto a través de cada lazada antes de atar.



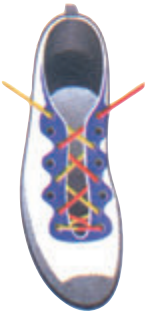
Problemas en los dedos

Si tiene dedos martillo o callosidades, tire la punta de un cordón desde el ojal más cercano a los dedos hasta el lado opuesto. Tire de este cordón para levantar la parte delantera del calzado. Luego, enlace el resto del cordón y ate.



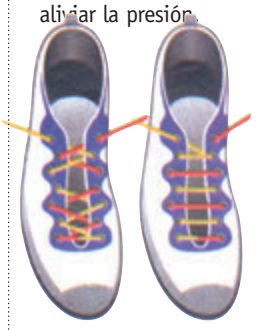
Pie ancho

Use los ojales más cercanos a la lengüeta para darle más espacio al pie.



Arco alto

Saltee un ojal si un rebote sobre el pie le causa dolor. Otra opción es atar los cordones en forma derecha por encima del calzado, para aliviar la presión.



Talón angosto

Use dos cordones, haciendo terminar uno a la altura de los dedos. Ate el cordón a la altura del talón en forma ajustada y los del área de los dedos más flojo, para mayor comodidad.





Muchas de las frecuentes lesiones en pies y piernas se pueden prevenir con la elección de un calzado adecuado al deporte preferido.

VIENE DE PAG. 78

• **Para evitar problemas y lesiones es fundamental prestar atención a los signos de advertencia del cuerpo.** Y el primer signo es, habitualmente, el dolor, que no es normal. Pese a que muchos no vinculan la práctica deportiva con el dolor de pies, es preciso decir "basta" a tiempo, para poder revertir lesiones y evitar complicaciones futuras.

• La clave para evitar que las lesiones pequeñas se conviertan en problemas mayores, consiste en prestar atención hasta a los más leves dolores. Gran cantidad de lesiones no se las siente hasta que se hace ejercicio. O bien rozan un poquito la lesión durante el día o al día siguiente, al punto de que no se está realmente seguro acerca de si el dolor proviene de la caminata o de alguna otra cosa. Hay que prestar atención al tipo de dolor y tratar de establecer la vinculación.

• **En este sentido, es preciso diferenciar entre alguna molestia ocasional; y un dolor persistente.** Una pequeña fatiga muscular, una leve presión en una coyuntura o en un nervio, o una inflamación, no siempre es sinónimo de lesión. Para determinarla, se debe detectar la molestia durante un tiempo prudencial. Cuando un dolor comienza a molestarnos realmente, es señal de que debemos tomar cartas en el asunto, y consultar con un especialista.

LA CLAVE: EL AUTOCONTROL

El autoexamen regular de los pies es muy importante, porque a menudo pueden detectarse problemas antes de que realmente se manifiesten en forma de incomodidades o dolor.

¿Cómo efectuar el autoexamen?

Muy fácil: observe sus pies. De esta forma podrá advertir enrojecimiento, hinchazón, calor, grietas en la piel o ampollas.

Si hay un punto del pie que siempre está irritado, entonces es probable que allí esté desarrollando un problema real. El calzado puede ser el culpable, o bien puede serlo la estructura del pie. En ambos casos, usted puede hacer algo.

Cuando vea alguno de los síntomas nombrados, no es imprescindible que consulte de inmediato a un podólogo. Según el problema, el primer paso puede ser:

• **Descansar.**

• **Aplicar hielo o masajes.**

• **Tal vez ir a comprar calzado nuevo.**

• **O bien aumentar el acolchado de las zapatillas viejas insertando una plantilla acolchada.**

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

CÓMO CUIDAR LOS PIES DEL CAMINANTE

Prestarle atención a los pies es más trascendente de lo que muchos imaginan: cuantos más cuidados le brindemos, mayores beneficios nos darán, y mejores rendimientos deportivos obtendremos.

- **Para mantener sus pies en forma suavice la piel áspera con piedra pómez** y cremas humectantes para la piel.

- **Use un cepillo para limpiar los bordes de las uñas.** Este proceso sólo requiere pocos segundos, y ayudará a evitar infecciones por hongos y uñas encarnadas.

- **Las uñas de los pies regularmente recortadas son otro punto esencial para quienes corren y caminan.** Corte sus uñas con un alicate especialmente diseñado para los dedos de los pies, dejando un borde ligeramente redondeado, pero no corte los costados. Si usted corta produciendo un borde filoso, podría lastimar la piel.

- **No pase por alto el valor de los masajes.** Un masaje de pies al final del día es una excelente manera de aliviar la tensión y de relajar los pies.



