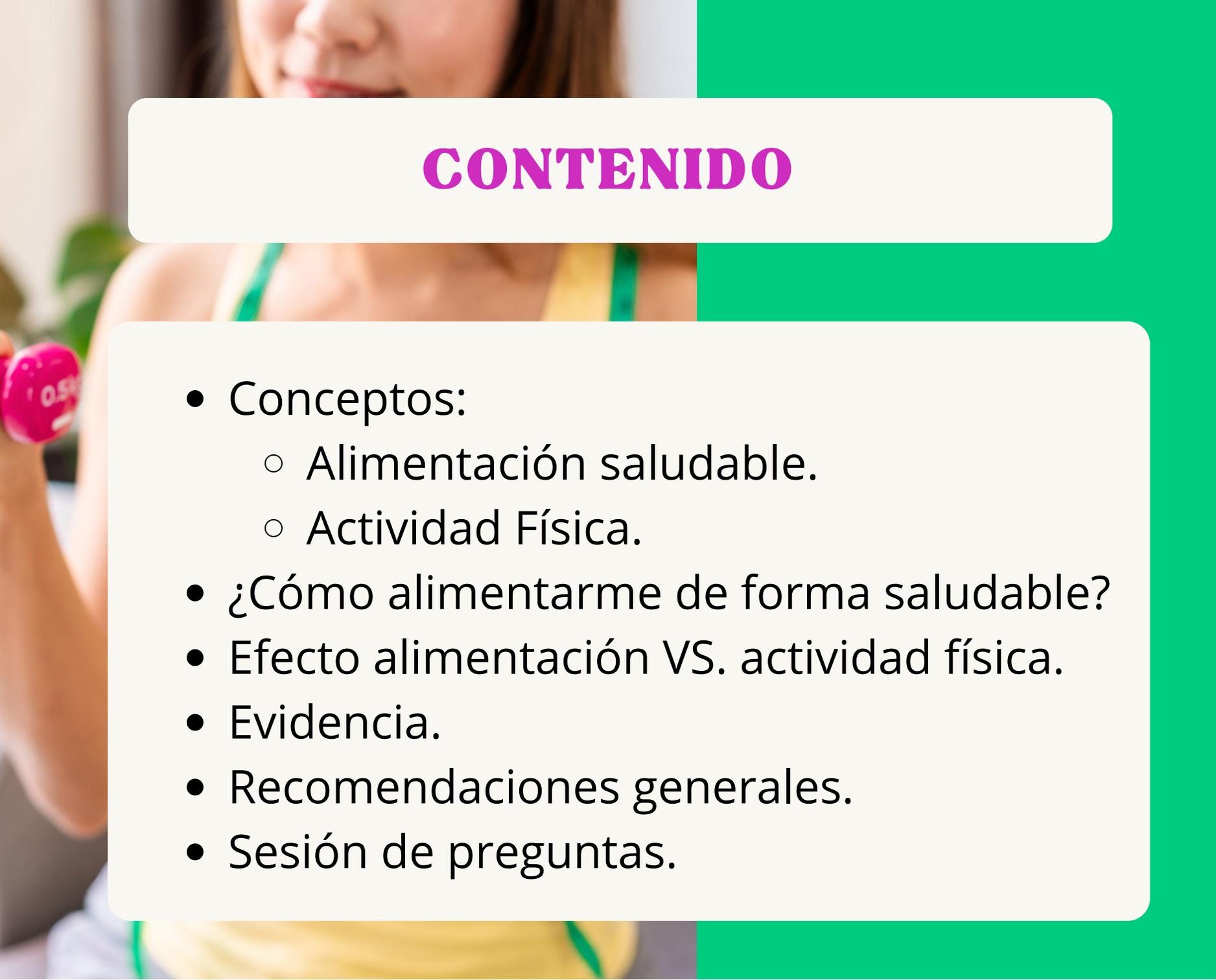


# Taller virtual práctico 5

Alimentación efectiva  
cuando se realiza  
*actividad física*

En el HUSI somos  
Guardianes de la  
*Casa Común*

Yiseth Mariana Hernandez  
Nutricionista HUSI



# CONTENIDO

- Conceptos:
  - Alimentación saludable.
  - Actividad Física.
- ¿Cómo alimentarme de forma saludable?
- Efecto alimentación VS. actividad física.
- Evidencia.
- Recomendaciones generales.
- Sesión de preguntas.

# ¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

"**Conjunto de actividades** y procesos por los cuales tomamos alimentos que nos aportan energía y **sustancias nutritivas**, necesarias para el mantenimiento de la vida".

## ALIMENTACIÓN

OMS



"Que sirve para conservar o **restablecer** la salud corporal".

## SALUDABLE

RAE

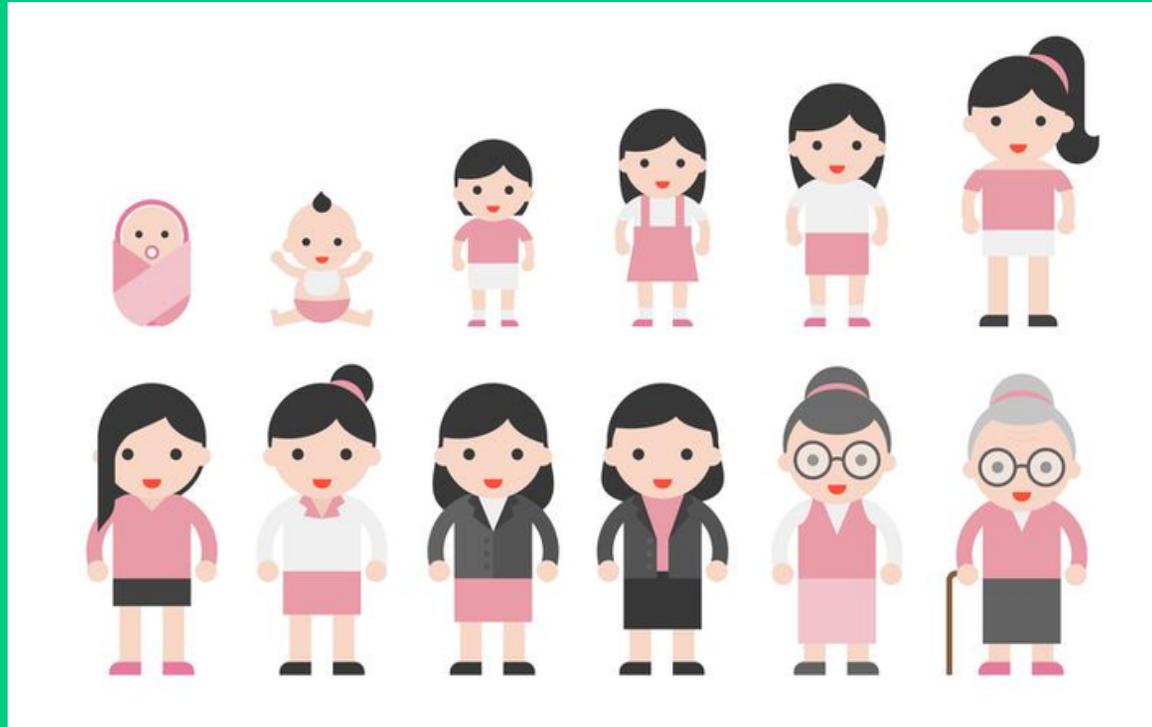


"Alimentación que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, **minimizar el riesgo de enfermedades**, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

