

LAS VERDADES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física, el ejercicio y el deporte son cosas diferentes.

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos, provocando un gasto de energía.

Ejercicio: movimiento corporal planeado, estructurado, y repetitivo.

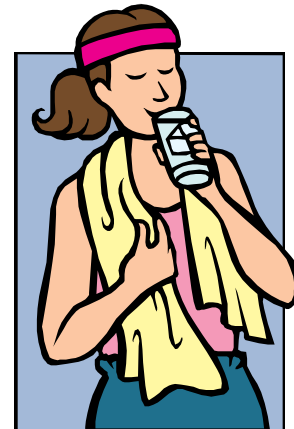
Deporte: ejercicio especializado de carácter competitivo que requiere de entrenamiento, es reglamentado.



La actividad física nos sirve para mantener nuestra salud, pero es importante recordar que durante la misma debemos hidratarnos adecuadamente.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mejora el perfil lipídico, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la Hipertensión arterial, mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la masa corporal, mejora las funciones inmunológicas y digestivas, disminuye el riesgo de cáncer de colon, mantiene y mejora: la resistencia muscular, la función de las articulaciones; mejora la calidad del sueño, ayuda a liberar tensiones, mejora el manejo del estrés, combate los síntomas de la ansiedad y la depresión, previene la osteoporosis.



Importancia del agua durante la actividad física

La mayor parte de nuestro cuerpo es agua. Nuestras células, sangre y otros líquidos vitales están compuestos en su mayor parte por agua. Además mantiene la temperatura corporal. Es por esto que su consumo es tan importante no sólo durante el día, sino también cuando realizamos actividad física, ejercicio o deporte.



Efectos de no consumir suficiente agua.

Cada minuto perdemos agua corporal por medio de la respiración, transpiración, reacciones enzimáticas y en la orina. Diariamente nuestro cuerpo elimina dos litros de agua, y al realizar actividad física, estas pérdidas aumentan.

Si no reponemos la cantidad de agua que perdemos diariamente, nuestro cuerpo empieza a sufrir por su falta. La primera señal que nos alerta sobre la falta de agua, es **la sed**, y es en este momento cuando debemos hidratarnos rápidamente; al no hacerlo nuestro cuerpo empieza a deshidratarse, provocando fatiga, pérdida de consciencia e incluso la muerte.



La deshidratación no sólo es producida por no consumir agua; también puede deberse al uso de fajas o bolsas plásticas. El uso de estos elementos, acelera la transpiración del cuerpo, causando que las pérdidas de agua sean mayores, y muchas veces hace que las alertas, como la sed, no se presenten, por lo cual la deshidratación pasa desapercibida.



RECOMENDACIONES

- Beba buena cantidad de líquidos cuando realice ejercicio.
- Evite las bebidas con cafeína (gaseosas, té, café) porque favorecen la pérdida de agua corporal.
- Realice actividad física diariamente (por lo menos 30 minutos).



**SERVICIO DE RESTAURANTE
ESCOLAR
PAULA RUEDA PEREIRA
NUTRICIONISTA DIETISTA
AGOSTO 2009
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y
DIETÉTICA-UIS**

Universidad
Industrial de
Santander

