Recomendaciones para perder peso realizando ejercicio

Ebook: Obsequio de la Tienda de PortalFitness.com

http://www.portalfitness.com/tienda

Ldo. Mariano Procopio

Un Ebook para compartir y regalar

© 2011 Ldo. Mariano Procopio. Todos los derechos reservados

Se prohíbe su reproducción total o parcial

Se permite la re distribución de este Ebook sin modificar su contenido

Olvídate de la Dieta Dukan, podría perjudicarte más que beneficiarte

Es ingenuo pensar que los kilos que aumentamos durante varios años los vamos a bajar leyendo un libro que nos recomienda comer tal o cual cosa y perder peso sin esfuerzo. Hoy en día está demostrado que para bajar de peso, se necesita un plan nutricional diseñado por un profesional de la medicina y un plan de entrenamiento físico planificado por un profesional de la Educación Física.

Según mi opinión personal yo hablo de cambios de hábitos alimenticios y cambio de hábitos motrices.

Con el primero me refiero a comer sano, una dieta equilibrada como es la dieta mediterránea y con el cambio de hábitos motrices me refiero a movernos más, caminar en lugar de usar coche o trasporte público, subir escaleras en lugar de usar ascensor, llevar una vida activa en lugar de sedentaria y hacer ejercicio durante una hora al menos 4 veces por semana.

Para compensar los excesos de fiestas deberíamos comer ligero los días no festivos

Yo no estoy de acuerdo con esta aseveración de comer ligero los días no festivos para compensar los excesos de las fiestas. Entiendo que lo recomendable sería no excederse en demasía los días de fiestas, especialmente aquellas personas que tienen problemas de hipertensión, diabetes, colesterol, etc. Las comidas de fiestas no tienen porque ser hipercalóricas, existen muchísimas comidas exquisitas que no aportan altas calorías, grasas, etc. y deberíamos replantearnos la conducta que para festejar hay que comer en exceso y beber mucho alcohol.

Las comidas navideñas pueden ser abundantes sin tener demasiadas calorías

Las comidas propias de las fiestas navideñas pueden ser copiosas y sin necesidad de conllevar calorías excesivas, afirma la nutricionista Laura Labernia, de la Clí-nica Opción Médica, quien recomienda platos como ensaladas que combinen verduras a la plancha con productos frescos o carnes sin salsas para no perjudicar al organismo durante esta época del año.

Disminución del peso y beneficios para el corazón

Reducir el peso corporal entre un 5% y un 10% del peso corporal podría llegar a reducir las enfermedades coronarias alrededor de un 40%

Turrones: consumirlos con moderación como un capricho de Navidad

Los turrones tienen un elevado contenido calórico por tal razón hay que consumirlos con moderación. Las fiestas coinciden con las vacaciones de invierno, paraliza el país y tantos encuentros, despedidas de amigos, cenas, almuerzos, dulces, sidra, cava, champagne etc. hacen que terminemos cogiendo varios kilos en un lapso de tiempo corto. Pero luego bajar esos kilos de más no resulta fácil para muchos, especialmente para quienes no tienen una buena condición física.

Una persona, que realiza ejercicio desde joven, le resultará más fácil perder esos kilos de más que a una persona que no hace ejercicio físico en forma regular o que recién está empezando a entrenarse.

Por lo tanto debemos tomar las fiestas con alegría, festejar, divertirnos, pero consumir con moderación aquellos alimentos con alto aporte energético.

Las personas con sobrepeso ingieren alimentos con menos frecuencia

Muchos son los nutricionistas que recomiendan ingerir alimentos 5 ó 6 veces al día, de las cuales se componen de desayuno, almuerzo, merienda, cena y dos colaciones una por la mañana y otra por la tarde. Hay estudios que indican que indican que al ingerir alimentos el organismo se mantiene activo y gasta energía durante el proceso de digestión. Sin embargo si no se consumen alimentos durante períodos prolongados de tiempo el metabolismo se torna más lento, consume menos calorías y luego cuando llega la hora de la comida principal se suelen ingerir una cantidad de alimentos mucho mayor.

La creencia que para adelgazar hay que pasarse muchas horas sin comer es errónea y no suele dar resultados favorables a largo plazo, además de crearnos problemas de salud.

Por otro lado si se ingieren alimentos varias veces al día la concentración de glucosa sanguínea mantiene unos niveles constantes, por lo tanto suele sentirse menor ansiedad por la comida.

Con lo cual podemos concluir que es mejor comer alimentos saludables varias veces al día en proporciones moderadas que comer pocas veces al día en grandes cantidades. Los cambios de hábitos alimenticios y motrices son la mejor combinación para perder peso. Realizar ejercicio 4 ó 5 veces por semana, llevar una vida activa, escapar al sedentarismo y una alimentación saludable marcará la diferencia.

Las dietas de hoy en día pasarán factura en el futuro

A mi entender uno de los problemas de la mala alimentación de hoy en día es debido a la vorágine que vivimos el día a día. La llegada de los tiempos modernos, el reloj, la producción y el consumismo desmedido hace que ya no tengamos tiempo para comer con tranquilidad y menos para preparar una comida sana. Como las agujas del reloj giran velozmente nos falta tiempo. La solución para trabajar, producir y consumir más se reduce a la comida chatarra, rápida, fast food, o como quieras llamarla. Hacemos una fila nos dan una hamburguesa, la comemos mientras pagamos salimos de la fila terminando el refresco y vuelta al trabajo.

Esto lo mostró en la gran pantalla, el genio visionario de Charles Chaplin en su película "Tiempos Modernos" en una escena que le mostraban al dueño de una fábrica una máquina que le daba de comer a los empleados mientras tenían sus manos ocupadas ajustando las tuercas con las herramientas.

Publicidad, cine y hasta los muñecos musculosos abren la puerta a la vigorexia

La actividad física debería ser el trampolín para una mejora de la calidad de vida y no para comprometer nuestra salud. Entrenar durante horas para conseguir músculos gigantes, alimentarse con altos niveles de proteínas, hidratos de carbono, suplementos nutricionales, esteroides, etc. lo único que hace es afectar nuestra salud.

Es una contradicción que en la era del conocimiento científico se le de tanta importancia a este tema y se incentive a los niños a la vigorexia, que no es otra cosa que un trastorno alimenticio y emocional basado en la obsesión por desarrollar grandes masas musculares.

Los padres deberíamos enfocarnos en estimular la actividad física sana apuntándolos a las clases de motricidad, educación física de base, deportes, etc. que se dictan en los polideportivos y estimularlos hacia la curiosidad, el conocimiento, el estudio, etc.

Gasta calorías caminando

Si tienes que desplazarte a un lugar relativamente cerca (Ej. 2000 metros), en lugar de esperar el metro o el autobus, ve caminando, tardarás apenas un poco más pero quemarás más calorías.

Quema calorías mientras viajas en metro

En el metro suele haber escaleras mecánicas y en algunas estaciones hasta ascensores, pues si quieres quemar calorías mientras viajas en el metro, olvídate de ellas; sube y baja a los andenes por las escaleras, gastarás muchas más calorías. Lo mismo puedes hacer al llegar a tu oficina y a tu casa, simplemente con subir escaleras en lugar de usar los ascensores, al cabo de una semana habrás quemado más calorías que hasta ahora.

Realiza un buen calentamiento antes de entrenar

Antes de emprender una sesión de entrenamiento muscular, es muy recomendable realizar al menos 10' a 15' de calentamiento con alguna actividad cardiovascular, por ejemplo, remo, correr, bicicleta etc. seguido de unos 5' de estiramientos.

La hidratación durante el ejercicio

Durante la práctica de ejercicio cardiovascular, especialmente cuando realizamos ejercicio aeróbico de larga duración (+ de 45 minutos), es muy importante la hidratación para reponer los líquidos perdidos durante dicha actividad física. El agua, especialmente fría, nos ayudará a rehidratarnos, ya que al estar fría el vaciamiento gástrico se acelera. En ambientes húmedos y calurosos la deshidratación es aún mayor.

Dieta y Ejercicio

Si queremos perder peso de nada sirve realizar 1 hora de ejercicio cardiovascular por día, si luego del gimnasio nos vamos todas las noches de tapas, pinchos y cañas.

Dieta o cambio de hábitos alimenticios

Al emprender un plan de pérdida de peso corporal, en lugar de someternos a una dieta estricta y planificada, pasándonos el día pesando y clasificando alimentos, sería una opción más inteligente realizar un cambio de hábitos alimenticios y un cambio de vida sedentaria por una vida más activa. Ingerir alimentos bajos en grasas saturadas, caminar diariamente, subir escaleras en lugar de usar el ascensor, desplazarnos caminando en lugar de coger el autobús y realizar ejercicio todos los días, es una mejor alternativa a largo plazo que una dieta estricta.

