



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

## “ADRA COME BIEN”

AUTORÍA <b>LUIS SERRANO CORTÉS</b>
TEMÁTICA <b>NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b>
ETAPA <b>ESO</b>

### Resumen

La obesidad, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo son problemas que cada vez preocupan más a los padres y madres de nuestro alumnado. Por ello el I.E.S.Abdera de Adra plantea una serie de jornadas con formato de escuela de padres, en el que se le proporcionará un material útil y accesible que les permita la elaboración de un programa de nutrición y actividad física para sus hijos. El material entregado se basa en un cuestionario inicial sobre sus necesidades y está pensado para desarrollarse en dos charlas de hora y media.

### Palabras clave

Nutrición, consumo energético, gasto, dieta, Kcal, deporte, actividad física, consejos.

### INTRODUCCIÓN.

Algunas sugerencias concedidas por el Ministerio de Sanidad, en España:

1. Variedad de alimentos en la dieta.
2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 gr./día. Eso es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 gr./día, y promover la utilización de sal yodada.
8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
9. Nunca prescindir de un DESAYUNO COMPLETO compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno..) y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc. .

Los errores más frecuentes

- Obligar a que el niño coma más de los que puede.
- Premiar un buen comportamiento con golosinas y otros alimentos calóricos. Castigar al niño sin comida por si presenta alguna conducta desfavorable. Festejar cualquier acontecimiento importante de la vida del niño ofreciéndole una "comida basura".
- Permitir el consumo diario de chuches, bollos, bebidas gaseosas y azucaradas.
- Ofrecer, con frecuencia, platos precocinados por la falta de tiempo.

## 1. DIETA EQUILIBRADA. REPARTO SEMANAL

**RACIONES POR SEMANA:** Detrás de cada alimento y entre paréntesis, viene expresado el peso en gramos, unidades o volumen de 1 ración.

### CONSUMO DIARIO

- Leche (1vaso), yogur (2 unidades), queso (70 gr): **2-4 raciones**
- Aceite de oliva (60 gr): **4 a 6 raciones**
- Verduras(200gr) y hortalizas(200 gr): **2 raciones**
- Frutas(1 unidad): **3 raciones**
- Pan(100 gr), cereales integrales(100 gr), arroz(100 gr), pasta(100 gr), patatas(300 gr): **4-6 raciones**
- Agua (1vaso): **6 a 8 raciones**

### CONSUMO SEMANAL

- Pescados(150 gr): **3-4 raciones**
- Carnes magras(150 gr): **3-4 raciones**
- Huevos (1 unidad): **3-4 raciones**
- Legumbres(100 gr): **2-4 raciones**

### CONSUMO OCASIONAL

- Grasas (salvo aceites de oliva y semillas; girasol, maíz, soja, etc.)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados...
- Carnes grasas, embutidos y patés

### 2. GASTO ENERGÉTICO.

Aunque las cifras son aproximadas, parece conveniente que realicemos una previsión inicial aproximada de las Kcal. que gastamos al día. Tendremos en cuenta el sexo, peso y actividad de la persona.

PESO	MUJERES			PESO	HOMBRES		
	Poca Act.Fis	Act.Fis Media	Mucha Act.fis		Poca Act.Fis	Act.Fis Media	Mucha Act.fis
<b>30</b>	1000 Kcal	1200 Kcal	1400 Kcal	<b>40</b>	1400 Kcal	1700 Kcal	2000 Kcal
<b>40</b>	1200 Kcal	1400 Kcal	1600 Kcal	<b>50</b>	1800 Kcal	2100 Kcal	2400 Kcal
<b>50</b>	1400 Kcal	1600 Kcal	1800 Kcal	<b>60</b>	2200 Kcal	2500 Kcal	2800 Kcal
<b>60</b>	1600 Kcal	1800 Kcal	2000 Kcal	<b>70</b>	2600 Kcal	2900 Kcal	3200 Kcal
<b>70</b>	1800 Kcal	2000 Kcal	2200 Kcal	<b>80</b>	3000 Kcal	3300 Kcal	3600 Kcal
<b>80</b>	2400 Kcal	2600 Kcal	2800 Kcal	<b>90</b>	3400 Kcal	3700 Kcal	4000 Kcal

