



VIVIR

VIVIR

Nutrición para sedentarios

Si uno pasa todo el día delante de un ordenador o sentado en una oficina, ¿qué dieta le conviene más? La respuesta está en disminuir el número de calorías, pero no la proporción de grasas

TEXTO: DAVID GALLEG0 / FOTOS: AP, AFP Y SUR / MÁLAGA

UNA de las principales obsesiones de hoy en día es la de alimentarse correctamente y llevar una vida lo más sana posible. Pero las buenas intenciones suelen chocar con una realidad que prácticamente obliga a tener una vida sedentaria: trabajos de oficina que suponen pasar mucho tiempo sentado delante de un ordenador, trayectos largos en coche o en transporte público,... Y nunca parece que haya tiempo libre para unos minutos de ejercicio.

Más allá de que los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienden realizar como mínimo media hora de ejercicio diario, la clave para mantenerse sano también está en la alimentación. Si por unas circunstancias u otras se lleva una vida sedentaria, ¿qué clase de dieta conviene más? «Hay que mantener siempre el mismo equilibrio de los nutrientes en las comidas», comenta el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la [Universidad de Granada](#), Emilio Martínez de Victoria Muñoz. Así, se realice mucha o poca actividad, los tipos de nutrientes que necesita el organismo son los mismos y en igual proporción. «Sólo debe variarse la ingesta de calorías, que tienen que ajustarse al nivel de actividad de la persona», matiza el especialista.

Ese equilibrio de los nutrientes consiste en que los carbohidratos deben suponer más de la mitad de los alimentos ingeridos -aproximadamente un 55 por ciento de la dieta-, mientras que las grasas deben situarse entre el 20 y el 35 por ciento, según las recomendaciones de las 'Guías Dietéticas para Americanos' recogidas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). El porcentaje restante debe dedicarse a las proteínas.

Según la actividad

En este sentido, el especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad de Málaga Jerónimo García Romero recomienda aumentar la proporción de proteínas en la dieta siempre que se realice una actividad que requiera gran fuerza física. Pero sin abusar. Y es que en la mayoría de los casos se ingieren más proteínas de las necesarias.

Del mismo modo, las ocupaciones que impliquen una mayor resistencia, necesitan un incremento de los hidratos de carbono. «Además, con una alimentación suficientemente variada, no son necesarios los suplementos alimenticios ni los vitamínicos, salvo que sean por prescripción médica», destaca García Romero.

Por ello, para un adulto sedentario normal, el número de kilocalorías gastadas será de unas 1.700 al día para los hombres, y 1.200 para las mujeres, aproximadamente. Unas cifras que se elevarían hasta en un 20 por ciento más para actividades moderadas, o en un 30 por ciento para gente muy activa,



SEDENTARISMO. El trabajo de oficina provoca pasar muchas horas sentado y gastar muy pocas calorías, por lo que es necesario equilibrar la dieta.

Imprimir

Enviar

LAS CLAVES

La dieta debe ir en función de la actividad física que se desarrolle. Estas son las claves:

Grados de actividad

Sedentario: Menos de una hora diaria de ejercicio moderado, como por ejemplo andar a un ritmo de cuatro ó cinco kilómetros a la hora.

Actividad moderada: Una hora diaria de ejercicio moderado.

Actividad elevada: Al menos una hora diaria de ejercicio moderado además de tres sesiones semanales con actividad más intensa.

Actividad muy intensa: Sesiones diarias de ejercicio intenso junto con competiciones deportivas semanales.

La pirámide alimentaria

Hidratos de Carbono: Deben suponer más de la mitad de los nutrientes diarios, en torno al 55%. Además, deben incrementarse en casos de actividades de resistencia.

Grasas: Deben estar en torno al 20-35% de lo ingerido.

Proteínas: Deben suponer entre un 10 y un 25% del total. Esta cantidad debe aumentarse si se realizan actividades que requieran mucha fuerza física.

Otros factores

Peso: A más peso, más gasto calórico del cuerpo.

Clima: A más calor, más gasto.