PARA CADA DEPORTE, UN CALZADO



El avance de las compañías fabricantes de calzado deportivo ha progresado al punto de que cada una diseña una amplia gama de zapatillas para cada ocasión. Por otra parte, esto es lo que recomiendan los médicos especializados en el tema.
Lo fundamental en la elección del calzado es la comodidad, y es obvio que para cada deporte, la comodidad pasa por otro eje. Pero no sólo eso: también el calzado deportivo específico puede prevenir patologías, así como otras consecuencias negativas para los pies. Por ello, decimos que, para cada deporte, corresponde una zapatilla con características especiales y que no resultará indistinta la elección del calzado.

- **Aerobismo:** *la suela debe ser extremadamente flexible y más ancha en la base que en la parte superior. También debe tener una amortiguación adecuada al tobillo. Para ello, se puede recurrir a la variedad de sistemas, entre los cuales se destacan la cámara de aire, gel, espuma, o aire regulado dentro del calzado.*

- **Básquetbol:** *quienes juegan este deporte deben saber que es uno de los que mayores lesiones en los pies provoca. Para evitar torceduras, esguinces y fracturas después de los continuos saltos, es conveniente jugar con zapatillas de caña alta. Este tipo de calzado tiene la particularidad de cubrir el tobillo, protegiendo y sujetando al máximo el pie.*

- **Tenis y paddle:** *es importante jugar con zapatillas planas, es decir las que presentan escaso relieve. De esta manera se podrán evitar lesiones producidas por giros bruscos y frenadas. Este tipo de calzado también debe tener una suela rígida, que evite el rápido desgaste producido por el contacto del calzado con las superficies duras.*

- **Fútbol:** *las zapatillas ideales son las de cuero, ya que son las que mejor protegen al pie del constante contacto con la pelota, sin restarle eficiencia en el plano atlético. La suela debe tener tapones plásticos para una mejor adherencia al piso. La altura de los tacos, debe estar proporcionalmente ligada al tipo y a la característica del terreno (césped alto, sintético, lluvioso, seco, etc).*

METODO PARA EVITAR DOLORES MUSCULARES

Después de hacer ejercicios

EN SÓLO 90 SEGUNDOS ALIVIE LOS DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES QUE PUEDEN GENERAR EL TRABAJO FÍSICO Y TAMBIÉN EL SEDENTARISMO.

El método "Fold and Hold", que en español significa "doblar y mantener", fue desarrollado por el doctor Dale L. Anderson. Este método es un tratamiento simple para aliviar dolores musculares y articulares y consiste en relajar el músculo y, luego, elongarlo lentamente. Para ello, se "dobla" el cuerpo sobre el punto sensible hasta que desaparezca el dolor, se lo "mantiene" en esa posición durante 90 segundos y, luego, lentamente, se lo vuelve a llevar a la posición normal. Es de suma importancia que cada movimiento sea lento.

Pruebe utilizar "Fold and Hold" pero, si al tercer intento no ha obtenido buenos resultados, es probable que esto no sea lo indicado para su problema: a veces el dolor deriva de condiciones más serias que no pueden solucionarse con este método, tales como artritis, fracturas, infecciones, estrés emocional. Estos casos requieren otro tipo de tratamiento.

A continuación le explicamos cómo aliviar el dolor en zonas específicas con el método "Hold and Fold".



Dolor en los pies

Posibles causas

Cuando el tipo de zapato o zapatilla empuja al dedo gordo hacia el centro del pie el músculo se acorta y se relaja. Al final del día, esto produce dolor en el resto del pie. También luego de una larga caminata.

Síntomas

• Dolor en la prominencia ósea de la base del dedo gordo y en la parte delantera de la planta del pie. El dolor se siente aún más al usar sandalias y al andar descalzo.

Cómo aliviarse

• Busque el punto sensible. Se sorprenderá al ver que éste no se encuentra sobre la prominencia ósea, sino en la parte delantera de la planta del pie y por debajo del dedo gordo. Este es el punto de inserción del músculo que sufre el espasmo. Con su mano, lleve el dedo gordo hacia abajo y empujándolo hacia el centro del pie (foto) Mantenga esta posición durante 90 segundos. Luego, suelte el dedo lentamente.





Muchos de los dolores post-ejercicios se deben a la falta de elongación, etapa esencial de la actividad física.

Dolor en la parte inferior de la espalda

Posibles causas
Este tipo de dolor es común en la gente que se arrodilla sobre una pierna durante muchas horas -por ejemplo, al hacer trabajos de jardinería-. También puede suscitarse luego de una caminata en una postura inadecuada.

Síntomas
• Este dolor generalmente se siente en la espalda debido a que es allí donde el músculo tiene su origen. Flexionar el cuerpo hacia el lado opuesto estira el músculo y agrava el dolor. Levantar el muslo al subir escaleras también causa dolor porque se está haciendo trabajar al músculo que sufre el espasmo.

Cómo aliviarse
• Busque el punto sensible, es decir, el lugar exacto en donde se concentra el dolor. Puede estar localizado sobre la prominencia externa del hueso púbico -o un poco más arriba-, en la ingle, o en la parte inferior del abdomen. Al igual que en la mayoría de los tratamientos "Fold and Hold", encontrar la posición cómoda y eliminar el punto sensible significa volver a la posición en que se estaba antes de realizar el movimiento que originó el espasmo. Puede llegar a ser necesario exagerarla, especialmente si el dolor sigue mejorando.