### 3. CONSUMO ENERGÉTICO.

Para determinar el aporte calórico de nuestra dieta realizaremos un estudio inicial, intentando realizar 4 ó 5 ingestas diarias, apuntado y analizando nuestras comidas en el segundo cuadro de este apartado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

### 3.1. Cuadro energético de alimentos.

Menos de 100 Kilocalorías		Entre 100 y 400 Kilocalorías		Más de 400 Kilocalorías	
Acelgas	10	Aguacate	230	Aceite de oliva	930
Albaricoque	50	Aguardiente 38º	210	Aceites de semillas	930
Alcachofas	90	Alubias secas	300	Almendras	620
Apio	20	Anguila	300	Avellanas	670
Bacalao	80	Anguila ahumada	350	Cacahuetes	610
Berenjena	20	Arenques frescos	220	Coco rallado	610
Berros	40	Arenque salado o ahumado	290	Crema de cacahuetes	610
Berza	40	Arroz	350	Chocolate, cobertura	710
Brécol	30	Atún	240	Chocolate con leche	520
Brotos de soja	60	Azúcar	400	Galletas de mantequilla	440
Calabacín	20	Caballa	200	Manteca de cerdo	960
Calabaza	20	Carne de vacuno	150	Mantequilla	770
Calamar	80	Carne de vacuno picada	220	Margarina	750
Cava, vino espumoso	80	Castañas	190	Mayonesa	770
Cebollas	30	Cerdo magro	172	Mazapán	500
Cerezas	60	Cerdo paletilla	270	Morcilla serrana	460
Champiñones	20	Coco	380	Nueces	690
Ciruelas	50	Conejo	160	Nueces del Brasil	700
Clara de huevo (35 gr.)	20	Copos de avena	380	Piñones	670
Col de Bruselas	40	Corn flakes	360	Pipas de girasol	600
Coliflor	20	Gallina	270	Pistachos	620



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 19 JUNIO DE 2009

Endibia	20	Gallineta	120	Queso Gruyère 45 mg.	450
Espárragos	20	Ganso	360	Salami	550
Espinacas	20	Garbanzos	310	Salchichas Cervelat	490
Frambuesas	40	Germen de trigo	300	Salchichas Frankfurt	480
Fresas	30	Habas de soja	340		
Gambas	100	Hígado de cerdo	150		
Guisantes verdes	80	Higado de pollo	140		
Huevo entero (60 gr.)	80	Jamón cocido	220		
Judías verdes	30	Lentejas	330		
Kiwi	50	Miel	300		
Leche desnatada	40	Mollejas de ternera	110		
Leche entera	70	Nata líquida 30 mg.	320		
Lechuga	15	Pan candeal de trigo	250		
Lenguado	90	Pan integral de trigo	210		
Maíz fresco	90	Pan rallado	350		
Mandarina	50	Pan tostado	370		
Mango	60	Panceta de cerdo	390		
Manzana	60	Pasas	280		
Mejillones	60	Pastas alimenticias	360		
Melocotón	40	Pato	240		
Melón	50	Pavo	120		
Naranja	40	Pierna de cordero	230		
Ostras	70	Pollo	110		
Patatas	70	Queso brie 50 mg.	360		
Pepinos	10	Queso Camenbert 30 mg.	360		
Pera	60	Queso Camembert 50 mg.	330		
Pimiento	20	Queso Camembert 60 mg.	400		
Piña fresca	60	Queso Edam 30 mg.	230		
Plátano	90	Queso Edam 45 mg.	370		



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 19 JUNIO DE 2009

Platija	80	Queso Emmental 45 mg.	400	
Pomelo	40	Queso fresco 60 mg.	350	
Puerro	20	Queso fundido 45 mg.	280	
Rábanos	10	Queso Gouda 45 mg.	380	
Rape	70	Queso Roquefort 50 mg.	370	
Refrescos azucarados	50	Requesón 40 mg.	170	
Remolacha	40	Riñones de ternera	130	
Repollo	30	Salmón	220	
Requesón no graso	80	Salvado de trigo	190	
Sandía	40	Sardinas	140	
Setas comestibles	20	Sémola de trigo	330	
Ternera magra	100	Solomillo de cordero	130	
Tomates	20	Trucha asalmonada	110	
Uvas	70			
Vino 11º	70			
Yogur desnatado	40			
Yogur graso 3,5 mg.	70			
Zanahorias	30			

