

[SECCIONES]

Última hora

Almería

Lo más leído

Imágenes del día

Más secciones

[MULTIMEDIA]

Vídeo Noticias

Clip Musicales

Punto Radio

[INTERACTIVO]

Blogs

Foros

Chats

[CANALES]

Hoy Cinema

Hoy Inversión

Hoy Motor

IndyRock

Waste Ecología

Eurosport

Canal Moda

[SUPLEMENTOS]

Inmobiliario

LagüaTV

Hoy Mujer

XL Semanal

[SERVICIOS]

Infoempleo

Horóscopo

Descargas | PDF

Tus anuncios

Coches Ocasión

Pág. Blancas

Pág. Amarillas

Postales

Formación

Masters

Cursos

[Y ADEMÁS]

Agricultura

Canal-SI

Cibernauta

Ciclismo

Esquí

Infantil

Libros

Amistad

Juegos

Sudoku

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

DAVID GALLEGO / FOTOS: AP, AFP E IDEAL / GRANADA

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.

Según la actividad

Ese equilibrio de los nutrientes consiste en que los carbohidratos deben suponer más de la mitad de los alimentos ingeridos -aproximadamente un 55% de la dieta-, mientras que las grasas deben situarse entre el 20 y el 35%, 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. 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% más para actividades moderadas, o en un 30% para gente muy activa, según estima Martínez de Victoria.

En torno al ejercicio

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.

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.

IDEAL

CLASIFICADOS

COCHES

EMPLEO

Selecciona la marca y el modelo:



Nuevo



Usado

Marca

Modelo

ACEPTAR



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

Publicidad

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

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

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](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)

RSS

Powered by
SARENET