• Para encontrar dicha posición, quédese de pie con una pierna sobre un apoyo (ver foto). Luego, llévese la rodilla hasta el pecho. Después, mueva el pie, la rodilla y el muslo levemente hacia el centro del cuerpo. Luego, flexione la cintura apenas hacia la derecha.

• Trate de acomodarse bien hasta lograr la posición justa en la que desaparezca totalmente el dolor. Manténgase así durante, por lo menos, 90 segundos. Luego, de a poco, vaya dejando esa posición.

Dolor en la parte superior de la espalda



Posibles causas

Esto es muy común en las personas que trabajan en un escritorio o detrás de un mostrador. La mala posición de la espalda también puede causar un estiramiento de los músculos localizados en la parte posterior de la columna, con la consiguiente debilitación de los mismos. Y estos músculos debilitados pueden sufrir espasmos debido al esfuerzo constante que deben realizar para mantener el peso de la cabeza, la cual tiende a inclinarse hacia adelante.

Síntomas

• Los músculos de dos grupos diferentes localizados en la parte superior de la espalda pueden sufrir espasmos simultáneamente. Este dolor puede aumentar con un movimiento en cualquier dirección, debido a la participación de varios músculos. Con este tipo de problema, el solo hecho de tratar de estar de pie manteniéndose erguido puede provocar dolor, ya que ninguno de los dos grupos de músculos se está elongando ni contrayendo correctamente.

Cómo aliviarse

• En la parte superior de la espalda y en el cuello puede haber muchos puntos sensibles. Seguramente necesitará doblar cada una de las zonas donde se encuentren los mismos, mantenerla en esa posición y, luego, elongarla.

• En algunos casos, puede lograr un alivio de la siguiente manera: exagere esa mala posición que originó el problema y manténgala durante 90 segundos. Luego, muy lentamente, póngase de pie con la espalda erguida.

• Otra forma -aún más eficaz- de calmar el dolor es curvar la espalda hacia atrás, mantenerla así durante, por lo menos, 90 segundos, y luego ir enderezándola de a poco (ver foto a la derecha).

• Para algunos puntos puede ser necesario, en lugar de doblar el cuerpo sobre el punto en cuestión, hacerlo hacia el lado opuesto. Inténtelo de las dos formas. Siempre que alivie el dolor y elimine el punto sensible, cualquiera de ellas es correcta. Es probable que necesite utilizar varias posiciones, apenas diferentes unas de otras, y mantener cada una de ellas durante 90 segundos para relajar los músculos en distintas articulaciones de la columna vertebral.

Pero, aunque relajar los músculos doloridos de la columna tiene una importancia crucial, esto es sólo parte de la solución para el problema. También es necesario elongar los tejidos tensionados y contraídos, y fortalecer los músculos estirados y debilitados de la espalda.

• Para elongar estos tejidos, curve el cuerpo hacia atrás por sobre el respaldo de una silla. Luego de varias horas de trabajar en un escritorio, muchas personas hacen esto en forma automática. Esta reacción instintiva es la clave para una elongación eficaz de la parte superior de la espalda. Y la elongación es aún más eficaz si se la realiza después de haber identificado los puntos sensibles y haberlos tratado con el método "Hold and Fold".

• Otra forma de elongar la espalda es recostándose sobre una toalla enrollada (el rollo debe tener unos 10 centímetros de diámetro). Puede recostarse sobre este rollo poniéndolo perpendicular a la espalda a distintas alturas de la misma, para elongar diversas zonas. O puede ponerlo a lo largo de la columna vertebral, para que la espalda y el pecho se estiren de lado a lado. En cada una de estas posiciones, esta leve elongación puede realizarse de 5 a 10 minutos o más, dependiendo de su comodidad (ver serie de fotos).









Es importante mantener los hombros relajados, en los ejercicios y en las tareas cotidianas, para evitar contracturas y molestias musculares.

Dolor de cabeza y dolor en el cuello

Casi todos, en algún momento, tenemos dolor de cabeza o dolor en el cuello. Existen distintos tipos de dolores de cabeza, y son muchos los factores que los causan: la dieta que seguimos, las condiciones climáticas, la ansiedad, etcétera. Pero la mayoría de estos dolores se deben a tensión en los músculos del cuello.

Posibles causas

Los músculos del cuello pueden sufrir dolor cuando se los elonga repentinamente luego de que hayan estado en una posición relajada, o cuando un músculo debilitado se ha lesionado como consecuencia de un uso excesivo o por un esfuerzo constante originado por una mala postura. Si al caminar no se conserva una buena postura se predispone a los músculos de la parte posterior del cuello a sufrir dolores.