## **ALIMENTACIÓN**

## **SALUDABLE**

Ministerio de Salud y Protección Social  
Colombia



# CICLO VITAL

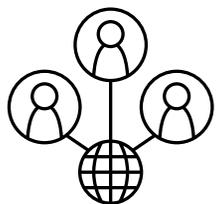


**ALIMENTACIÓN**

**ACTIVIDAD  
FÍSICA**

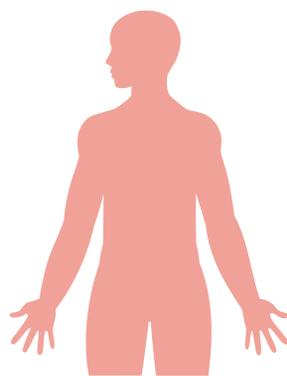
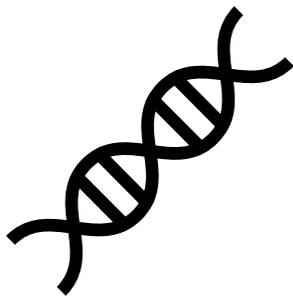


**DESARROLLO  
SOCIAL Y HUMANO**



**AMBIENTE**

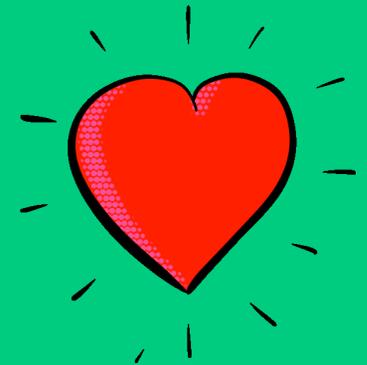
**GENÉTICA**



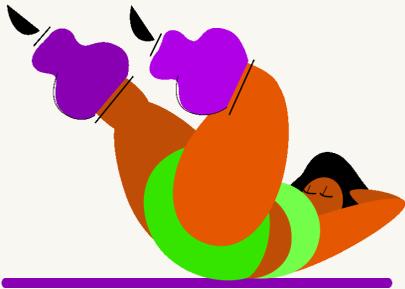
# ¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

**OMS**



# ¿QUÉ ES EJERCICIO FÍSICO?



"Aumento en la movilidad del cuerpo como una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo"

**Hariseel Navarrete Bravo**  
**Preparador Físico Santo Tomas Antofagasta**



# ¿QUÉ ES EL DEPORTE?



"Toda aquella actividad física que involucra reglas o normas a desempeñar dentro de un área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) asociada a la competitividad"

**Carlos Emigdio Ibarra Angulo**  
Profesor Investigador de la Universidad Autónoma del  
Estado de Hidalgo.



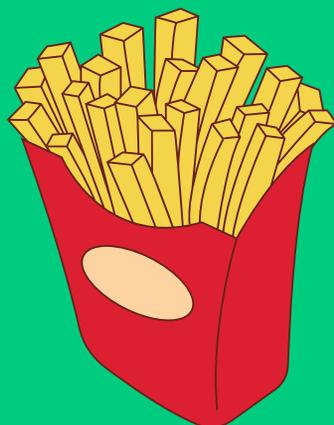
**¿Cómo alimentarme de forma  
saludable?**

# CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

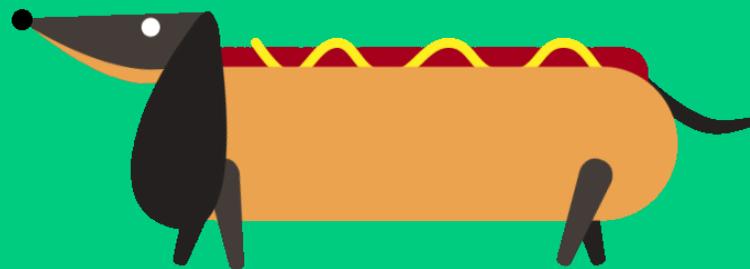
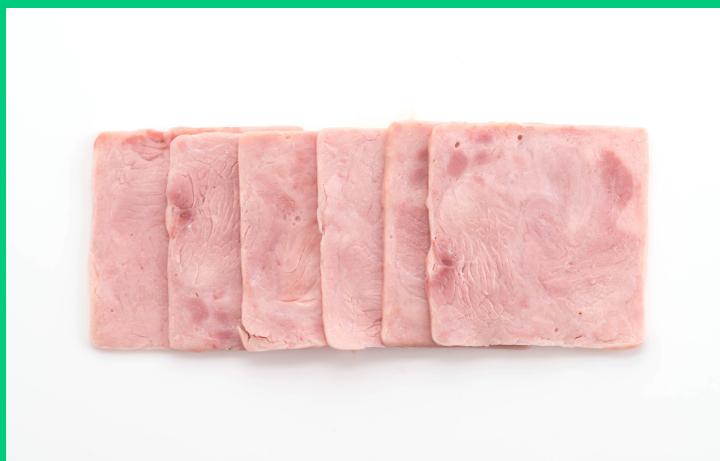
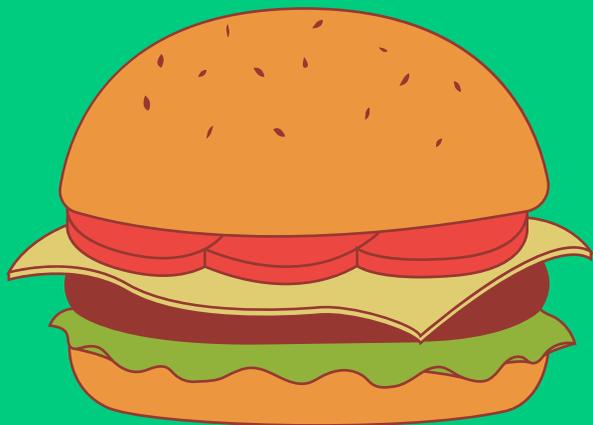
**400 G/DIA  
=  
5 PORCIONES**



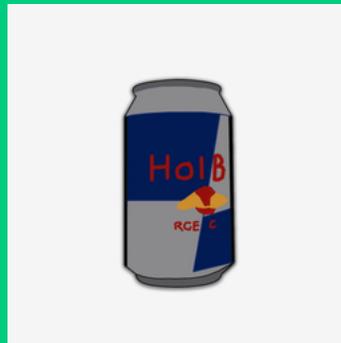
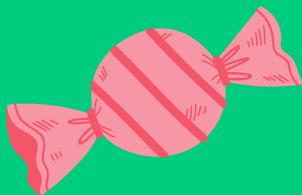
# DISMINUIR CONSUMO DE GRASAS