La bicicleta como medio de transporte para evitar el sedentarismo

Hay ciudades, como Barcelona, donde el ayuntamiento ofrece un servicio económico para que sus habitantes utilicen las bicicletas de la comuna por las bicisendas de la ciudad. Este tipo de iniciativas, son muy positivas para evitar el sedentarismo.

Porcentaje de Esfuerzo

A la hora de emprender un plan de entrenamiento para la mejora de la capacidad cardiovascular o capacidad aeróbica, no es cuestión de salir a correr a cualquier ritmo, una forma sencilla de poder controlar las intensidades del ejercicio es a través de la frecuencia cardíaca (FC), o pulsasiones que las podemos tomar en la muñeca, en el cuello sobre la arteria carótida o en el pecho.

Más información sobre los % de esfuerzo a la hora de entrenar la capacidad aeróbica.

Frecuencia Cardiaca Máxima

Cuando emprendemos un plan de entrenamiento es de suma importancia la medición de la frecuencia cardíaca para saber si estamos entrenando correctamente, no es lo mismo entrenar al 60% de la frecuencia cardíaca máxima que entrenar al 85% de ésta. La elección de la FC a la que debemos entrenar no es al azar, según nuestro objetivo, optaremos por una u otra.

Más información sobre cómo entrenarnos con control de la frecuencia cardiaca.

Calorías y ejercicio

"Aunque la forma más sencilla de cuantificar el ejercicio que realizas es la de horas semanales, si estás interesado en utilizar las calorías como medida, se recomienda que el ejercicio que realices semanalmente implique un consumo de calorías de entre 1500 y 2500. Es decir, que en una sesión de ejercicio se realice un consumo energético de entre 300 y 500 kilocalorias."

Josep Comellas Humet, Mímate, Editorial Octaedro.

La fórmula: 220 – edad

Se establece como FCM (Frecuencia Cardíaca Máxima) el número máximo de pulsaciones que podemos alcanzar durante el ejercicio y va variando con la edad, independientemente de la raza o sexo, ya sea en niños o adultos.

La fórmula para establecer la FMC es:

FMC = 220 - edad

Ej. Isabel tiene 25 años (220 - 25) = 195. Entrenando a su máxima capacidad llegaría a las 195 pulsaciones por minuto. No se recomienda ir más allá de ese límite.

Cómo Calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)

Ejemplo si una persona pesa 70 kilos y mide 1.70 metros, el resultado sería el siguiente:

Peso: 70

Talla en metros al cuadrado: 1,70 x 1,70 = 2.,89
Peso / talla: 70 / 2.89 = 24,22

Calcula tu IMC online

Tabla de referencia:

Menos de 20	*De 20 a 25*	*De 25 a 30*	*Más de 30*
Muy delgado	*Normal*	*Sobrepeso ligero*	*Obesidad*

Entrenar con control de la frecuencia cardiaca

La fórmula para entrenar con el control de la frecuencia cardiaca es:

*FC = (220-edad) * % de esfuerzo / 100*

Ej. Isabel desea entrenar a un % de esfuerzo del 70 %, ya que quiere bajar de peso, aplicaríamos la siguiente fórmula:

*FC = (220-25) * 70 / 100*

FC = 136 ppm

Isabel debería entrenar a una frecuencia cardiaca de alrededor de 136 pulsaciones por minuto.

Calcular Online
Entrenar a distintos porcentajes de esfuerzo

Si engordamos tan sólo 10 gramos por día, engordaríamos más de 3 kilos y medio al año

Un incremento de tan sólo 10 gramos al día parece algo insignificante, pero al perdurar en el tiempo se transformarían en 17 kilos y medio en 5 años. Por lo tanto el primer paso no es emprender un plan de reducción de peso corporal, sino ocuparnos de dejar de engordar. Si logramos dejar de incrementar esos 10 gramos diarios, habremos dado el primer paso.

Fórmula de Karvonen para el control de la Frecuencia Cardiaca durante el Entrenamiento

Karvonen, un fisiólogo reconocido por sus estudios científicos acerca del consumo de oxígeno, diseñó un test que toma en cuenta la frecuencia cardiaca de reposo (FC cuando no hacemos ejercicio). Es una alternativa interesante a la famosa fórmula 220-edad.

En lugar de basarse en FCM toma en cuenta el % de VO2 máx.

Karvonen recomienda para la mejora de la capacidad aeróbica aplicar la fórmula al 60 % del VO2 max.

Ej. Isabel quiere mejorar la capacidad aeróbica siguiendo los consejos de Karvonen.

Fórmula de Karvonen
FC = (FCM - FC Reposo) * % esf + FC Reposo Ejemplo: mujer de 20 años FCM = (220 - edad), es decir 200 FC Reposo = 70 FC = (200 - 70)*(60/100) + 70 Frecuencia cardiaca a entrenar = 148

Calcular online

Las personas de la misma genética que realizan ejercicio viven más años

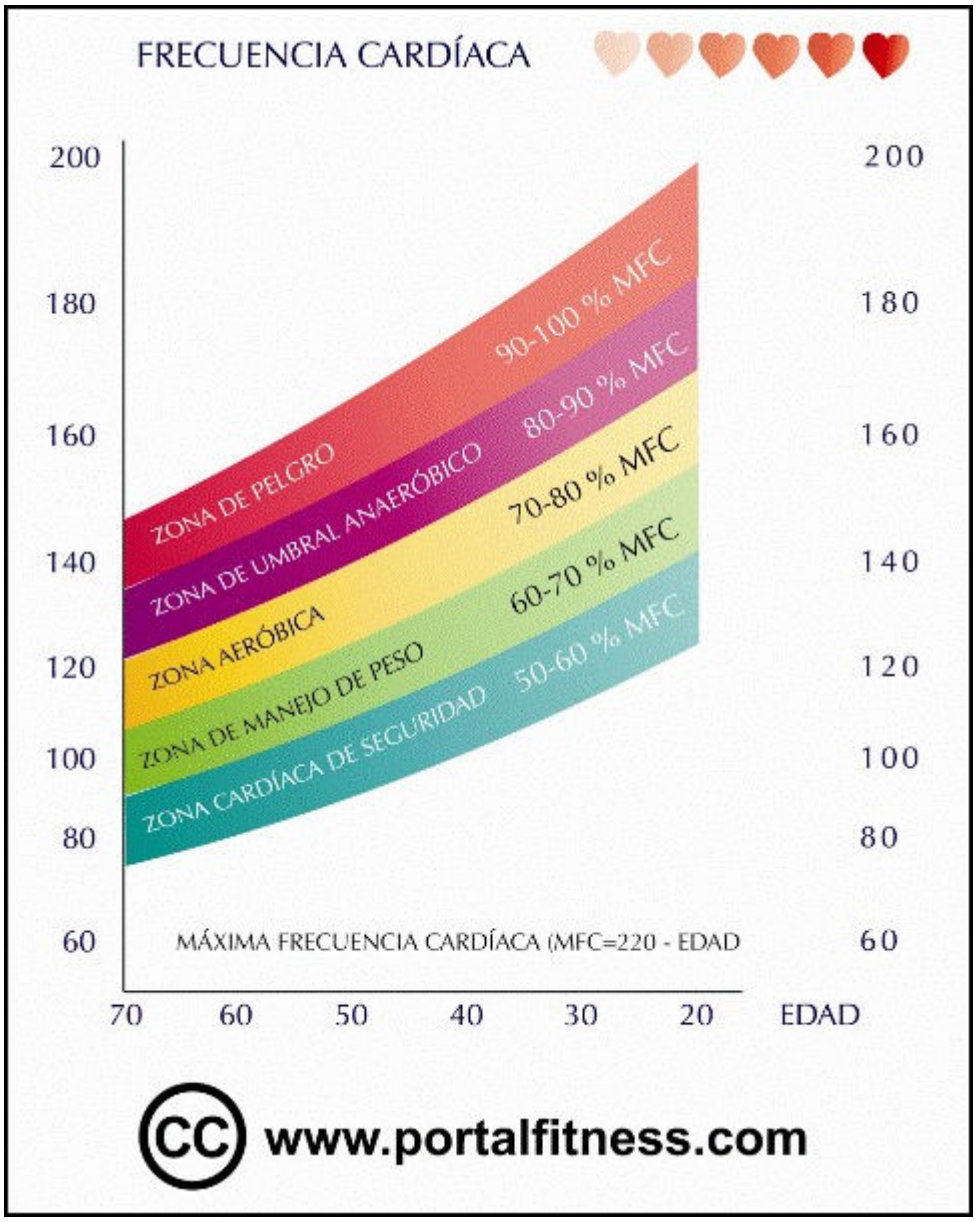
En el período entre 1975 y 1994 se realizó en Finlandia un estudio con 7951 pares de gemelos de edades comprendidas entre 25 y 64 años. Entre ellos había personas que hacían mucho ejercicio físico y otros que realizaban actividad física ocasionalmente y otros que no realizaban ejercicio.