Síntomas

• Puede haber dolor de cabeza y rigidez en el cuello y los hombros. Ciertos movimientos del cuello y la cabeza pueden empeorar el dolor -por ejemplo, si se mueve la cabeza para mirar hacia abajo o hacia un costado-.

• Por el contrario, alguna posición en particular puede aliviarlo -por ejemplo, al inclinar la cabeza hacia un costado o arquear el cuello hacia atrás-. Muchas veces da la sensación como si el cuero cabelludo estuviera tirante.

• El dolor suele aumentar hacia el final del día, y es más frecuente si uno ha estado sentado en un escritorio doblando el cuerpo hacia adelante.

Cómo aliviarse

• En el cuello suele haber muchos puntos doloridos. La clave para tratar esta zona consiste en identificar cuáles son los que más duelen y trabajar primero sobre ellos. Una vez aliviados estos puntos, puede ser que el dolor de los otros desaparezca por sí solo.

• Pueden recomendarse dos tipos de tratamiento: uno para el dolor de cuello a la altura de la base del cráneo, y otro para el resto del cuello. Pero, antes de probar cualquiera de ellos, siéntese en una silla y arquee el cuello hacia atrás; mantenga esta posición durante un minuto o menos. Si siente algún mareo o una especie de aturdimiento, enderece el cuello lentamente, y consulte a su médico antes de iniciar cualquiera de estos dos



tratamientos.

1. Tratamiento para el dolor de cuello a la altura de la base del cráneo:

Este tratamiento es una modificación del método "Fold and Hold" usual. Para doblar los músculos de esta zona, es necesario usar acupresión. También se requiere la ayuda de un compañero.

• Recuéstese en una posición cómoda, sobre el piso o en una cama. Pídale a su compañero que ponga las manos formando una especie de taza, con el dorso sobre el piso o la cama y las puntas de los dedos hacia arriba.

• Levante la cabeza levemente. Su compañero deberá deslizar las manos hacia usted, hasta colocarlas debajo de su cabeza -manteniéndolas en la misma posición-, con las puntas de los dedos justo bajo el borde óseo del cráneo. En esa zona generalmente existen puntos sensibles.

• Descanse durante varios minutos con la unión del cuello y la cabeza sobre las puntas de los dedos de su compañero, y verá cómo empiezan a aflojarse los músculos tensionados. La parte superior de su cabeza comenzará a caer hacia atrás, con la pera apuntando hacia arriba.

2. Tratamiento para el dolor en el resto del cuello:

Este tratamiento se recomienda cuando se observa que cualquier intento de volver la cabeza a su posición normal es doloroso. En este caso, esos espasmos musculares también pueden ocurrir cuando uno se despierta bruscamente. Esta clase de espasmo no sólo impide que el cuello se enderece sino que, además, tiende a tirar la cabeza hacia atrás, es decir, hacia la posición en que esta se encontraba mientras uno estaba durmiendo. En estos casos, los puntos sensibles generalmente se localizan en la parte dolorida del cuello. Y, aunque estos puntos pueden ser muchos, casi siempre hay uno que duele bastante más que los otros.

• Vuelva a la mala posición en que durmió, es decir, a la posición en que se encontraban el cuello y la cabeza antes del espasmo. Quizás sea mejor si exagera esta posición y flexiona el cuello y la cabeza aún más hacia adelante y hacia el lado que resulta doloroso. Por lo general, esto hace desaparecer el punto sensible. Mantenga esta posición durante 90 segundos o más y, luego, lentamente, puede cambiar de posición.

Luego de haber realizado cualquiera de estos dos tratamientos, estire el cuello en la dirección opuesta a la que realizó la flexión.

5 CONDICIONES PARA ENTRENAR EN DIAS DE CALOR

LAS ALTAS TEMPERATURAS PUEDEN SER UNA TRAMPA HASTA PARA EL MÁS EXPERTO CAMINANTE, PORQUE INCIDE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO Y EN EL FUNCIONAMIENTO ORGÁNICO. A CONTINUACIÓN, LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS IMPRESCINDIBLES PARA NEUTRALIZAR ESTE OBSTÁCULO EN LA RUTINA FÍSICA.



A. Beber mucho líquido

- Para que el cuerpo pueda disminuir su temperatura.
- Con la evaporación del sudor, la piel se refresca.
- Al hacer ejercicio con mucho calor, el organismo puede perder hasta 2 litros de líquido a través del sudor; para evitar la deshidratación, beba entre 3 y 6 vasos de agua por hora.



B. Evitar el agobio

- Practique deportes de mañana temprano, para que la alta temperatura no disminuya el rendimiento físico.
- Vístase con ropa holgada, de colores claros y telas frescas, que permitan el paso del aire y la salida de la transpiración.



