



## DST Demon Spike Training

Visit our web [clicking here](#)

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

### **La Alimentación como Prevención de Enfermedades**

Es obvio que la alimentación es esencial para cualquier ser humano, pero, no sólo realiza la función de saciado del hambre, sino que como veremos en este artículo previene de algunas enfermedades provocadas por la mala alimentación como pueden ser hipertensión, diabetes, y varios problemas cardiovasculares.

Una dieta equilibrada se elabora incorporando al sustento diario diferentes alimentos y bebidas en ciertas proporciones para así mantener sano nuestro organismo, el cual necesita vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos, grasas y agua. Todo esto es de más conocido por la gente que nos dedicamos como yo al hierro, y por supuesto también en otros deportes, porque en general, cualquier deporte tomado en serio necesita tener una dieta equilibrada y controlada.

Para poder llevar esta dieta equilibrada es necesario consumir alimentos variados, como verduras y hortalizas, legumbres, frutas, cereales, huevos y leche, carne y pescado, siendo en el caso de deportes que requieran una mayor masa muscular como puede ser los velocistas en atletismo o los culturistas, la ingesta de proteína en mayor medida que el resto de las personas, aunque por otro lado tendremos que tomar también una mayor cantidad de fibra, debido a que la mayor proporción de proteína estriñe mucho, pero bueno, prepararé otro artículo sobre la alimentación deportiva.

Aun sabiendo que una dieta equilibrada nos ayudaría a mantener nuestro peso corporal ideal, no debemos olvidar que la alimentación está sometida a todo tipo de influencias, actitudes, factores culturales, educativos, económicos, religiosos, así como los factores sensoriales como el gusto, el olfato la vista, por lo que resulta bastante difícil seguir una dieta de estas características.

#### **Consejos básicos para una dieta sana:**

(para una persona sedentaria o atletas que no se dedique al deporte de alto nivel)

1. Sería conveniente disminuir el consumo de grasas animales, limitándose a las de la leche y , recurrir a los aceites vegetales (oliva, girasol, maíz...).
2. Reducir al máximo el consumo de azúcar y dulces.
3. Limitar las harinas refinadas (pan blanco y pastas) y sustituirlas por un elevado aporte de pan integral.
4. Aumentar el consumo de leche y derivados (quesos, yogures), patatas, verduras (legumbres y hortalizas) y frutas.

**Peso corporal:** Una obsesión cultural por la delgadez ha generado la aparición de gran cantidad de regímenes de adelgazamiento, muchos de los cuales no son ni seguros ni permanentemente eficaces. Una elección adecuada para mantener o cambiar de peso sería adoptar patrones de alimentación más sanos e incorporar el ejercicio físico (que espero que todos los que lean esto lo hagan jeje ☺) a la vida cotidiana, ya que el peso corporal depende de dos factores que deben estar siempre equilibrados: uno, es el número de calorías absorbidas mediante la ingestión de alimentos, y el otro, el número de calorías gastadas a través de la actividad metabólica y física. Si aumentamos de peso, será debido a una mayor presencia de nutrientes de los necesarios para el funcionamiento del metabolismo y la actividad física. Si, por el contrario, perdemos peso, será debido a una cantidad insuficiente de nutrientes para cubrir las necesidades energéticas tanto del metabolismo como de la actividad física. Cuando la pérdida de peso es excesiva se producirán importantes cambios comportamentales como irritabilidad, agresividad, apatía, falta de interés sexual y preocupación por la comida.

Por desgracia existen numerosas enfermedades provocadas por la alimentación e influencias culturales, entre ellas y la más peligrosa la anorexia y la bulimia. En los hombres es menos normal que se produzca aunque ya existen casos; lo más dado es la bigorexia, la cual se da por una preocupación excesiva por el culto al cuerpo, y todo lo que esto lleva consigo, puede llegar a crear problemas sociales, y a que el individuo no tenga relación alguna con el exterior.

Otras enfermedades derivadas o que se ven acentuadas por la mala alimentación son la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, y problemas cardiovasculares.

---

Bueno, espero que os sirva de ayuda, en el mundo del deporte esto es demasiado básico, pero es bueno tener unas pautas iniciales, cuando uno ya entrena a un nivel más alto entonces se tomarán medidas específicas de alimentación.

Un saludo. DST: Juan Manuel Carballo Vicente

**Final del artículo. DST November 22, 2004.**