### 3.2. Estudio de nuestra dieta.

LUN	gr	Kcal	MAR	gr	Kcal	MIE	gr	Kcal	JUE	gr	Kcal	VIE	gr	Kcal
DESAYUNO			DESAYUNO			DESAYUNO			DESAYUNO			DESAYUNO		
ALMUERZO			ALMUERZO			ALMUERZO			ALMUERZO			ALMUERZO		
COMIDA			COMIDA			COMIDA			COMIDA			COMIDA		

MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:

#### 4. VAMOS AL “SUPER”.

En este apartado aprenderemos a interpretar las etiquetas de los productos del supermercado, con dos ejemplos prácticos de alimentos: pan de molde y gusanitos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL				
	VALOR PROMEDIO en 100 g	VALOR PROMEDIO por ración de 1 rebanada de 32 g cada una	VALOR PROMEDIO en 100 g	VALOR PROMEDIO por ración de 1 rebanada de 32 g cada una
VALOR ENERGÉTICO	257 kcal (1.087 kJ)	82 Kcal (348 kJ)		
PROTEÍNAS	13 g	3,0 g	saturadas	0,9 g
HIDRATOS DE CARBONO	43,3 g	13,9 g	monoinsaturadas	1,2 g
azúcares	2,6 g	0,8 g	poliinsaturadas	3,0 g
polialcoholes	0,0 g	0,0 g	colesterol	< 5 mg*
almidón	40,7 g	13,0 g	FIBRA ALIMENTARIA	< 5 mg*
GRASAS	5,2 g	1,7 g	SODIO	3,1 g
				0,485 g
				1,0 g
				0,155 g

\*Inapreciable

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA			
CONTENIDO MEDIO POR		100g	3g
Valor energético:	Kcal	467	14
	KJ	1.966	59
Proteínas:	g	7,0	0,2
Hidratos de carbono:	g	76,0	2,3
Grasas:	g	15,0	0,5

#### 5. CONSEJOS NUTRICIONALES

5.1. Productos con pocas calorías para acompañar las comidas: en ocasiones el acompañamiento es peor más que el alimento principal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- Tronquitos de mar.
- Ensaladas preparadas.
- Tomate natural triturado.
- Pepinillos
- Maíz.
- Tacos de jamón cocido o de pavo.
- Guisantes.
- Atún o Anchoas sin aceite.

## 5.2. Productos hipercalóricos.

- Picatostes, pan frito.
- Queso curado o en aceite.
- Fiambres de cerdo.
- Patatas fritas.
- Refrescos.
- Chocolate y dulces.

## 5.3. Trucos y falsos mitos.

- Comer consume energía. Repartir en 4 ó 5 al día.
- Comer despacio. La sensación de saciedad llega antes.
- Comer más a medio día y menos por la noche. El posible hambre nos llega durmiendo.
- Utilizar especias para dar sabor a las comidas. Estragón, curry, albahaca.
- En horas de hambre comer productos hipocalóricos.
- Se puede incluir muchas veces comidas menos calóricas: cola-light, chocolate dietético, salchichón de pavo.
- Zumos naturales en lugar de néctar.
- Pescados y patatas al vapor (uso del microondas)

## 5. EJEMPLOS DE DIETAS EQUILIBRADAS SENCILLAS.

A continuación vamos a mostrar tres ejemplos de menús semanales con un enlace web donde se explica como realizar las recetas. Diferenciamos entre desayuno (D), comida (C), merienda (M) y cena (C).

### Menú: 1ª semana

Lunes

D: Yogures con muesli. Fruta del tiempo.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

**C:** Macedonia de verduras. [Libritos de lomo rellenos de jamón y queso\\*](#). Pan y fruta fresca.

**M:** Batido de frutas con yogur.

**C:** Ensalada de puerros a la vinagreta. [Salmón a la plancha con arroz pilaw y menestra salteada\\*](#). Pan y cuajada.