▪ Claves para empezar con el ejercicio

[Publicidad](#)

[SECCIONES]

- Ciudadanos ☒
- Opinión
- Andalucía
- España
- Mundo
- Economía
- Turismo
- Deportes

Vivir

- Selecione... ☒
- Esquelas
- Titulares
- Ocio
- Especiales

ESPECIALES

- Expectativas
- Flores de Málaga
- Balcones de Málaga
- Barrios de Málaga
- Calles de Málaga
- Escápate
- Aula de Cultura

MULTIMEDIA

- Fotos del día
- Documentos
- Canal Málaga
- Punto Radio Málaga
- Videos

PARTICIPA

- Blogs
- Chat
- Foros
- Objetivo Málaga (NUEVO)
- Videochats
- Lo más visto

CANALES

- Selecione... ☒

SERVICIOS

- SUR en PDF
- Tienda
- Horóscopo
- Sorteos
- Cartelera

NOVEDAD

OBJETIVO MÁLAGA

Envía tus fotos y gana magníficos premios

ENTRA

ESPECIAL

ANUARIO RESUMEN 2006

12 meses de noticias en imágenes... ▶

EXPECTATIVAS

Descárgate toda la información económica y ofertas de empleo del suplemento **Expectativas**.

Patrocinado por:
UNICAJA

Programación TV	según estima Martínez de Victoria.
Postales	
Cibermálaga	En torno al ejercicio
Farmacias	
Tlf. Urgentes	
Visitas a SUR	
Páginas amarillas	El baremo para establecer qué grado de actividad desarrolla cada individuo se puede averiguar fácilmente analizando el tiempo que dedica al ejercicio físico y con qué intensidad lo realiza. Así, se considera que una persona lleva una vida sedentaria cuando dedica menos de una hora al día a actividades moderadas, como caminar, por ejemplo. «En cualquier caso, se trata de andar a buen ritmo y sin paradas, no viendo escaparates», recalca Martínez de Victoria. Una velocidad adecuada de caminata debe estar en torno a los cuatro o cinco kilómetros por hora, según recomiendan los especialistas.
Páginas blancas	
Amistad	
Bodas	

ENVÍOS SMS

Alertas Noticias
Sudoku

LO + BUSCADO

Festival de Málaga
-
Semana Santa de Málaga
-
Escapadas de fin de semana
-
Liga ACB
-
Compras
-
Recetas de cocina
-
Programación TV
-
Liga ACB
-
Ofertas de empleo
-
Hoteles
-
Logos Melodías

Por otra parte, una persona con 'actividad moderada' es la que al menos introduce una hora de ejercicio en su rutina diaria, mientras que una activa sería la que además también practica deporte de manera intensa por lo menos tres veces a la semana en sesiones de al menos una hora. Por último, en la categoría de 'muy activo' se incluirían los deportista de élite, quienes cuentan con un entrenamiento regular a diario sin olvidar competiciones de alto nivel cada semana.

Distinto gasto

En cualquier caso, el gasto diario de calorías es distinto según la actividad que se realice, cálculo que no es fácil de estimar. Aunque existen tablas (como la que acompaña a este artículo) que permiten establecer una cifra aproximada, según afirma el profesor de la Facultad de Medicina de Málaga Víctor Fernández. Sin embargo, los datos resultantes de estos cálculos deben tomarse de un modo orientativo, puesto que en el gasto final de calorías se incluyen otros factores como la intensidad del ejercicio, las circunstancias,...

Además, estas tablas van en función del peso, que juega un papel fundamental en el gasto de calorías. No en vano, una persona con más kilos debe trasladar más peso a la hora de hacer cualquier tipo de ejercicio físico. Y no hay que olvidar que el cuerpo humano gasta continuamente una importante cantidad de energía en generar calor -lo que se conoce como metabolismo basal-, que es también más elevado según el peso: a más superficie, más calor generado.

Asimismo, el metabolismo basal también depende en gran parte del clima. El cuerpo humano gasta más energía en zonas cálidas, donde es necesario realizar más esfuerzo para mantenerse en condiciones óptimas. De hecho, un clima cálido supone una pérdida extra de entre un 5 y un 20 por ciento más de calorías respecto a uno templado. Una importante cifra a tener en cuenta.

Subir

vocento

© Diario SUR Digital, S. L.
Avda. Muelle de Heredia, 20-1º-4, 29001 Málaga.
Inscrita en el Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539,Folio 13,Sección 8,Hoja nº 19333.
CIF:B48583579
SUR Digital incorpora contenidos de Prensa Malagueña, S.A.
Copyright © Prensa Malagueña, S.A. 2003
Todos los derechos reservados

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Staff](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master El Correo](#) | [Club Lector 10](#)

