

Valladolid
 Palencia
 Segovia
 Zamora
 Ávila
 Burgos
 León
 Soria
 Salamanca
 Castilla y León
 Espiñón
 España
 Mundo
 Economía
 Deportes
 Vida&Ocio
 Cultura
 Televisión
 Contraportada
 Viñetas
 Titulares
 Esquelas

Ciudad Valladolid
 Ciudad Palencia
 Ciudad Segovia
 Ciudad Zamora

Castilla y León
 Agroalimentos
 Letras de CyL
 Vinos y Bodegas

Pueblos Valladolid
 Pueblos Palencia
 Pueblos Segovia
 Pueblos Zamora

Norterock
 Tendencias
 Universitario
 Autocasión
 Amistades
 Cursos
 Masters
 HoyCinema
 HoyInversión
 HoyMotor
 HoyMujer
 Infantil
 Infoempleo
 La guía TV
 Meteo
 Canal-SI
 XLSemanal
 Viajes

Deportes en CyL
 Base Valladolid
 Eurosport
 Canal Esquí

Blogs con nombre propio
 Blogs a pie de calle
 Comenta las noticias
 Usted Opina
 Blogs
 Chat
 Foros

VIDA & OCIO
VIDA Y OCIO
Nutrición para sedentarios

Si uno pasa todo el día delante de un ordenador 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/

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 determina 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. «Solo debe variarse la ingesta de calorías, que tienen que ajustarse al nivel de actividad de la persona», matiza.

Ese equilibrio de los nutrientes consiste en que los carbohidratos deben suponer más de la mitad de los alimentos ingeridos -aproximadamente el 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.

Vitaminas

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% más, para gente muy activa, según estima Emilio Martínez de Victoria.

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.

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. 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. 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. Además, influye el clima si es cálido.

opine sobre esta noticia en:

nortecastilla.es/comentarios


Varias personas hacen distintos ejercicios en un gimnasio. / EL NORTE

[Publicidad](#)

Pasarela de Moda de Japón en Tokio
 Otoño - Invierno 07-08

 Premios Cervantes:
 Delibes, Jiménez Lozano,
 Umbral, Guillén

 - Escritores contemporáneos
 de Castilla y León

- Uso y norma del Castellano


[Subir](#)