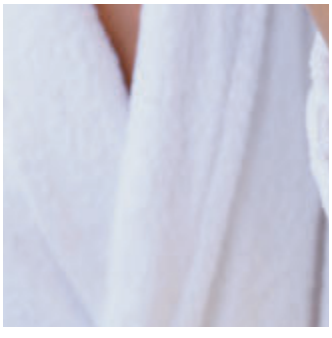
C. Aclimatarse

- Dedique 1 ó 2 semanas para acostumbrarse al clima estival, antes de comenzar con una actividad física más intensa.
- Durante ese período, será normal que empiece a transpirar antes y el sudor sea más abundante, los vasos sanguíneos de la piel se dilatará para que llegue más sangre a la piel y que haya un aumento del volumen sanguíneo.



D. Seguir una dieta equilibrada

- Si va a entrenar en días de calor, ingiera gran cantidad de hidratos de carbono la noche anterior: la descomposición de sus azúcares complejos forma el glucógeno, una sustancia que contiene agua (casi 1 litro, si las células están realmente bien provistas).



E. Atención a los signos de alerta

- Primeros síntomas: dolor de cabeza, hormigueos, mareos, confusión y fatiga más intensa de lo normal.
- Si se observan temblores, puede ser un caso de "golpe de calor", por una insuficiencia momentánea de irrigación sanguínea: busque asistencia médica inmediatamente.
- Ante estos signos de alarma, interrumpa la actividad física, permanezca a la sombra y beba abundante líquido. Si puede, refrésquese con una ducha de agua fría.

PARTE

5

4 SEMANAS DE CAMINATA

AGENDA - FITNESS

56 TIPS PARA ACENTUAR EL DESCENSO DE PESO Y CONTROLAR, DÍA POR DÍA, LOS RESULTADOS DE LA CAMINATA.



A continuación, presentamos un esquema de 4 semanas que combina actividad física y pautas nutricionales para potenciar el efecto de una dieta hipocalórica.
En esta agenda-fitness se encuentran, día por día, las acciones cotidianas que ayudan a perder los kilos de más; algunos de estos consejos son puntuales, y servirán únicamente para el día, pero otras recomendaciones siguen siendo útiles el resto de las semanas, por lo tanto habrá que tenerlas en cuenta.
No olvide tomar sus medidas y peso inicial, al comenzar la primera semana, para observar cuantitativamente el antes y el después de este esquema adelgazante. Además, es bueno que escriba sus impresiones de cada día del plan; leer sus anotaciones, al finalizar los 28 días de esta agenda, será un ejercicio muy interesante para sus próximos objetivos.

DOMINGO

TIP DE ENTRENAMIENTO

Consulta a un profesional: la visita al médico es importante antes de comenzar con este programa de actividad física. Además, el especialista podría dar más información acerca de los beneficios de la caminata y brindar instrucciones especiales que será necesario recordar.

LUNES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Un comienzo sencillo: la primera caminata debe durar 20 minutos, en caso de personas sedentarias, y 30 minutos en caso de personas activas físicamente. Gradualmente, habrá que aumentar el tiempo hasta llegar a los 60 minutos de actividad, siguiendo el programa indicado en la parte 1 ("Los esquemas de...").

MARTES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Hacer una cita: acuerde con un amigo o su pareja un horario para salir a caminar; la idea de compartir esta actividad fisica hará que usted no abandone tan fácilmente.



MIÉRCOLES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Salte a la soga: ¿hoy no hay tiempo suficiente para caminar? Vuelva a practicar un juego de infancia: saltar a la soga. Una persona de aproximadamente 70 kilos puede llegar a quemar hasta 100 calorías en 15 minutos.

JUEVES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Forme su "hoja de ruta": dé una vuelta por el vecindario, y planee cuál será el recorrido a seguir cuando salga a caminar .

VIERNES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Refuerce su autoestima: trátese a usted mismo tal como trata a sus seres queridos, focalice sus talentos y cualidades positivas (no en sus errores y defectos) y procure darse ánimo todos los días.

SÁBADO

TIP DE ENTRENAMIENTO

Más actividad física compartida: si decidió no salir a caminar hoy, disfrute con sus hijos (u otros niños de la familia) de una hora de fútbol, voley, escondidas u otros juegos dinámicos propios de los chicos.

TIP ADELGAZANTE

Tome sus medidas: es el momento de registrar su peso y centímetros de cintura y cadera. Otro método aconsejado es probarse un jean ajustado, o un vestido adherente, y recordar cómo le quedaba. Dentro de unas semanas, volverá a probarse esas mismas prendas.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

Peso inicial.....

TIP ADELGAZANTE

Hidratación: la baja ingesta de agua puede lentificar su metabolismo un 3%, lo cual equivale a quemar 45 calorías menos cada día.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Mejore su predisposición: en lugar de pensar "mis esfuerzos por bajar de peso aún no están dando resultado", dígase a usted mismo "estoy haciendo el esfuerzo necesario, y la llegada de resultados es cuestión de tiempo".