Los resultados mostraron que el menor índice de muertes estaba en los que mucho ejercicio, seguidos por los que realizaban actividad física ocasionalmente.

Se demostró que entre las personas con la misma genética, la expectativa de vida es muy superior en aquellos que hacen ejercicio.

Fuente: The Finish Twin Cohort Study (JAMA Feb. 1998).

Entrenar con control de la Frecuencia Cardíaca



Zona cardíaca de Seguridad (50 / 60 %)

Es utilizada por aquellas personas que recién emprenden un plan de entrenamiento cardiovascular. Es un trabajo suave donde la frecuencia cardiaca no se eleva demasiado.

Ej. Isabel tiene 20 años, para entrenar al 55 % de su FCM, debería realizar ejercicio a razón de 110 pulsaciones por minuto aplicando la fórmula 220 - edad.

La Fórmula sería así: (220 - edad) x 55 / 100

También es usado por los atletas para hacer trabajo regenerativo, generalmente luego de un entrenamiento o de una semana de extenuante.

Calcular porcentaje de esfuerzo online

Zona de Manejo de Peso (60 / 70 %)

Es utilizada por todas aquellas personas que quieran perder peso, es aconsejable realizar actividades en esta intensidad durante al menos 45 minutos. Durante los primeros 20 minutos de trabajo aeróbico se utiliza, como combustible, los hidratos de carbono y luego de dicho período estos se consumen y se comienza a quemar grasas.

Ej. Isabel tiene 20 años, para entrenar al 65 % de su FCM, debería realizar ejercicio a razón de 130 pulsaciones por minuto aplicando la fórmula 220 - edad.

La Fórmula sería así: (220 - edad) x 65 / 100

También puede utilizarse para la mejora de la capacidad aeróbica en aquellas personas que no llevan muchos meses de entrenamiento.

Calcular porcentaje de esfuerzo online

Zona Aeróbica (70 / 80 %)

Es la mejor opción para quienes quieran mejorar la capacidad aeróbica pulmonar, el entrenamiento debe durar al menos 20 minutos y practicarlo entre 3 y 4 veces por semana.

Ej. Isabel tiene 20 años, para entrenar al 75 % de su FCM, debería realizar ejercicio a razón de 100 pulsaciones por minuto aplicando la fórmula 220 - edad.

La Fórmula sería así: (220 - edad) x 75 / 100

Calcular porcentaje de esfuerzo online

Zona Umbral Anaeróbico (80 / 90 %)

Mejora la capacidad anaeróbica queda restringida para personas con muchos meses de entrenamiento, no la recomendamos para quienes recién empiezan a realizar ejercicio físico

Ej. Isabel tiene 20 años, para entrenar al 85 % de su FCM, debería realizar ejercicio a razón de 170 pulsaciones por minuto aplicando la fórmula 220 - edad.

La Fórmula sería así: (220 - edad) x 85 / 100

Calcular porcentaje de esfuerzo online

Zona de Peligro (90 /100 %)

Exclusiva para atletas con años de entrenamiento, y con controles médicos periódicos, los principiantes deben abstenerse completamente de realizar ejercicios submáximos y máximos como el aquí descripto.

Ej. Isabel tiene 20 años, para entrenar al 95 % de su FCM, debería realizar ejercicio a razón de 190 pulsaciones por minuto aplicando la fórmula 220 - edad.

La Fórmula sería así: (220 - edad) x 95 / 100

Calcular porcentaje de esfuerzo online

¿Cuánto ejercicio cardiovascular debemos hacer para mantenernos en buena forma?

Para mantener nuestra capacidad cardiovascular en buena forma física debemos realizar ejercicio aeróbico por lo menos 2 horas semanales como mínimo. Por ejemplo podemos hacer ejercicios tales como, correr, bicicleta, escaladores, remo etc. 20 minutos todos los días, 30 minutos cuatro días por semana o bien 45 minutos 3 veces por semana.

Ejercicio aeróbico y colesterol bueno

En un estudio realizado por el Cooper Institute de Texas, USA con 732 personas, se observó que aquellas personas que corrían 17 Km. semanalmente (Poco más de 4 Km. 4 veces por semana), generaban aumentos del comúnmente llamado colesterol bueno (HDL) en un 35 %. También se llegó a la conclusión que cuanto mejor condición física tiene un individuo mayores valores de colesterol bueno (HDL) tendría.

Caminando a 8 km/h se consume las mismas calorías que corriendo a 11 km/h

El andar es un ejercicio físico excelente, las personas que tienen esta costumbre por tienen una mejor calidad de vida que las personas sedentarias.

La gente suele caminar entre 4 y 5,5 km/h, pero podríamos caminar un poco más rápido ya que según estudios se determinó que caminando a 8 km/h se consumen las misma cantidad de calorías que corriendo a una velocidad de 11 Km/h.

Caminar deprisa puede llegar a tener mejores resultados a nivel cardiovascular que correr despacio

De acuerdo a los resultados de un estudio sobre 102 personas del sexo femenino, se repartieron en 4 grupos.

El primer grupo pertenecía a las mujeres que no realizaban ejercicio.

Los 3 grupos restantes, caminaban a distintas velocidades, una distancia de 5 Km. por día.

Luego de 6 meses se estudiaron la capacidad aeróbica de los 4 grupos y las conclusiones fueron las siguientes:

- *Las mejoras en la capacidad cardiovascular estaban directamente relacionada con la intensidad del ejercicio.*
- *Caminar deprisa puede llegar a tener mejores resultados a nivel cardiovascular que correr despacio.*
- *Caminar rápidamente incrementa aumentos en el colesterol HDL, comúnmente llamado colesterol bueno.*

Dr. John Duncan, Journal of the American Medical Association

El entrenamiento de musculación favorece la pérdida de peso corporal

Está demostrado que un entrenamiento cardiovascular combinado con una dieta equilibrada y con ejercicios de musculación favorecen la pérdida de peso corporal. Esto se debe a que las sesiones de fuerza aumentan el metabolismo basal (metabolismo en reposo).

Dado que el entrenamiento de fuerza aumenta el tejido muscular, el cual produce un gasto energético mayor que el tejido adiposo, las personas que entrenan esta cualidad física gastan por día una mayor cantidad de calorías.

Por dicha razón una forma inteligente de emprender un plan de pérdida de peso corporal debería contar con:

Dieta Equilibrada + Entrenamiento Cardiovascular + Entrenamiento Muscular

¿Son efectivos los entrenamientos 30 minutos para bajar de peso?

Suelo recibir muchas consultas por mail sobre si los entrenamientos 30' son efectivos para perder peso corporal. La respuesta es definitivamente NO. Los entrenamientos 30' están más orientados a la tonificación muscular.

Para perder peso corporal debemos realizar una actividad física aeróbica (correr, nadar, bicicleta, remo etc.) por lo menos durante 40', 4 ó 5 días por semana a un ritmo de entre el 60 % y 70 % de frecuencia cardíaca máxima.

En los entrenamientos 30' el tiempo que dedicamos al entrenamiento cardiovascular es mínimo, si acabamos de mencionar en el párrafo anterior que para emprender un plan de pérdida de peso corporal necesitamos realizar por lo menos 40' de ejercicio aeróbico continuo, imaginaros cuanto ejercicio aeróbico podréis realizar en una sesión de 30' que incluye, flexibilidad y entrenamiento de la fuerza durante la mayor parte de la clase.

Tenemos que tener en claro dos cosas

1. *No existen "Dietas Mágicas"*
2. *2) No existen "Entrenamientos Mágicos"*

Gimnasios con máquinas de última tecnología o instructores capacitados

Podemos apuntarnos al mejor gimnasio, con las mejores máquinas, con la tecnología de última generación, pero si los instructores no son lo suficientemente capacitados nuestros objetivos no se cumplirán.

El profesor Jorge "Conejo" Brambati dice que la gimnasia no mejora la calidad de vida, incluso puede empeorarla con malas dosificaciones, ejercicios inconvenientes, falta de corrección en las ejecuciones técnicas etc.

Y lo sintetiza con la siguiente frase:

"*La gimnasia no mejora la calidad de vida, es el profesor a cargo de la clase el que lo hace*"

Entrenamiento Muscular o Cardiovascular. ¿Qué realizar primero?

En el año 1996 Bailey y col. realizaron una investigación y llegaron a la conclusión que en el ámbito del Fitness, especialmente en los programas orientados a hipertensos, sedentarismo, personas con poco o nulo estado físico, personas mayores, obesos etc. sería más apropiado entrenar primero la capacidad aeróbica y luego la fuerza.

Si queremos perder peso beber Gatorade no nos favorecería

Si no eres un deportista profesional y tu objetivo es perder peso corporal, hidratarte con una bebida isotónica puede ser la peor opción debido a que muchas de ellas poseen un alto contenido calórico.