# DISMINUIR CONSUMO DE SAL

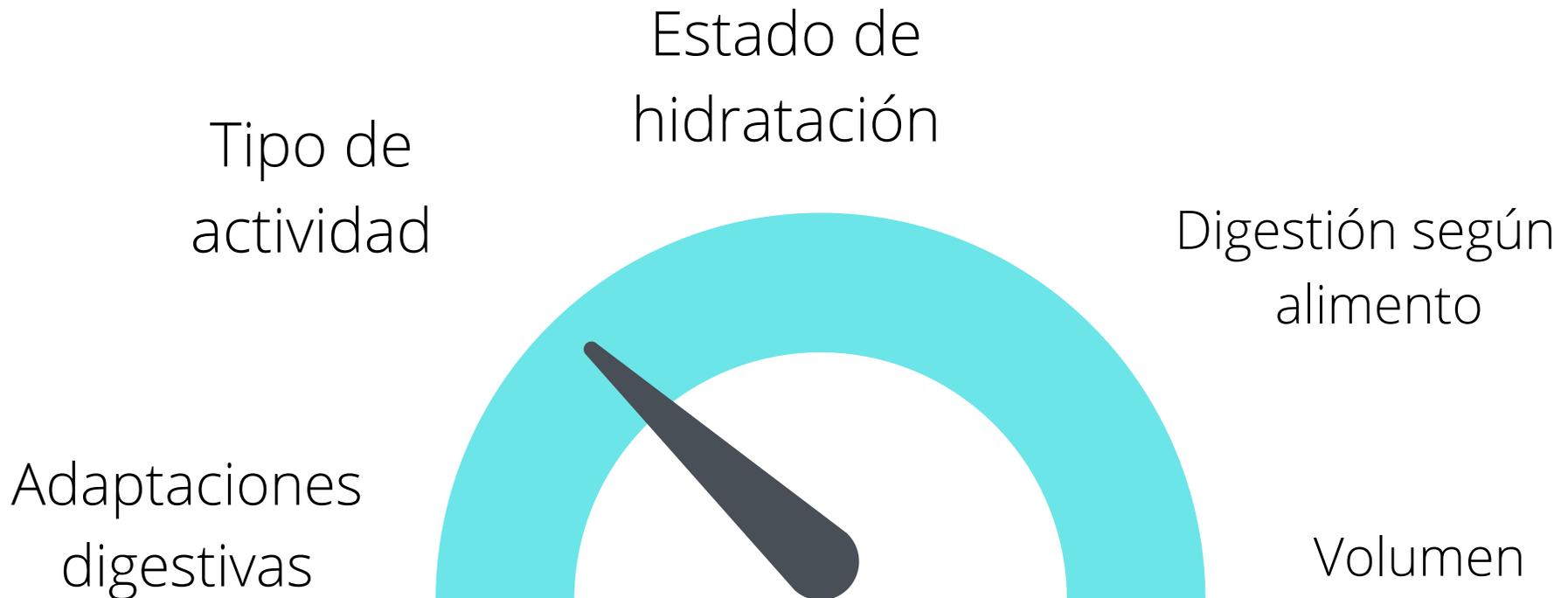


# LIMITAR CONSUMO DE AZÚCAR





# Efecto alimentación VS. actividad física





# Adaptaciones digestivas



## Tipo de actividad





# Estado de hidratación





**ANTES**  
DE HACER EJERCICIO

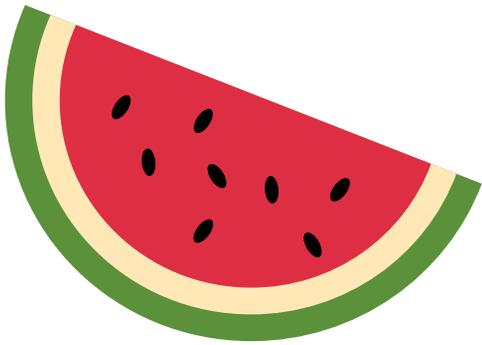


**DURANTE**  
EL EJERCICIO

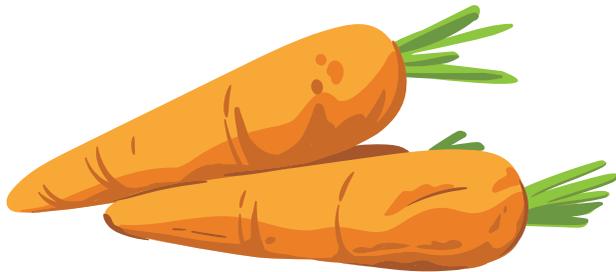


**DESPUÉS**  
DE HACER EJERCICIO

# Digestión según alimento



**VS.**

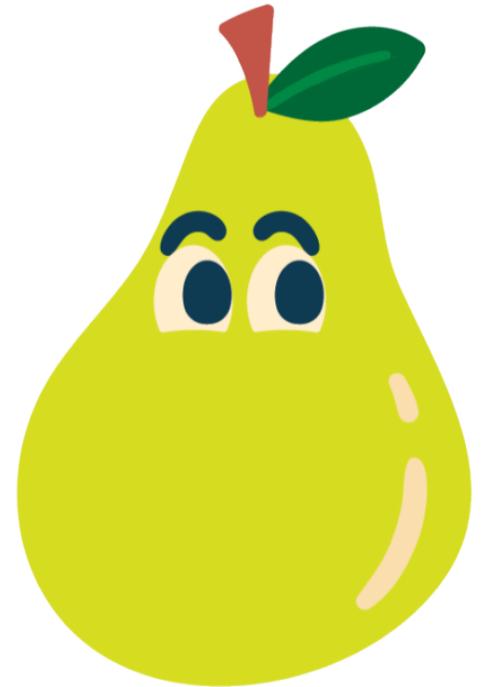




¿SÒLIDO O  