Martes

**D:** Café con leche. Galletas sencillas. Zumo de frutas.

**C:** [Ensalada de piña con txaka\\*](#). Espaguetis con tomate. Pan y fruta de temporada.

**M:** Pan de pueblo con ajo, tomate y jamón serrano. Fruta fresca.

**C:** [Sopa rápida de zanahoria y fideos\\*](#). Revuelto de ajetes y gambas. Pan y yogur.

Miércoles

**D:** Café con leche. Cereales integrales. Fruta fresca.

**C:** [Coliflor rebozada con salsa de tomate y mayonesa\\*](#). Salchichas frescas encebolladas al vino blanco. Pan y macedonia de frutas.

**M:** [Yogur casero\\*](#) con trocitos de fruta y frutos secos.

**C:** Ensalada de escarola. Filete de perca en salsa. Pan y natillas.

Jueves

**D:** Yogures con muesli. Zumo de frutas.

**C:** Ensalada de tomate, cebolla y atún al natural. [Menestra verduras con gambas y refrito de ajo\\*](#). Pan y mandarinas.

**M:** Biscotes con fiambre de pavo. Fruta fresca.

**C:** Endivias con salsa rosa. [Sandwich caliente de champiñones y setas\\*](#). Pan y flan de vainilla.

Viernes

**D:** Café con leche. Galletas sencillas. [Zumo de piña\\*](#).

**C:** Espinacas salteadas con ajo y gambas. [Pechugas de pollo con salsa de champiñones\\*](#). Pan y fruta del tiempo.

**M:** Batido de fresas con yogur.

**C:** Ensalada de remolacha. Papillote de merluza con verduritas al horno. Pan y arroz con leche.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Sábado

- D:** Café con leche. Pan tostado con mantequilla y mermelada. Batido de fruta natural.
- C:** Ensalada de zanahoria rallada con manzana. [Arroz con atún y cebolla\\*](#). Pan y fruta fresca.
- M:** Biscotes con txaka picada y mayonesa. Zumo de frutas.
- C:** Consomé de verduras. [Tortilla de germinados de soja\\*](#). Pan y yogur.

Domingo

- D:** Café con leche. Bollo suizo. Zumo de naranja.
- C:** Cardo con refrito de ajo y almendras. [Brocheta de carne y pimientos\\*](#). Pan y fruta de temporada.
- M:** [Batido de kiwi y manzana](#).
- C:** Ensalada de lechugas variadas. Bacalao rebozado con limón. Pan y queso fresco con miel.

Menú: 2ª semana

Lunes

- D:** Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.
- C:** Cogollos con anchoas a la vinagreta. [Pochas estofadas\\*](#). Pan y naranja.
- M:** Biscotes con queso fresco y membrillo. Fruta de temporada.
- C:** Consomé de ave. [Tortilla de finas hierbas\\*](#). Pan y yogur.

Martes

- D:** Yogures con cereales integrales. Fruta fresca.
- C:** Coliflor cocida con patata. [Hamburguesa casera\\*](#). Pan y fruta de temporada.
- M:** Café con leche. Galletas sencillas. Zumo de frutas.
- C:** [Ensalada de cítricos\\*](#). Dorada al horno con cama de verduras. Pan y cuajada.

Miércoles

- D:** Café con leche. Muesli. Zumo de frutas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

**C:** Verduras salteadas con jamón. [Patatas a lo pobre\\*](#). Pan y fruta fresca.

**M:** Pan tostado con jamón york.

**C:** Sopa de fideos. [Revuelto de judías verdes con jamón\\*](#). Pan y flan de vainilla.

Jueves

**D:** Café con leche. Galletas sencillas. Batido de frutas.

**C:** [Crema templada de puerros y patatas con champiñones\\*](#). Pollo al ajillo con ensalada. Pan y fruta de temporada.