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Queme más calorías: lave la ropa a mano, limpie los muebles o riegue las plantas, ello elimina 68, 85 y 102 calorías respectivamente. Estas cantidades están estipuladas teniendo como parámetro una persona de 70 kilos, que realiza estos quehaceres durante media hora.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Diluya sus bebidas: utilice la mitad de la medida habitual de jugo que consume, y mézclela con agua (con o sin gas), así, podrán evitarse hasta 85 calorías por litro.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Coma chicles: siempre y cuando sean sin azúcar; esta golosina incrementa la actividad del metabolismo un 20%. Sólo esto equivale a 400 g menos de peso, por mes.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Pague sus calorías: no acepte dulces que le conviden, y sólo coma las golosinas que usted compre; así, le será más fácil evitarlas, por una cuestión de ahorro.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

Peso actual:.....

Peso perdido:.....



DOMINGO

TIP DE ENTRENAMIENTO

Cambio de imagen: hágase un corte de pelo, sentirse mejor con la apariencia resulta un importante factor estimulante.

LUNES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Pasos más rápidos: apure el ritmo de su caminata, haciendo pasos más cortos y rápidos. Esta variante ayuda a fortalecer los huesos y agrega un nuevo componente a su actividad física.

MARTES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Maximice su actividad: no sólo utilice sus zapatillas durante la hora de caminata, también póngaselas cuando vaya de compras o durante otras actividades cotidianas. De este modo, estará agregando tiempo de ejercicio.

MIÉRCOLES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Acepte su cuerpo: las personas que respetan y cuidan su cuerpo tienen menos barreras para perder peso. Además, recuerde cuál es la parte de su cuerpo que más le agrada, y despeje los preconceptos negativos sobre su figura.

JUEVES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Vuelva a hacer collages: seleccione fotografías de ejercicios, publicadas en revistas y diarios, que le parezcan entretenidos y le gustaría practicar. Ese será un complemento de la caminata, en el proyecto de bajar de peso.

VIERNES

TIP DE ENTRENAMIENTO

Estire su figura: cuide su postura al caminar, mantenga la espalda derecha y los hombros relajados (pero no caídos). La buena alineación corporal ayuda a caminar con menos esfuerzo y da jovialidad a la apariencia.



SÁBADO

TIP DE ENTRENAMIENTO

Haga ejercicios con poco peso: el uso de mancuernas, pesas para piernas y brazos aumenta la resistencia muscular y contribuye a quemar calorías. Complementar este ejercicio con el plan de caminata equivale a perder peso más fácilmente.

TIP ADELGAZANTE

Tome té verde: la cafeína presente en él es beneficiosa en la reducción de peso, y los polifenoles presentes en esta infusión colaboran en la quema de calorías.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Lea las etiquetas: leer superficialmente la información nutricional de una golosina puede dar la idea de que aporta 220 calorías cada 100 g, por ejemplo, pero una lectura más profunda podría dar cuenta de que la porción que va a comer supera los 100 g de la medida.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Una porción con menos calorías: con una servilleta, absorba el aceite del queso de la pizza, de esta forma, se estará reduciendo media cucharadita de aceite, lo cual equivale a 20 calorías o 2 g de grasa menos, por porción.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Cambie de ingredientes: en lugar de manteca, utilice aceite de oliva; es más sano y aumenta el poder de saciedad de las comidas, reemplazar la manteca con este tipo de aceite reduce en 52 calorías el aporte de una comida.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Consuma semillas de lino: ayudan a disminuir el apetito, consúmalas solas o agregadas al yogur.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

No se olvide de las frutas: puede comerlas en abundancia, sin agregar gran cantidad de calorías a su dieta diaria, en especial si se trata de frutas ricas en agua, como el melón o la sandía.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Para "picar" entre comidas: combine una cucharada de queso crema (puede ser saborizado) en 2 tazas de pochoclo: es una forma de aportar 69 mg de calcio para fortalecer la constitución ósea, y saciar las ganas de comer algo entre comidas.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

Peso actual:.....

Peso perdido:.....

DOMINGO
TIP DE ENTRENAMIENTO

Dele alivio a sus pies: después de 2 semanas de caminatas, será muy recomendable realizarles un masaje relajante y acordar una cita con el pedicuro.

LUNES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Repase beneficios: mientras camina, recuerde que en ese momento está quemando calorías y ejerciendo una importante función preventiva de afecciones cardiovasculares, fortaleciendo sus huesos y combatiendo los signos de estrés y depresión.

MARTES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Cuente en forma regresiva: cuando sté cansado, numere sus pasos al caminar, pero no en forma ascendente (1, 2, 3,...) sino al revés: por ejemplo, cuente de 100 a 0, y cuando termine, vuelva a empezar, hasta completar el tiempo de actividad requerido. Este "juego" hará que camine más rápido, ansioso por llegar a cero.