LÌQUIDO?



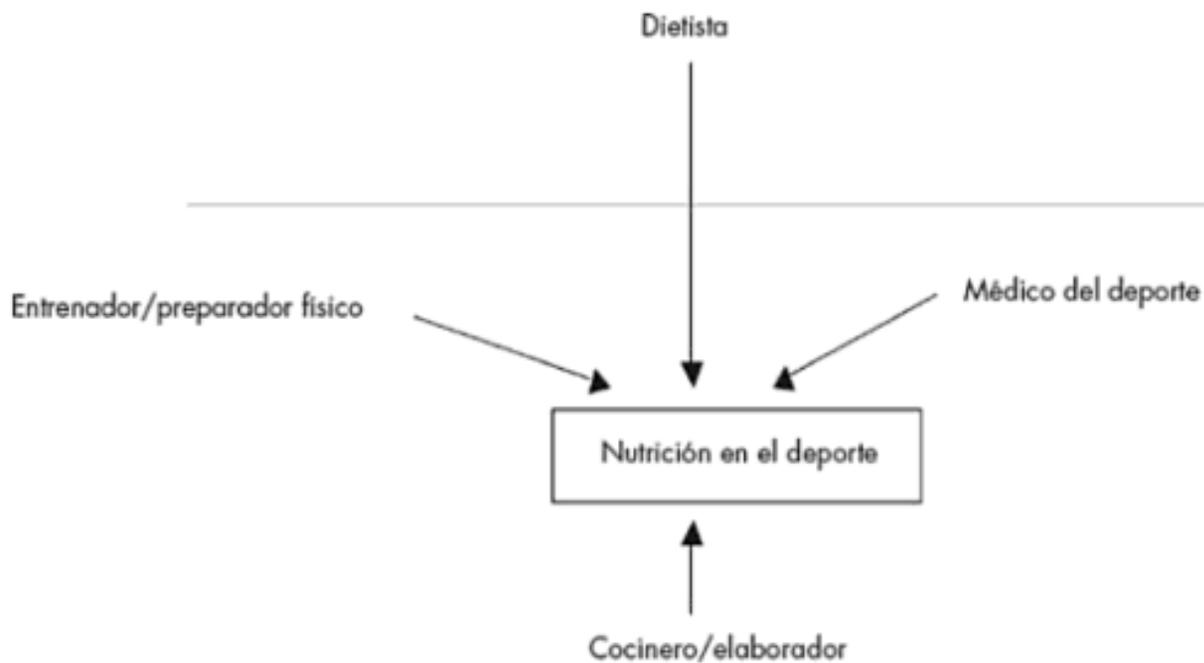
Volumen



# EVIDENCIA



**Figura 1.1:** La dietética en el deporte es una especialidad interdisciplinaria.



# ¿CUÁLES SON BENEFICIOS?

ACSM : Colegio Americano de Medicina del Deporte



- Nivel actividad física puede influir en el riesgo de cáncer.
- Es beneficiosa para la prevención de varios tipos de cáncer: mama, colon, endometrio, riñón, vejiga, esófago y estómago.
- Disminuir el tiempo sedentario previene el riesgo de cáncer de endometrio, colon y pulmón.