**M:** Yogur líquido con trocitos de fruta y frutos secos.

**C:** Ensalada variada. [Champiñones salteados al ajillo con gulas\\*](#). Pan y natillas.

Viernes

**D:** Café con leche. [Bizcocho en el microondas\\*](#). Zumo de pomelo.

**C:** Ensalada mixta. [Macarrones con tomate y gratinados con huevo al microondas\\*](#). Pan y fruta fresca.

**M:** Pan tostado con atún, cebolla y salsa de tomate. Fruta de temporada.

**C:** Ensalada de tomate y ajo. Pizza margarita. Pan y yogur.

Sábado

**D:** Café con leche. Pan de pueblo con margarina y mermelada. Zumo de naranja natural.

**C:** Corazones de alcachofas con jamón. Guisado de pavo con verduras. Pan y fruta del tiempo.

**M:** [Sorbete de fresas\\*](#).

**C:** Sopa juliana. [Pulpo con patatas al microondas\\*](#). Pan y arroz con leche.

Domingo

**D:** Café con leche. Magdalenas. Batido de fruta natural.

**C:** Ensalada de lechuga, tomate, manzana y cebolla. [Paella con pimientos rojos y costilla de cerdo fresca\\*](#). Pan y macedonia de frutas.

**M:** Tostada de salmón ahumado con queso de untar. Zumo de fruta natural.

**C:** Espárragos con salsa alioli. [Huevo frito con champiñones salteados\\*](#). Pan y yogur líquido.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

Menú: 3ª semana

Lunes

**D:** Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.

**C:** Escarola con majado de ajo y pimiento seco. [Arroz cremoso con salmón\\*](#). Pan y fruta de temporada.

**M:** Pan de pueblo con jamón serrano. Fruta fresca.

**C:** Consomé de ave. [Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo\\*](#). Pan y yogur líquido.

Martes

**D:** Yogures con muesli. Fruta fresca.

**C:** Judía verde con patata. [Lomo al vino con champiñones\\*](#). Pan y batido de fruta.

**M:** Café con leche. Galletas sencillas. Zumo de frutas.

**C:** Ensalada de tomate y cebolla. [Trucha a la molinera\\*](#). Pan y cuajada.

Miércoles

**D:** Café con leche. Cereales integrales. Zumo de fruta natural.

**C:** Ensalada de zanahoria rallada, manzana, tomatitos y cebolla. [Guisantes con salsa de tomate frito y jamón\\*](#). Pan y fruta de temporada.

**M:** Biscotes con jamón york y queso. Fruta fresca.

**C:** [Sopa de borrajas\\*](#). Revuelto de setas y gambas. Pan y yogur.

Jueves

**D:** Café con leche. Galletas sencillas. Zumo de frutas.

**C:** [Espinacas salteadas con pasas y piñones\\*](#). Filete de ternera a la plancha con pimientos verdes al microondas. Pan y macedonia de frutas.

**M:** [Yogur natural con trozos de frutas frescas\\*](#).

**C:** Endivias con queso fresco. Lubina con cama de verduritas al horno. Pan y natillas.

Viernes

**D:** Café con leche. Pan tostado con margarina y mermelada. Fruta fresca.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

**C:** Ensalada mixta. [Espaquetis con ajetes frescos y quindilla\\*](#). Pan y fruta de temporada.

**M:** [Canapés de pollo y jamón \\*](#). Zumo de frutas.

**C:** Espárragos trigueros a la plancha. Sándwich vegetal. Pan y yogur.

Sábado

**D:** Café con leche. [Bizcocho en el microondas\\*](#). Zumo de pomelo.

**C:** Alcachofas con refrito de ajo y jamón. Muslos de pollo en salsa de verduras. Pan y fruta fresca.

**M:** Yogur líquido con frutos secos y trocitos de fruta.

**C:** [Ensalada de lechugas con tomate Cherry y pechuga de pavo\\*](#). Gallo a la plancha con limón. Pan y flan de vainilla.

Domingo

**D:** Café con leche. Pan de pueblo con mantequilla y mermelada. Batido de frutas.

**C:** Cardo con almendras. Pinchos morunos a la plancha con pimientos del padrón. Pan y [helado de vainilla con zumo de naranja\\*](#).

**M:** Café con leche. Galletas sencillas. Fruta de temporada.

**C:** Cogollos de Tudela a la vinagreta. [Tortilla de salchichas\\*](#). Pan y yogur.

## 6. TRANSTORNOS ALIMENTICIOS: ANOREXIA Y BULIMIA.

### ANOREXIA

#### *¿Qué es?*

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso y un intenso temor a la obesidad.

Se produce una alteración de la percepción de la imagen corporal que conduce a una preocupación obsesiva por el peso corporal y a comportamientos inapropiados y no sanos para combatir la ganancia de peso.