MIÉRCOLES
TIP DE ENTRENAMIENTO

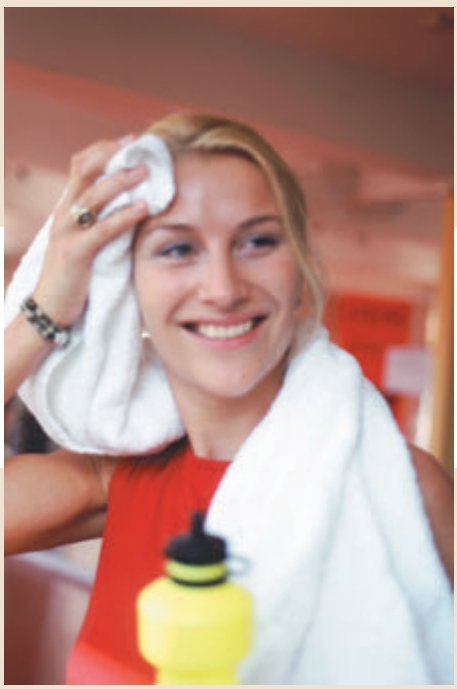
Sea flexible: si su agenda hoy está completa, haga ejercicios cuando pueda. A partir de hoy, marque en la rutina de cada día el tiempo estipulado para caminar, para que sea respetado como una actividad más.

JUEVES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Anote su récord: registre sus acontecimientos de actividad física, por ejemplo, si la distancia a caminar le tomaba un tiempo de 15 minutos, y ese día logró completarla en 14 ó 13 minutos, ese será un dato para recordar.

VIERNES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Respire bien: si respira rápidamente y con la boca abierta, se cansará muy pronto. Pruebe inhalar y exhalar lentamente por la nariz, para enviar más oxígeno a los músculos.



SÁBADO
TIP DE ENTRENAMIENTO

Cambie de rutina: si ya se siente aburrido de su caminata, modifique inmediatamente el camino seguido en este ejercicio, y también el momento del día en que suele hacerlo. Así recuperará la motivación para esta actividad.

TIP ADELGAZANTE

Coma regularmente: si se saltea comidas, estará más propenso a los atracones. Repartir equitativamente el total de alimentos durante todo el día ayuda a comer menos, y por lo tanto a consumir menos calorías.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Tome un helado: un helado de agua con sabor a fruta resulta un dulce de pocas calorías que mejora el ánimo.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Agregue sabor a las comidas: los sabores picantes harán que coma menos cantidad de alimento. Sólo esté seguro de que las comidas estén preparadas en forma saludable y sin freír, para evitar el agregado de grasas.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Evite la sobremesa: si alarga innecesariamente el momento de la cena, con la comida al alcance de la mano, es más probable que se exceda con las cantidades permitidas. Luego de cenar, entonces, levante la mesa y coloque los platos en la pileta de lavar.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Consuma cereales: si desea comer alguna golosina, puede optar por las barritas de cereal light, que tienen menos calorías y además aportan fibra, calcio, hierro y otros nutrientes.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Coma productos frescos: si su dieta sólo se compone de alimentos congelados, gaseosas dietéticas y alimentos endulzados artificialmente, estará sacrificando nutrientes necesarios para el organismo. Complemente esos productos por frutas y vegetales frescos.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

TIP ADELGAZANTE

Reconozca las comidas "ocasionales": coma hamburguesas o panchos solamente en picnics o reuniones, y reserve su alfajor o snack preferido para ir al cine, de este modo, no se estará prohibiendo esos alimentos hipercalóricos, sino limitando su consumo.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

Peso actual:.....

Peso perdido:.....

DOMINGO
TIP DE ENTRENAMIENTO

Ejercite su cerebro: cada vez que salga a caminar, lleve un walkman en el que pueda escuchar música o emisiones radiales que difundan noticias; así, no solamente mantendrá en buenas condiciones su capacidad de atención, también podrá caminar mayores distancias, en más tiempo.

LUNES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Deje sus zapatillas siempre a mano: si las tiene en su lugar de trabajo, en el auto o a la vista en su habitación, será más fácil salir a caminar en cualquier momento, y acordar sus citas luego de la actividad física.



MARTES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Haga estiramientos: precalentar los músculos antes de cada caminata aumenta la flexibilidad y previene lesiones y dolores musculares.

MIÉRCOLES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Suba escaleras: en su casa o en una plaza, suba y baje escaleras a diferente velocidad; ello incrementa la resistencia muscular y fortalece los huesos.

JUEVES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Pequeñas dosis de ejercicios: durante la jornada de trabajo, estipule que cada media hora debe levantarse, caminar un poco, subir y bajar alguna escalera o hacer algún estiramiento sencillo. Eso disminuirá los signos de estrés y ayudará a quemar calorías.

VIERNES
TIP DE ENTRENAMIENTO

Aproveche el tiempo de TV: en vez de sentarse pasivamente a mirar televisión, utilice esos minutos para realizar ejercicios para bíceps y tríceps.

SÁBADO
TIP DE ENTRENAMIENTO

Una mínima dosis de egoísmo: usted necesita hacerse un tiempo para salir a caminar, si quiere obtener resultados. Para respetar el tiempo de ejercicios, no deje de registrarlo en su agenda, tendrá que ser tan importante como cualquier otra actividad cotidiana.