Entonces, si estamos realizando un ejercicio aeróbico de 40 minutos, durante el cual el gasto calórico será de aproximadamente 250 Kcal. y nos hidrataremos consumiendo ½ litro de una bebida isotónica durante el ejercicio y otra de ½ litro al finalizar, estaremos ingiriendo 250 Kcal. (Por ejemplo cada botella de ½ litro de Gatorade, por citar un ejemplo contiene 125 Kcal.). Por lo tanto estaremos gastando las mismas calorías que estaremos consumiendo.

Para evitar este inconveniente lo mejor sería hidratarse con agua que contiene 0 calorías y por lo tanto estaremos gastando las 250 Kcal. de los 40 minutos del ejercicio.

Otra opción es buscar en el mercado bebidas alternativas de bajas calorías, pero tenemos que ser conscientes que el agua tiene 0 calorías y es la mejor opción para re hidratarnos cuando realizamos un plan de entrenamiento orientado a la pérdida de peso corporal.

¿Es necesario reponer electrolíticos mientras realizamos ejercicios cardiovasculares?

Las publicidades de algunas empresas que comercializan bebidas isotónicas hacen hincapié en el tema de la reposición de electrolitos (Sodio, Potasio, Magnesio), lo cual es cierto, pero tenemos que tener en cuenta que una persona que no es un deportista profesional que realiza ejercicio durante 40 minutos, no llega a perder los electrolitos suficientes como para necesitar reponerlos, especialmente en aquellas personas que llevan una dieta rica y variada tal como puede ser la dieta mediterránea.

Si quieres adelgazar no te dejes seducir por las bebidas carbonatadas e isotónicas

Muchas personas que pretenden adelgazar suelen beber bebidas carbonatadas o isotónicas. Estas bebidas, tanto como la cerveza, vino, sidra, cava etc. tienen alto contenido calórico, lo cual no te ayudará a perder peso.

Si bien, existen en el mercado algunas bebidas carbonatadas sin calorías, la mayoría de ellas especialmente las isotónicas, tales como Gatorade, Isostar, etc. tienen nada menos que 150 calorías por cada botella de medio litro.

La mejor bebida para reponer los líquidos perdidos durante el ejercicio en personas no deportistas profesionales es el agua.

¿Es cierto que al dejar de hacer musculación el músculo se convierte en grasa?

Este es un mito que murmura por algunos vestuarios de gimnasios. Este mito es totalmente falso.

Con este criterio todos los ex deportistas deberían ser gordos u obesos y no es así.

El músculo incrementa su tamaño mediante el entrenamiento por una serie de procesos bioquímicos que no expondremos en este tip. Cuando dejamos de entrenarlo el músculo poco a poco va perdiendo su tamaño y volviendo a su estado original. El problema que sufren muchos deportistas es que cuando entrenan consumen altas cantidades de calorías e ingieren también altas cantidades de calorías en su dieta. Si el deportista deja de entrenarse y no reduce su ingesta calórica lógicamente incrementará su peso corporal a la vez que sus músculos comienzan a disminuir tu tamaño.

Pero si el deportista deja de entrenar y reduce su ingesta calórica no incrementará su peso corporal.

Lo más recomendable para estas personas sería reducir la intensidad de entrenamiento, adecuar la ingesta calórica a sus nuevos requerimientos calóricos, pero mantenerse activamente realizando ejercicio aunque sea al menos 2 ó 3 veces por semana para evitar caer en el sedentarismo.

El desayunar bien te ayudará a adelgazar

El ritmo de la vida moderna, hace que desayunemos mal y rápido. Sin embargo está comprobado que las personas que se toman su tiempo para desayunar correctamente tienen menos posibilidades de ganar peso con el transcurso de los años. También se comprobó que un buen desayuno hace que las personas coman menos durante el día.

No siempre las ensaladas tienen bajas calorías

Las ensaladas suelen ser comidas bajas en calorías y saludables pero esto no siempre es así, si elaboramos una ensalada con queso bri, queso de obeja, salmón, bacon, y aderezos altos en calorías, una ensalada podría llegar a contar con 1000 calorías.

Cuando prepares tu ensalada cuida que los ingredientes sean sanos y bajos grasas saturadas y calorías ya que de lo contrario en lugar de ingerir una comida baja en calorías estarías incrementando tu peso corporal.

Requerimientos calóricos medios de hombre y mujeres

Los requerimientos calóricos medios de una mujer adulta van desde los 1500 a 1700 Kcal. y los de un hombre adulto de 2000 a 2500 Kcal.

Sin embargo, podemos notar que esto no se cumple en el consumo medio de los siguientes países:

España 3300
Francia 3500
Alemania 3300
EE.UU. 3700

Es bien sabido que si la ingesta calórica supera el requerimiento de un individuo, su peso se incrementará, y si a esto le añadimos la falta de ejercicio, el incremento en el peso corporal será aún mayor.

¿Cuánto ejercicio debemos hacer para protegernos de las enfermedades?

Es bien sabido que la práctica de ejercicio incrementa la calidad de vida y reduce la posibilidad de aparición de muchas enfermedades. Solemos recibir consultas sobre cuánto ejercicio debe realizarse para lograr este cometido.

Algunos investigadores han realizado estudios al respecto. Paffenbarger y Olsen (1996) sostienen que no es necesario realizar una gran cantidad de ejercicio ni tampoco entrenar a una intensidad muy alta para lograr proteger al organismo de enfermedades.

Con lo cual, para tal fin, debemos realizar ejercicio moderado (Ej. 40 minutos 3 veces por semana). Lo que Paffenbarger sugiere es que el ejercicio se realice en forma continua, es decir siempre, y no entrenar unos meses, abandonarlo y retomarlo luego de un largo tiempo. Ya que se determinó que luego de 5 años de no hacer actividad física, no hay diferencias, en lo que concierne a la protección contra enfermedades cardiovasculares entre las personas sedentarias y las activas.

¿Cuánto ejercicio es necesario que realicen las personas sedentarias?

Según el American College of Sports Medicine, las personas sedentarias lograrían grandes beneficios para su salud tan sólo con ejercitarse 20 minutos por sesión de entrenamiento a una intensidad de 55 a 65 % de su frecuencia cardiaca máxima.

¿Cuántas calorías semanales debería gastar para perder peso?

Para lograr una pérdida de peso corporal significativa, debemos consumir semanalmente aproximadamente 1500 calorías. Esto equivale a consumir alrededor de 300 a 500 calorías por sesión de entrenamiento.

Cuánto mayor capacidad cardiovascular tengamos, más peso podremos perder

Cuando una persona sedentaria emprende un plan de entrenamiento, tiene un estado físico con muy baja capacidad cardiovascular, por lo que no logrará realizar un ejercicio aeróbico continuo a una intensidad moderada durante un largo período. Eso se traduce en que no podrá consumir muchas calorías. Poco a poco, irá mejorando su capacidad cardiovascular.

Pero en la medida en que vayamos incrementando nuestra capacidad aeróbica, más ejercicio podremos hacer, tanto en tiempo como en más elevadas intensidades. En ese momento, ya podremos consumir muchas más calorías por sesión de entrenamiento y por ende lograr una mayor pérdida de peso corporal.

¿Qué indumentaria usar para realizar ejercicios cardiovasculares?

Esas antiguas técnicas de ejercitación con mucha ropa para sudar más pueden ser fatales, ya que podemos sufrir un golpe de calor. Es un mito totalmente falso que cuanto más sudamos más kilos perdemos. Los kilos no se pierden por sudoración, se pierden a través del gasto energético, es decir, haciendo ejercicio cardiovascular y dieta.

Por lo tanto, si queremos evitar deshidratarnos y sufrir un golpe de calor debemos hidratarnos bien, y usar indumentarias livianas que nos mantengan lo más frescos posible durante la práctica de deporte. Debemos evitar usar ropas plásticas o materiales que dificulten la transpiración.

Si el ambiente es caluroso, evitar correr debajo del sol, es preferible entrenar en horarios matutinos o nocturnos, con pantalones cortos y una camiseta ligera.

Es peligroso salir a correr en verano a rayo del sol

Es muy común, en pleno verano ver gente corriendo por el asfalto al mediodía, al rayo del sol. Si bien hacer ejercicio es bueno para la salud, no es bueno realizarlo en cualquier tipo de condiciones.

Este es uno de los casos en que el ejercicio puede resultar fatal para la salud. En ambientes calurosos, el cuerpo se deshidrata con mayor facilidad y realizar ejercicio en estas condiciones puede llevarnos a sufrir un golpe de calor.

Por lo tanto, debemos tomar ciertos recaudos, tales como hidratarnos antes, durante y después del ejercicio. Entrenarnos en horarios matutinos o nocturnos, si es posible por la sombra, en lugares aclimatados o en lugares cubiertos. En lugar de correr por el asfalto podemos buscar correr sobre la hierba, que es menos calurosa y amortigua mucho más el impacto.