#### *¿Qué síntomas son los más frecuentes?*

- Conducta alimentaria extraña: come de pie, corta los alimentos en pequeños trozos, esconde comida. Delgadez extrema.
- Preocupación continuada por la imagen corporal y el peso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- Debilidad, apatía, escasa concentración. Vómitos autoprovocados (se pueden apreciar callosidades en el dorso de la mano)
- Práctica de ejercicio físico intenso.
- Dolor óseo con el ejercicio.
- Irritabilidad.
- Estado de ánimo triste y con grandes cambios de humor.
- Mareos, falta de aire.

## **BULIMIA**

### ***¿Qué es?***

Es una enfermedad mental que se caracteriza por episodios de voracidad o, lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo, en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas frecuentes para evitar el aumento de peso.

### ***¿Qué síntomas son los más frecuentes?***

- Deseos irresistibles e incontrolables de comer, sobre todo dulces y alimentos grasos.
- Peso corporal normal o ligeramente aumentado.
- Distorsión de su imagen corporal.
- Actúa de manera impulsiva.
- Vómitos autoprovocados (se puede apreciar callosidades en el dorso de la mano)
- Inflamación en mejillas y cuello.
- Debilidad muscular.
- Malestar abdominal.
- Irritabilidad.
- Aislamiento social y falta de autoestima.

## **7. DEPORTE Y VIDA SANA.**

En cuanto a los tipos de ejercicio a realizar, se recomienda más de tres sesiones deportivas a la semana, y para realizar un mayor gasto calórico los ejercicios aeróbicos de media a larga duración como son, por ejemplo:

- Andar rápido, a paso ligero notando que se está haciendo un esfuerzo.
- Bailar, Footing, Natación, Ciclismo.
- Gimnasia, Esquí, Remo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

DEPORTE	CALORIAS GASTADAS EN 60 MIN DE ACTIVIDAD NO-COMPETITIVA			
	50 Kg	60 Kg	70Kg	80Kg
Fútbol	420 Kcal.	510 Kcal.	590 Kcal.	680 Kcal.
Correr	580 Kcal.	700 Kcal.	810 Kcal.	930 Kcal.
Andar	240 Kcal.	285 Kcal.	330 Kcal.	380 Kcal.
Nadar	320 Kcal.	380 Kcal.	440 Kcal.	510 Kcal.
Bicicleta	370 Kcal.	440 Kcal.	520 Kcal.	590 Kcal.
Golf	290 Kcal.	350 Kcal.	410 Kcal.	460 Kcal.
Artes Marciales	530 Kcal.	630 Kcal.	740 Kcal.	840 Kcal.
Tenis	370 Kcal.	440 Kcal.	520 Kcal.	590 Kcal.

Se debe considerar el ejercicio físico como un hábito, como una práctica constante que permite mantener la vitalidad y la energía junto a tu familia o tus amigos.

### 8.1. Beneficios para la salud

- Mejora la oxigenación y la tensión arterial.
- Favorece la digestión.
- Previene la obesidad.
- Ayuda al crecimiento de huesos y músculos.
- Favorece la higiene.

### 8.2. Beneficios psicosociales.

- Proporciona autoconfianza y placer.
- Desarrolla la creatividad e imaginación.
- Facilita el sueño y el descanso.
- Nos relaciona con otras personas y con el medio ambiente.
- Fomenta la participación y la ocupación del tiempo libre conociendo experiencias. variadas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

## BIBLIOGRAFÍA

**Aguilera, C.** (1997), *Historia de la alimentación mediterránea*. Madrid: Complutense.

**Bender, A. E.** (1994), *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acribia.

**Fernández, A. y Porcel A.M.** (2006), *Protocolos de actuación ante emergencias sanitarias en centros educativos y deportivos andaluces*. Sevilla: Junta de Andalucía Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.

**Grande Covián, Francisco.** (1985), *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat.

**Riba Sicart, M.** (1993), *Manual práctico de nutrición y dietética*. Madrid: Ediciones Mundi-Prensa.

## PAGINAS WEB

<http://aperderpeso.innatia.com/>

<http://www.consumer.es/alimentacion/recetas/>

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Luis Serrano Cortés
- Centro, localidad, provincia: I.E.S.Abdera, Adra, Almería
- E-mail: luiginate@hotmail.com