# 6 tips for physical activity with type 2 diabetes

The American College of Sports Medicine has released recommendations in the February 2022 issue of its flagship journal, *Medicine & Science in Sports & Exercise*.



## Regular aerobic exercise

Participating in regular aerobic exercise helps manage blood glucose.



## High-intensity resistance exercise

This type of exercise, when performed safely, will help more than low- to moderate-intensity exercise.



## Be active after meals

Being active after eating may help those with T2D reduce blood glucose.



### Avoid crashing during or after a workout

People who use insulin should lower their levels or supplement with carbs to avoid a crash during or after their workout.



### For those who use beta blockers:

Don't rely on a heart monitor to measure workout intensity.

Ask a certified exercise professional about using ratings of perceived exertion (RPE) to track how a workout feels.



### When to schedule workouts

Try and schedule workouts after meals instead of before them.

Doing so will let you take advantage of exercise's blood glucose-stabilizing benefits.



**“Exercise can play an important role in managing type 2 diabetes, and workouts can be modified to fit the abilities of most people,”** says lead author Jill A. Kanaley, Ph.D. **“Those with type 2 diabetes who want to lose weight should consider workouts of moderately high volume for four to five days per week.”**



**AMERICAN COLLEGE**  
**of SPORTS MEDICINE**  
LEADING THE WAY

# RECOMENDACIONES

## RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS EDADES



**Menores 1 año**

Juegos interactivos en el suelo, al menos 30 minutos "boca abajo" repartidos a lo largo del día mientras están despiertos



**1 a 2 años:  
180 minutos**

**5 a 17  
años**



**60 minutos al día  
(moderadas a intensas) +  
actividades aeróbicas  
intensas +  
fortalecimiento  
músculos y los huesos, al  
menos 3 días\*semana**

**3 a 4 años**



**180 minutos, de los  
que al menos 60  
minutos se  
dedicarán a  
actividades físicas  
moderadas a  
intensas**

# ¿CUÁNTO REALIZAR EN 18 - 64 AÑOS?

**Fortalecimiento  
muscular moderadas  
o más intensas 2 - 3  
veces por semana.**

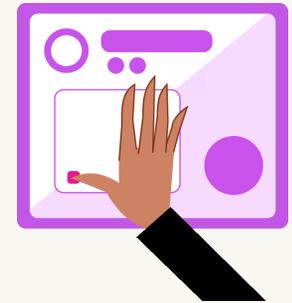


# ¿CUÁNTO REALIZAR EN 18 - 64 AÑOS?



**Actividades físicas  
aeróbicas  
moderadas durante  
al menos 150 a 300  
minutos;  
o actividades físicas  
aeróbicas intensas  
durante al menos 75  
a 150 minutos**

# ¿CUÁNTO REALIZAR EN 18 - 64 AÑOS?



**Limitar el tiempo  
dedicado a  
actividades  
sedentarias**

# Beneficios básicos del ejercicio

Usa este storyboard para describir tres ejercicios diferentes y los beneficios que le ofrecen a tu cuerpo.



## Estiramiento

El estiramiento libera la tensión del cuerpo y lo relaja. Ayuda a la sangre a fluir a los músculos y aumentar la movilidad.



## Estocadas

Las estocadas ayudan a mejorar el equilibrio del cuerpo utilizando el movimiento funcional. También ayudan a aumentar la fuerza de las piernas y los glúteos.



## Sentadillas

Las sentadillas son excelentes para fortalecer la parte central y baja del cuerpo. También ponen en acción algunos de los músculos más grandes del cuerpo.

# Top 10 Worldwide Fitness Trends for 2022





Rutina de actividad física para niños y niñas en casa



Copy link



LÁVATE MUY BIEN  
LAS MANOS

muy bien las manos después de utilizar estos elementos

Watch on  YouTube

**GRACIAS**