Natación: un buen ejercicio para personas obesas

Cuando una persona obesa o con un sobrepeso importante decide comenzar a realizar ejercicio físico, le surge esta pregunta: ¿qué ejercicio es el más apropiado para mi?

Muchos comienzan por gimnasias body, aerobics, steps, corriendo, etc. Pero al poco tiempo comienzan las lesiones que los apartan del ejercicio para recuperarse. Otras veces, el cansancio es tan grande que deciden abandonar la actividad física.

El problema se centra por un lado, en que este tipo de actividades muchas veces son de alto impacto y aunque en otras oportunidades sean de bajo impacto, repercuten mucho sobre las articulaciones de estas personas.

No olvidemos que, en una persona obesa las articulaciones y miembros inferiores tienen que soportar todo el peso del cuerpo. No es lo mismo el impacto que reciben éstos que el que reciben los de las personas delgadas. Por otro lado, encontramos que una persona obesa que tiene que seguir el ritmo de una clase, tiene que mover más masa corporal, con lo cual el esfuerzo cardiovascular es mucho mayor y por ende también el cansancio.

Para estos colectivos, sería muy apropiada la práctica de la natación, ya que en este deporte no existen impactos de ningún tipo sobre las articulaciones. Al ser el nado en posición horizontal, existe un menor aumento de la frecuencia cardíaca y las personas pueden ejercitarse a su propio ritmo. Por estas razones, las probabilidades de sufrir lesiones por microtraumatismos son mucho menores.

¿Beber líquidos azucarados antes del ejercicio evita las agujetas?

Este mito popular es totalmente falso y no tiene hasta el momento, ninguna base científica.

Para evitar las tan temidas agujetas debemos planificar el entrenamiento dosificándolo de forma tal, que el volumen y la intensidad de trabajo se vayan incrementando paulatinamente.

Lo único que lograremos bebiendo bebidas azucaradas es incorporar calorías innecesarias a nuestro organismo e incrementar nuestro peso corporal.

¿Es verdad que entrenar en ayunas favorece la pérdida de peso?

Mucho se ha hablado de salir a correr en ayunas por las mañanas, ya que los niveles de glucosa o glucógeno muscular son menores y por ende agotaríamos estas reservas y empezaríamos a consumir grasas como combustible para la realización del ejercicio.

Esta técnica podría dar resultados positivos en atletas de primer nivel, quienes se realizan controles sanguíneos periódicos y están siendo observados por un equipo médico constantemente.

Pero está técnica puede resultar más que peligrosa para el resto de la población, ya que no sólo comerás mucho más durante el día, sino que puedes llegar a sufrir una lipotimia con las consecuencias que esto trae aparejado.

Recuerda que realizamos ejercicio para sentirnos saludables y no para arriesgar nuestra salud.

La variedad te ayuda a consumir más calorías

Cuando realizas siempre la misma actividad física, tus músculos y tu sistema cardiovascular se van a adaptando a dicho ejercicio y a dicha intensidad y por lo tanto se vuelven más eficientes.

Por otro lado, si cambias de actividad, como tus músculos no están acostumbrados a este nuevo movimiento, necesitan consumir un mayor gasto energético para realizarlo.

Luego de un tiempo se volverán más eficientes y ahí deberías volver a cambiar de ejercicio.

Comiendo alimentos bajos en grasas se queman más calorías ¿A qué intensidad me conviene entrenar para gastar más calorías?

Cuando empezamos a realizar un ejercicio aeróbico, por ejemplo correr, empezamos a hacerlo a un ritmo determinado, luego de unas semanas el organismo se va adaptando a dicha intensidad y necesita consumir menos calorías para realizar el mismo trabajo.

Por dicha razón es más que interesante realizar un entrenamiento con control de la frecuencia cardíaca mediante pulsómetro o bien controlando las pulsaciones.

Una buena solución para esto es entrenar entre el 60 y 70 % de nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima. También podemos jugar un poco con las intensidades y realizar tramos a intensidades mayores y tramos a intensidades menores.

Los cambios de ritmo favorecen un mayor consumo energético.

Algunas recomendaciones para aumentar el metabolismo y consumir más calorías

Realiza ejercicio cardiovascular de forma continua: entrena al menos 3 veces por semana, si puedes entrenar 5 veces mejor. Evita entrenar como un maratonista un fin de semana y luego no realizar ejercicio por 7 días.

Cumplimenta sesiones de entrenamiento de 20 a 30 minutos en un principio y de 30 a 60 minutos cuando estés en forma.

Realiza ejercicios que incluyan la movilización de grandes masas musculares, gastarás más calorías de esta forma.

Efectúa trabajo de musculación al menos 2 veces por semana, cuanto más masa muscular tengas, más calorías gastarás durante el día. El desarrollo muscular aumenta el metabolismo basal en reposo.

Aumenta la intensidad del ejercicio, tanto aeróbico como muscular, una vez que te adaptes al mismo. Evita que tu organismo se adapte al entrenamiento. Gastarás más calorías variando la intensidad y los ejercicios.

Hacer muchos abdominales no reduce la grasa abdominal

No es posible reducir grasa de una zona específica del cuerpo, cuando generamos un gasto energético para perder peso lo haremos en todo el cuerpo.

Por más que hagas miles de abdominales por día no reducirás la grasa alojada en el abdomen. Al realizar abdominales lograrás fortalecer los músculos del abdomen, pero la grasa que está por encima de los músculos no la eliminarás.

Lo que deberías hacer si tu objetivo es reducir la grasa abdominal es combinar un ejercicio cardiovascular orientado a la pérdida de peso corporal, con una dieta específica diseñada por un nutricionista y realizar ejercicio de musculación para acelerar tu metabolismo.

Esto no te debe desanimar para hacer abdominales, ya que éstos fortalecerán los músculos de tu abdomen.

Comiendo alimentos bajos en grasas se queman más calorías

Una investigación de un grupo italiano publicado en la revista científica Journal of Clinical endocrinology and Metabolism demuestra que ingiriendo alimentos bajos en calorías se gastan más calorías.

Por lo tanto, la ingesta de los alimentos ricos en proteínas y carbohidratos genera un gasto calórico mayor.

Por ejemplo, si comemos pocos alimentos ricos en grasas podemos engordar más que comiendo mayores cantidades de alimentos tales como verduras, frutas, cereales, legumbres, etc.

Deshidratación y pérdida de rendimiento físico

Es una práctica habitual que sólo bebamos agua cuando tengamos sed. Algo que tenemos que remediar, sobre todo si practicamos regularmente algún deporte.

Los últimos estudios aseguran que con una deshidratación del 2% en nuestro organismo, se reduce un 20% el rendimiento.

Si la deshidratación alcanza el 5%, el deportista puede experimentar una disminución en su rendimiento del 50%.

Obesidad y Ansiedad

La obesidad puede deberse a diversas causas: fisiológicas, hereditarias, emocionales, ambientales, etc. Pero la obesidad mórbida se presenta en aquellas personas que comen de manera compulsiva. Estas personas tienen una relación insana con la comida; recurren a ella como medio para calmar la ansiedad y llenar un vacío emocional.

Si tú, o alguien que conoces, tiene problemas con la comida; si empiezas a comer y sientes que no puedes parar, o si has descubierto que recurres a la comida cuando sientes alguna emoción en particular, te recomendamos buscar ayuda especializada. Muchas veces no basta bajar de peso, puesto que si tus problemas emocionales siguen siendo los mismos, seguirás recurriendo a la comida o a algún sustituto de ésta, todo para sentirte mejor, aunque este sentimiento dure tan solo un momento.

Ciclismo y zona abdominal

El uso de la bicicleta es una actividad muy común en todas partes del mundo. Debido a la naturaleza de la posición del cuerpo en la bicicleta, el cuello y la espalda están en riesgo de daño.

Para prevenir estas lesiones debemos asegurarnos que la zona abdominal esté fuerte y estable. Una zona abdominal fuerte y estable provee una plataforma para optimizar la performance en la práctica de este deporte. Realizar ejercicios simples de estabilidad ayudará a mejorar la performance y a prevenir lesiones en los ciclistas.

La carne de conejo es una de las carnes con menos calorías

La experta y doctora en Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, Carmen Vidal, aconsejó que el consumo de carne de conejo, en la dieta diaria, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares (ECVs) y la obesidad.

También señaló que la carne de conejo tiene sólo 133 kilocalorías por cada cien gramos y es una de las carnes más ricas en ácidos grasos poliinsaturados.

Si consumo alimentos bajos en grasa perderé peso

Consumir alimentos bajos en grasas es imprescindible para bajar de peso, pero no es suficiente, ten en cuenta que si esto no lo acompañas de una reducción total de la ingesta calórica, no notarás los resultados deseados. Es decir, si tú consumes pocas grasas, muchos dulces y no realizas ejercicio físico difícilmente logres perder peso.

