

¡A moverse!

## Nutrición y Actividad Física

Los ejercicios son un tipo de actividad física que se realiza de forma estructurada y planificada. Para poder lograr un buen rendimiento en el ejercicio que realices debes tener en mente dos cosas. La primera, ser consistente en el entrenamiento y la segunda, llevar a cabo una alimentación adecuada de acuerdo a tu actividad.

### Hidratado(a) en todo momento

El agua es la fuente de la vida y de la juventud. Lo que tomas es tan importante para tu salud como lo que comes. Evita consumir bebidas azucaradas y refresco, éstas te deshidratan y aportan calorías innecesarias. Se recomienda que en promedio consumamos 6 a 8 tazas de agua al día para mantenernos hidratados y que limitemos el consumo de productos lácteos altos en grasa, refrescos, bebidas de jugo y jugos 100% natural.

*Una recomendación general es que consumamos la mitad de nuestro peso en onzas de agua. Recuerda que posiblemente tu actividad requiera que consumas más.*

**¡Oriéntate!**

### Para aumentar el consumo diario de agua



Semana 1



Semana 2

Comienza lentamente, no tienes que tomarte las 8 tazas de golpe. Si no consumes nada de agua comienza con metas alcanzables como una botella de 16 oz diaria por una semana. Aumente a 2 botellas diarias de 16 oz la segunda semana y continúe aumentando una botella diaria, semanalmente, hasta alcanzar la meta de 4 botellas al día.

Limita la leche y productos lácteos a una o dos porciones por día. Toma jugo con moderación ya que tiene un alto contenido de azúcar. Prueba el agua con limón o bebidas sin calorías como "Crystal Light".

Ten agua accesible todo el tiempo. Puedes comprar un sistema portátil de filtrar el agua en la farmacia.

Planifica con anticipación. Si vas a estar fuera de la casa todo el día o atrapado en el escritorio empaca dos o tres botellas en la mañana.

Si tomar agua todo el día te resulta aburrido añádele gusto con frutas frescas como melón de agua, chinas o limón, no es jugo... es agua infundida.

Si ninguna de estas recomendaciones te convence ponte una alarma que suene cada hora para recordarte que debes tomar 8 oz de agua.

No esperes a que te de sed para tomar agua. Puedes monitorear tu estado de hidratación con la primera orina de la mañana. Una persona bien hidratada orina claro, casi incoloro.

## Hidratación durante el ejercicio

Es importante, que te hidrates antes, durante y después de la actividad física. A pesar de que el agua es el líquido ideal para mantenerse hidratado durante el ejercicio, existen diferentes tipos de bebidas en el mercado dirigidas a personas que se ejercitan.



### Bebidas Deportivas

Contienen cantidades extras de azúcares y sodio para reponer aquellos perdidos durante la actividad. Son sólo recomendados cuando el ejercicio es de alta intensidad por mas de 60 minutos. No es una bebida que se recomienda para el consumo diario. Las Bebidas deportivas deben utilizarse solo si la actividad física durara más de 60 minutos.

### Bebidas Energizantes

Este tipo de bebidas no se recomiendan antes, durante, ni después del ejercicio. Estas contienen grandes cantidades de hidratos de carbono que pueden causar malestar y disminuir la absorción de líquidos que tanto necesitamos. Además, su alto contenido de cafeína, puede tener un efecto laxante.

### Bebidas Vitamínicas

Podemos obtener la cantidad de vitaminas y minerales necesarios consumiendo una dieta balanceada. El consumir cantidades excesivas de vitaminas no te va a proveer más energía. El cuerpo utiliza lo necesario y lo demás lo elimina o almacena.