TIP ADELGAZANTE

Reduzca las porciones: vaya disminuyendo las cantidades de comida, una porción de alimento debería tener el tamaño aproximado de un cassette de audio, además, consuma una porción (más abundante) de vegetales en almuerzo y cena.

TIP ADELGAZANTE

No juegue sucio: si sus hijos no han comido toda su porción de alimento, eso no será motivo para que usted "termine el trabajo incompleto". No coma lo que ellos han dejado, deles tiempo por si sienten hambre más tarde, o levante la mesa inmediatamente.

TIP ADELGAZANTE

Reemplace las gaseosas comunes: si habitualmente toma grandes cantidades, estará agregando calorías vacías -responsables de sobrepeso- a su dieta. Elija siempre las gaseosas light.

TIP ADELGAZANTE

Sea un estratega con sus platos: si coloca la comida en el centro del plato, ésta parecerá más sustanciosa. Además, agregue ensaladas a su dieta: hará que coma menos, y sienta menos privativa la reducción de porciones.

TIP ADELGAZANTE

Hágase un análisis preventivo: si aún no ha logrado bajar de peso (en cantidades mínimas), realice una consulta al especialista por un posible trastorno de hipotiroidismo; 1 de 12 mujeres, aproximadamente, tienen este problema.

TIP ADELGAZANTE

No deje de tomar leche: en su versión descremada, aporta carbohidratos, que brindan sensación de saciedad, y además aportan calcio, para la fortaleza ósea.

TIP ADELGAZANTE

Una preparación distinta para vegetales: combine zanahorias, calabaza, zucchinis y otros vegetales en un mismo plato, pero cortados en cubos grandes; como aumentará el esfuerzo por comerlos, se sentirá "lleno" más rápidamente y comerá menos.

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

.....

.....

Distancia caminada:.....

Cómo me siento:.....

Peso actual:.....

Peso perdido:.....

MALESTARES AL CAMINAR

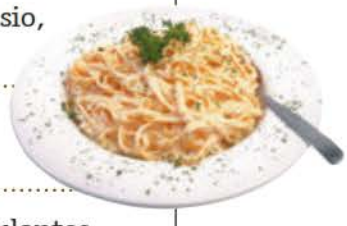
Algunas causas comunes relacionadas con la alimentación

Muchas personas deben suspender su actividad física porque se sienten cansados o con molestias digestivas. El problema puede tener su origen en su dieta. He aquí algunas razones muy frecuentes:





	Problema	Posible causa dietaria
1	Hinchazón	Bróccoli, coliflor, repollitos de Bruselas, porotos
2	Constipación	Insuficiente consumo de líquidos o fibras
3	Deshidratación	Alcohol, cafeína, insuficiente cantidad de líquidos
4	Agotamiento	Insuficiente cantidad de calorías, carbohidratos, hierro o líquidos
5	Dolor de cabeza	Vino, chocolate, monosodio glutamato (en comidas chinas)
6	Acidez	Comidas muy sazonadas, alcohol, alimentos de alto contenido graso
7	Calambres musculares	Insuficiente sodio, potasio, magnesio
8	Náuseas	Comer poco antes del ejercicio, antibióticos
9	Nerviosismo	Cafeína o hierbas estimulantes
10	Cansancio	Cafeína o hierbas estimulantes
11	Pereza	Consumir mucha azúcar o alimentos de alto contenido graso
12	Calambres en el estómago	Abuso en el consumo de antiácidos o antiinflamatorios



Unete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

SENTÍ LA DIFERENCIA DE CAMBIAR A UN JABÓN ESPECIAL PARA EL CUIDADO ÍNTIMO

DESCUBRÍ CÓMO MANTENER TU ZONA ÍNTIMA BALANCEADA DURANTE EL CLIMATERIO



La línea vaginal más completa para la etapa del climaterio



Jabón Líquido Íntimo

Un nuevo cuidado para tu higiene diaria

Durante el climaterio el pH de tu zona íntima se altera, provocando sequedad, irritación y otras molestias. Por eso, el Jabón Líquido Poise® con ácido láctico ayuda a equilibrar el pH vaginal, preservando las defensas naturales de tu zona íntima, manteniéndola libre de molestias.

www.descubrepoise.com
Aprendé más sobre el climaterio

Descubrí todo lo que podés hacer con poise

Nuevo

¿Te gusta el sabor del azúcar?

Te gusta Splenda®

Endulzante Sin Calorías



Llegó el nuevo SPLENDA®, Endulzante Sin Calorías.

Para endulzar tus infusiones, cocinar y hacer todo más rico. Porque SPLENDA® está hecho del azúcar, tiene el sabor del azúcar, pero no es azúcar. Probá SPLENDA® y sorprendete con lo que podés lograr con tus comidas y bebidas.

www.lavidaconsplenda.com



JOHNSON & JOHNSON DE ARGENTINA S.A.C. e I. MENDOZA 1259, CAPITAL FEDERAL.
SAC 0800-555-3333