Para perder peso lo más importante es la cantidad total de calorías que consumes, que debe ser menor a la cantidad de calorías que gastas. Eso lo conseguirás haciendo una dieta equilibrada y realizando ejercicio diariamente.

Correr por la noche luego de cenar y luego en ayunas por la mañana para perder peso

Este método consiste en cenar no muy copiosamente, luego salir a correr unos 30 minutos suaves para vaciar los depósitos de glucógeno. Luego de dormir, salir a correr a la mañana siguiente en ayunas entre 45 minutos y 1 hora.

Ésta es una forma de entrenar que utilizan muchos atletas profesionales y que suele darles muy buenos resultados, pero la diferencia entre tú y ellos es que los atletas están supervisados periódicamente por un equipo que los somete a diversos análisis médicos.

Por lo tanto, no te recomendamos esta técnica de pérdida de peso, ya que puede ocasionarte desequilibrios en tu organismo, y salir a correr en ayudas puede ser peligroso para tu cuerpo.

Recuerda que realizamos ejercicio para sentirnos saludables.

¿Cuántos kilos es recomendable perder por mes?

Cuando emprendes un plan de pérdida de peso corporal tienes que tener en cuenta que no puedes perder en un mes el peso que has incrementado en años.

Perder mucho peso en un mes puede ser perjudicial para tu organismo. La reducción de peso debe ser parcial, de forma que no produzca desequilibrios en las funciones de tu cuerpo.

Está comprobado que perder peso rápidamente, además de ser nocivo para la salud, suele producir un efecto rebote, que luego de una dieta muy estricta conlleva no sólo a recuperar el peso perdido sino al incremento del mismo.

Los especialistas recomiendan perder entre 500 gramos y 1 kilo por semana.

Ten en cuenta que si quieres perder 10 kilos, tendrás que pensar en un plan que integre una dieta equilibrada con ejercicio diario durante varios meses.

¿Es cierto que consumir L-carnitina acelera la eliminación de grasas durante el ejercicio?

La L-carnitina es un aminoacido que transporta los ácidos grasos a las mitocondrias, por eso algunas personas sostienen que ingerir L-carnitina ayudaría a quemar grasas consumiéndola antes de realizar ejercicio.

Sin embargo, la L-carnitina es elaborada por nuestro organismo en cantidades suficientes, por lo que no está comprobado científicamente que el consumo de L-carnitina favorezca la eliminación de grasas.

¿Cuántas calorías se consumen nadando?

Si vas a nadar aquí tienes una tabla con los consumos aproximados de calorías según cada estilo.

Ten en cuenta que estos datos no son exactos, ya que esta tabla no se adapta al peso, edad y nivel de entrenamiento de cada persona. Sin embargo, es un buen parámetro para que tengas en cuenta.

Tiempo / Estilo	Braza	Espalda	Crol
20 minutos	250	240	190
30 minutos	380	360	290
40 minutos	500	480	385
50 minutos	630	600	480
60 minutos	750	720	575

¿Debo prescindir de las grasas si quiero adelgazar?

No, las grasas son imprescindibles para un buen equilibrio del organismo y cumplen funciones que no pueden ser reemplazadas por otros nutrientes.

Recuerda que tu organismo necesita un 30 % de las calorías totales que ingieres para funcionar correctamente.

¿Cuándo beber agua y cuándo bebidas isotónicas (Gatorade, Isostar, etc.)?

Si tú eres de esas personas que hacen ejercicio físico diariamente durante lapsos menores a 1 hora, te conviene hidratarte con agua, antes, durante y después del ejercicio. El agua tiene 0 calorías y es una excelente forma para reponer el líquido durante entrenamientos cortos.

Recuerda que cada botella de medio litro de una bebida isotónica suele tener aproximadamente 125 calorías. Si realizas entrenamientos de corta duración no sólo estarás tirando tu dinero a la basura, sino que estarás incorporando calorías innecesarias a tu organismo.

Ahora, si eres un atleta que realiza entrenamientos de larga duración durante más de 1 hora y especialmente en ambientes calurosos y/o húmedos, ingerir una bebida isotónica, antes, durante y después del ejercicio es una buena forma de hidratarte y de no perder la performance durante tus entrenamientos.

Recuerda que si no quieres gastar dinero en bebidas comerciales, puedes preparar tu propia bebida isotónica casera.

1 litro de agua,

20 gramos de azúcar, aproximadamente 4 cucharadas soperas, (es preferible glucosa, ya que es absorbida más rápidamente por el organismo),

3 gramos de sal, aproximadamente 1/2 cucharadita,

1 jugo exprimido de limón o pomelo.

También se le puede añadir una cucharadita de bicarbonato sódico.

Alimentación durante el verano

En verano y en días calurosos de primavera, la alimentación adecuada debería ser más ligera y fácil de digerir que durante las otras estaciones del año, ya que el organismo, desde el punto de vista cardiovascular, está sobrecargado por el calor.

Por lo tanto, es menester que la ingesta de alimentos sea rica en verduras, hortalizas y frutas, y sea acompañada por una buena hidratación, para prevenir cuadros de deshidratación. Es recomendable que los adultos beban dos litros de agua por día.

El alcohol favorece la obesidad

Son mayores los perjuicios que los beneficios que aporta la ingesta de bebidas alcohólicas.

Debemos tener en cuenta que el alcohol aporta siete calorías por gramo que bebemos. Por tal motivo, a la hora de emprender un plan para perder peso corporal, debemos tener en cuenta que los cubatas nos jugarán en contra.

Utiliza escaleras en lugar de ascensor si quieres incrementar tu gasto calórico

Te imaginas cuántas calorías podrías consumir si dejas de utilizar las escaleras mecánicas del metro y los ascensores.

Imagínate todo el día subiendo escaleras de aquí para allá, dejando de lado los ascensores y las escaleras mecánicas del metro, subir a pie desde la línea más profunda del metro…

Y si en lugar de subir escalón por escalón subieses de a dos escalones fortalecerías más aún los músculos de tus piernas (Cuádripces, Isquiotibiales, Gemelos, Glúteos etc.).

El gasto calórico sin tener en cuenta el peso corporal por hora:

1100 subir escaleras

550 del fútbol

700 del baloncesto

200 al caminar

600 del boxeo

300 de la natación recreativa

780 del tenis individual.

Vamos a ejemplificarlo. Si vivimos en el cuarto piso y entre piso y piso hay 16 escalones tendremos que subir 64 escalones. Si tardamos 1 segundo por escalón, tardaremos 64 segundos en llegar al cuarto piso.

Si en una hora gastáramos 1100 calorías en estos 64 segundos gastaríamos poco más de 19 calorías.

Ahora, si tú subes y bajas escaleras varias veces al día en lugar de usar el ascensor, estarás consumiendo al día muchas calorías, al entrar y salir de tu casa, al subir y bajar del metro, en tu oficina, al hacer trámites, etc.

Eliminar por completo los alimentos favoritos de una dieta, se torna perjudicial

No es una buena opción eliminar por completo los alimentos favoritos en una dieta, ya que se produce un efecto contrario, es decir un mayor deseo por ingerirlos.

La mayoría de las dietas para adelgazar eliminan por completo alimentos que muchas veces son muy deseados por las personas que se someten a una dieta que termina siendo muy estricta y poco soportada en el tiempo.

Los expertos en psicología y en alimentación sostienen que al seguir una dieta para adelgazar es conveniente dejar un margen para los alimentos preferidos de las personas que se someten a este tipo de tratamiento.

Monta en tu bici y úsala como medio de trasporte para quemar calorías

Monta en tu bici y úsala como medio de trasporte para quemar calorías.

Cada vez más ciudades ofrecen carriles exclusivos para ciclistas, algunas como Barcelona ofrecen desde hace años un servicio de bicicletas donde coges una bicicleta del parking público, te diriges a donde desees, la aparcas en otro parking público y así sucesivamente.

Es una excelente forma de desplazarse por la ciudad realizando ejercicio físico.

Aquí te damos una serie de tips para evita accidentes:

1. *Usa casco: nunca sabes cuando te caerás y tu cabeza lo necesitará*
2. *Circula por la derecha pero no muy cerca de los autos aparcados, no sea cosa que un conductor abra la puerta para bajarse y estrelles.*
3. *Respeta los semáforos*
4. *No esperes el semáforo entre dos autos*
5. *Nunca circules entre dos autos*
6. *Si puedes ubícate en el semáforo delate de los autos para que los conductores te visualicen mejor*
7. *Cuando hay tránsito y los autos no avanzan evita circular en zigzag adelantándote a los autos que están detenidos, nunca sabes cuando el tránsito arrancará y ahí quedarás en una posición desfavorable y de riesgo*
8. *Indica claramente las maniobras que harás y nunca te cruces de carril repentinamente*
9. *Mantén una distancia prudencial al auto de adelante, ten en cuenta que el transito se puede detener de golpe*
10. *Evita pasar por encima de las alcantarillas*
11. *Nunca te cojas de la parte trasera de un vehículo*
12. *Usa tu espejo retrovisor para saber que está pasando detrás de ti*
13. *Usa luces delanteras y traseras*
14. *Usa colores llamativos especialmente de noche*
15. *Recuerda que salir con la bici de noche, los días de lluvia, con neblina, etc. aumenta las probabilidades de accidente*

El alcohol favorece la obesidad

Son mayores los perjuicios que los beneficios que aporta la ingesta de bebidas alcohólicas.

Debemos tener en cuenta que el alcohol aporta siete calorías por gramo que bebemos. Por tal motivo, a la hora de emprender un plan para perder peso corporal, debemos tener en cuenta que los cubatas nos jugarán en contra.

Tabla de Requerimientos diarios de Vitaminas

Recomendaciones RDA														
				Vitaminas Liposolubles				Vitaminas Hidrosolubles						
Categoría	Edad.(años)	Peso	Altura	Vit. A	Vit. D	Vit. E	Vit. K	Vit. C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. B_6	Vit. B_{12}	A.fólico
	o condición	(kg)	(cm)	(µg-ER)[a]	(µg)[b]	(mg-ET)[c]	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg-EN)[d]	(mg)	(µg)	(µg)
Lactantes	0,0 - 0,5	6	60	375	7,5	3	5	30	0,3	0,4	5	0,3	0,3	25
	0,5 - 1,0	9	71	375	10	4	10	35	0,4	0,5	6	0,6	0,5	35
Niños	1 - 3	13	90	400	10	6	15	40	0,7	0,8	9	1,0	0,7	50
	4 - 6	20	112	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1	1,0	75
	7 - 10	28	132	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4	1,4	100
Varones	11 - 14	45	157	1000	10	10	45	50	1,3	1,5	17	1,7	2,0	150
	15 - 18	66	176	1000	10	10	65	60	1,5	1,8	20	2,0	2,0	200
	19 - 24	72	177	1000	10	10	70	60	1,5	1,7	19	2,0	2,0	200
	25 - 50	79	176	1000	5	10	80	60	1,5	1,7	19	2,0	2,0	200

	51 +	77	173	1000	5	10	80	60	1,2	1,4	15	2,0	2,0	200
Mujeres	11 - 14	46	157	800	10	8	45	50	1,1	1,3	15	1,4	2,0	150
	15 - 18	55	163	800	10	8	55	60	1,1	1,3	15	1,5	2,0	180
	19 - 24	58	164	800	10	8	60	60	1,1	1,3	15	1,6	2,0	180
	25 - 50	63	163	800	5	8	65	60	1,1	1,3	15	1,6	2,0	180
	51 +	65	160	800	5	8	65	60	1,0	1,2	13	1,6	2,0	180
Embarazo	1er trimestre			800	10	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2	2,2	400
Lactantes	1er semestre			1300	10	12	65	95	1,6	1,8	20	2,1	2,6	280
	2º semestre			1200	10	11	65	90	1,6	1,7	20	2,1	2,6	260

Alimentos ricos en vitamina A

Estas vitaminas pueden ser tóxicas si fueran consumidas en exceso, generalmente su peligrosidad aparece al consumir 10 veces las cantidades recomendadas. Esto es común en deportistas que por desconocimiento creen que mayores cantidades de vitaminas les producirán una mejor condición física y tolerancia al entrenamiento.

Su nombre químico es retinol. Esta vitamina no solo está presente en los alimentos de origen animal, también se encuentra en los vegetales como provitamina A, en forma de carotenos.

Tal vez la más importante función de la vitamina A sea la protección de la piel y su intervención en el proceso de la vista, otras funciones son la fabricación de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

El consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable en personas propensas a padecer infecciones respiratorias (gripes, faringitis o broquitis), problemas oculares (fotofobia, sequedad o ceguera nocturna) o con la piel seca y escamosa (acné incluido).

Es recomendable el consumo de vitamina A en personas sensibles a padecer:

- infecciones tales como gripes, bronquitis, faringitis
- problemas en la visión tales como fotofobia, sequedad en los ojos, ceguera nocturna
- Sequedad en la piel, acné etc.

La carencia de esta vitamina suele traer severos inconvenientes ya que puede producir ceguera nocturna, afectar las mucosas, sequedad en los ojos y en la piel etc.

Alimentos ricos en vitamina A	
Cantidad recomendada por día: 800-1000 µg (como retinol)	
Vísceras de animales	5800
Acedera	2100
Zanahorias	2000
Espinacas (cocidas)	1000
Perejil	1160
Mantequilla	970
Boniatos	670
Aceite de soja	583
Atún y bonito frescos o congelados	450
Quesos	240
Huevos	220
Otras verduras (tomates, lechugas, etc.)	130
Cantidades expresadas en µg/100 gr. (Equivalentes de retinol).	

Alimentos ricos en Vitamina D - (calciferol)

Esta vitamina es muy importante en lo que concierne a la absorción del Fósforo y del Calcio, se producen en la piel gracias a la exposición del sol. tomando sol en forma moderada obtendremos las dosis diarias recomendadas.

Su carencia puede producir osteroporosis, caries dentales, desnutrición, etc.

Aquellos países en los que no hay posibilidad de tomar sol o aquellas personas impedidas de ello deberían ingerirla a través de la dietas.

Alimentos ricos en vitamina D	
Cantidad recomendada por día: 5-10 µg	
Sardinas y boquerones	7,5
Atún y bonito frescos o congelados	5,4
Quesos grasos	3,1
Margarina	2,5
Champiñones	1,9
Huevos	1,7
Otros pescados frescos o congelados	1,1
Quesos curados y semicurados	0,3
Quesos frescos	0,8
Leche y yogur	0,6
Cantidades expresadas en µg/100 gr.	

Alimentos ricos en Vitamina E - (Tocoferol)

Lamentablemente la función correcta de esta vitamina en los seres humanos no está del todo clara. Podemos mencionar su importancia como antioxidantes en las células frente a los radicales libres presentes en nuestro organismo.

Su carencia puede provocar distintos grados de anemia, bajas cantidades de glóbulos rojos en sangre, degeneración muscular y problemas reproductivos.

Su consumo en sobredosis resulta tóxica y puede provocar trastornos metabólicos. No se debe ingerir conjuntamente con el hierro ya que ambos interactúan y se destruyen.

Alimentos ricos en vitamina E	
Cantidad recomendada por día: 8-10 mg.	
Aceite de girasol	55
Aceite de maíz	31
Germen de trigo	30
Avellanas	26
Almendras	25
Coco	17
Germen de maíz	16
Aceite de soja	14
Soja germinada	13
Aceite de oliva	12
Margarina	10
Cacahuetes y nueces	9
Cantidades expresadas en mg/100 gr.	

Alimentos ricos en vitamina K - (Antihemorrágica)

Cumple una función importantísima en los procesos de coagulación de la sangre.

La podemos encontrar en las hojas de los vegetales verdes y en el hígado de bacalao, pero normalmente se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal.

No suelen producirse falta de esta vitaminas en adultos, excepto en casos de tratamientos prolongados de antibióticos.

Las necesidades del adulto medio son de unos 80 µg al día para los varones, y unos 65 µg para las mujeres (RDA USA).

Alimentos ricos en Vitamina F - (Ácidos grasos esenciales)

Entre las funciones más importantes encontramos la formación de membranas celulares, transarte de oxígeno por la sangre, regulación del índice de coagulación sanguínea, eliminar el colesterol acumulado en las venas, actúa también sobre la actividad hormonal y nutrir todas las células de la piel.

Los adultos requieren unos 10 gr. al día o el equivalente al 1 % de las calorías ingeridas. Los niños deben consumir hasta un 3 % de la energía aportada por la dieta en forma de ácidos grasos esenciales (RDA USA 1995).

Alimentos ricos en ácidos grasos esenciales	
Cantidad recomendada por día: 8-10 gr. o el 3 % del aporte energético total.	
Aceite de semillas	66
Aceite de soja	61
Aceite de girasol	6,1
Aceite de maíz	5,1
Nueces	4,1
Margarina	2
Almendras y cacahuetes	1,2
Aceite de oliva	0,9
Tocinos y mantecas	0,7
Mantequilla	0,3
Cantidades expresadas en g/100 gr.	

Alimentos ricos en vitamina C (Ácido Ascórbico)

Sus funciones son transporte de oxígeno e hidrógeno, intervención en la asimilación de algunos aminoácidos, del ácido fólico y del hierro, también tiene efectos antioxidantes al igual que la vitamina E.

Al cocinar las verduras pierde sus propiedades, y al exprimir ciertos cítricos deben ingerirse antes de los 15 minutos para que no pierda dichas propiedades.

La carencia de vitamina C produce cansancio, irritabilidad, dolores articulares, talvez lo más destacable es que su déficit produce escorbuto, pero es muy poco frecuente en la actualidad, ya que las necesidades diarias se cubren con un mínimo de vegetales crudos que consumamos.

La carencia de vitamina C produce cansancio, irritabilidad, dolores articulares, talvez lo más destacable es que su déficit produce escorbuto, pero es muy poco frecuente en la actualidad, ya que las necesidades diarias se cubren con un mínimo de vegetales crudos que consumamos.

Alimentos ricos en vitamina C	
Cantidad recomendada por día: 50-60 mg.	
Kiwi	500
Guayaba	480
Pimiento rojo	204
Grosella negra	200
Perejil	150
Caqui	130
Col de bruselas	100
Limón	80
Coliflor	70
Espinaca	60
Fresa	60

Naranja	50
Cantidades expresadas en mg/100 gr.	

Alimentos ricos en vitamina H (Biotina)

Sus funciones más importantes son formación de la glucosa a partir de los carbohidratos y de las grasas.

Los alimentos donde la podemos encontrar son especialmente en los frutos secos, frutas, leche, hígado y en la levadura de cerveza.

También se sintetiza en la flora intestinal. Los requerimientos diarios mínimos, según las RDA USA, son de 150 a 300 gramos.

Alimentos ricos en Vitamina B1 - (Tiamina)

Su función principal es la desintegración de los hidratos de carbono y así aprovechar los principios nutritivos de los mismos.

La carencia de esta vitamina puede ocasionar trastornos cardiovasculares (brazos y piernas "dormidos", sensación de opresión en el pecho, etc.), alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).

Alimentos ricos en vitamina B_1 / Tiamina	
Cantidad recomendada por día: 1100 -1500 mg	
Levadura de cerveza (extracto seco)	3100
Huevos enteros	2500
Cacahuetes	900
Otros frutos secos	690
Carnes de cerdo o de vaca	650
Garbanzos	480
Lentejas	430
Avellanas y nueces	350
Vísceras y despojos cárnicos	310
Ajos	200
Cantidades expresadas en mg / 100 gr.	

Tabla de ingesta de calorías recomendadas

Tabla de requerimientos calóricos recomendados para hombres, mujeres, niños y lactantes.

Tabla de requerimientos calóricos recomendados para hombres, mujeres, niños y lactantes.

Recomendaciones RDA

Categoría	Edad (años) o condición	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B.[a] (kcal/día)	Ración media de kcal [b]		
					Múltiplo-TMB	Por kg	Por día [c]
Lactantes	0,0 - 0,5	6	60	320	-	108	650
	0,5 - 1,0	9	71	500	-	98	850
Niños	1 - 3	13	90	740	-	102	1300
	4 - 6	20	112	950	-	90	1800
	7 - 10	28	132	1130	-	70	2000
Varones	11 - 14	45	157	1440	1,70	55	2500
	15 - 18	66	176	1760	1,67	45	3000
	19 - 24	72	177	1780	1,67	40	2900
	25 - 50	79	176	1800	1,60	37	2900
	51 +	77	173	1530	1,50	30	2300
Mujeres	11 - 14	46	157	1310	1,67	47	2200
	15 - 18	55	163	1370	1,60	40	2200
	19 - 24	58	164	1350	1,60	38	2200
	25 - 50	63	163	1380	1,55	36	2200

	51 +	65	160	1280	1,50	30	1900
Embarazo	1er trimestre						+ 0
	2º trimestre						+ 300
	3er trimestre						+ 300
Lactantes	1er semestre						+ 500
	2º semestre						+ 500

Alimentos ricos en vitamina B2 - (Riboflavina)

Participa en los procesos de respiración celular, desintoxicación hepática, desarrollo del embrión y mantenimiento de la envoltura de los nervios favorece el crecimiento y la reproducción, e influye en el estado de la piel, las uñas y el cabello.

Su carencia se manifiesta como lesiones en la piel, las mucosas y los ojos.

Alimentos ricos en vitamina B_2 / Riboflavina	
Cantidad recomendada por día: 1300-1800 mg	
Vísceras y despojos cárnicos	3170
Levadura de cerveza	2070
Germen de trigo	810
Almendras	700
Coco	600
Quesos grasos	550
Champiñones	440
Mijo	380
Quesos curados y semicurados	370
Salvado	360
Huevos	310
Lentejas	260
Cantidades expresadas en mg / 100 gr.	

Alimentos ricos en Vitamina B3 - (Niacina)

Entre sus funciones encontramos que Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.

Es difícil encontrar carencia en esta vitamina ,sin embargo, en países subdesarrollados , que se alimentan a base de maíz o de sorgo, aparece la pelagra, enfermedad producida por dermatitis, diarrea y demencia.

Es difícil encontrar carencia en esta vitamina, sin embargo, en países subdesarrollados , que se alimentan a base de maíz o de sorgo, aparece la pelagra, enfermedad producida por dermatitis, diarrea y demencia.

Alimentos ricos en vitamina B_3 / Niacina	
Cantidad recomendada por día: 15-20 mg.	
Levadura de cerveza	58
Salvado de trigo	29,6
Cacahuete tostado	16
Hígado de ternera	15
Almendras	6,5
Germen de trigo	5,8
Harina integral de trigo	5,6
Orejones de melocotón	5,3
Arroz integral	4,6
Setas	4,9
Pan de trigo integral	3,9
Cantidades expresadas en mg/100 gr.	

Alimentos ricos en Vitamina B5 - (Ácido Pantoténico)

Interviene en el metabolismo celular como coenzima en la liberación de energía a partir de las grasas, proteínas y carbohidratos.

Podemos encontrar esta vitamina en los siguientes alimentos: vísceras, la levadura de cerveza, la yema de huevo y los cereales integrales.

El déficit de esta vitamina puede ocasionar falta de atención, apatía, alergias y bajo rendimiento energético en general.

Los aportes diarios recomendados están entre los 50 y los 500 mg. según las RDA USA.

Alimentos ricos en vitamina B6 - (Piridoxina)

Una de las principales funciones de esta vitamina es su intervención en el metabolismo de las proteínas.

Se halla en casi todos los alimentos tanto de origen animal como vegetal, por lo que es muy raro encontrarse con estados deficitarios.

Una de las principales funciones de esta vitamina es su intervención en el metabolismo de las proteínas.

Se halla en casi todos los alimentos tanto de origen animal como vegetal, por lo que es muy raro encontrarse con estados deficitarios.

Alimentos ricos en vitamina B_6	
Cantidad recomendada por día: 1600-2000 mg	
Sardinas y boquerones frescos	960
Nueces	870
Lentejas	600
Vísceras y despojos cárnicos	590
Garbanzos	540
Carne de pollo	500
Atún y bonito frescos o congelados	460
Avellanas	450
Carne de ternera o cerdo	400
Plátanos	370
Cantidades expresadas en mg / 100 gr.	

Alimentos ricos en vitamina B12 - (Cobalamina)

Las principales funciones de esta vitamina son la regeneración de tejidos, el crecimiento y desarrollo corporal y la formación de glóbulos rojos.

El déficit de la vitamina B12 produce anemia, dado que se acumula en el hígado, para que se produzca carencia de esta vitamina el organismo debería estar períodos prolongados sin su aporte.

Los requerimientos mínimos de vitamina B_{12}, según las RDA USA, son de 2 mg para el adulto. Durante la gestación y la lactancia las necesidades aumentan en unos 2,2-2,6 mg.

Podemos encontrar esta vitamina en los alimentos de origen animal, aquellas personas que realizan una dieta vegetariana pueden padecer de su carencia.

Alimentos ricos en Ácido Fólico

En muchas de sus tareas el ácido fólico trabaja conjuntamente con la vitamina B12. El ácido cumple una labor importante en la división celular. También es imprescindible para el desarrollo del sistema nervioso del feto, por lo tanto no debe producirse carencia del mismo durante el proceso de gestación.

Las deficiencias de ácido fólico durante el embarazo pueden ocasionar en el bebé daños irreversibles tales como espina bífida, meningocele y anencefália.

En los adultos la carencia de ácido fólico puede llegar a provocar arterioesclerosis, osteoporosis, depresión y ciertos tipos de anemia.

Alimentos ricos en ácido fólico (o folato)	
Cantidad recomendada por día: 200 µg (Durante el embarazo: 400 mg)	
Lechuga	1250
Levadura de cerveza	1000
Zanahorias	410
Escarola	330
Tomate	330
Perejil	260
Espinacas cocidas	140
Brécol cocido	110
Frutos secos	100
Salvado	94
Cantidades expresadas en mg/100 gr.	