



Ayuntamiento de  
**MIRAFLORES  
DE LA SIERRA**



**Comunidad  
de Madrid**

# MIRAFLORES es SALUDABLE

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

---

**NUNCA ES TARDE  
PARA CAMBIAR  
TU ESTILO DE VIDA**

---

# ÍNDICE:

Introducción.....2

Hábitos saludables en niños y adolescentes.....3

Menopausia y cambios hormonales.....7

Nutrición en la tercera edad.....11

Nutrición deportiva.....15

# INTRODUCCIÓN:

Nuestra salud y bienestar son el reflejo de las decisiones que tomamos día a día. Adoptar hábitos saludables es un compromiso con uno mismo que nos permite tener una mayor calidad de vida. Una buena alimentación nutritiva, el ejercicio regular, gestionar el estrés y tener un descanso adecuado, son pilares fundamentales que nos ayudan a prevenir enfermedades, mantener una vida sana y mejorar nuestro estado emocional.

Aquí encontrarás consejos prácticos para comenzar a cuidarte y tener unos hábitos de vida saludable en las diferentes etapas: desde la infancia y la adolescencia, pasando por momentos de cambios hormonales como la menopausia, hasta la nutrición en las etapas avanzadas de la vida.

Incorpora hábitos saludables a tu vida diaria: alimentación equilibrada, actividad física y bienestar emocional. Con estos simples cambios, mejorarás tu energía y calidad de vida.

**¡Comienza a cuidarte, nunca es tarde!**



# HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Hay una relación directa entre los hábitos de vida y de alimentación adquiridos en la infancia y el riesgo de desarrollar enfermedades a lo largo de la vida.

Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en los países desarrollados y muchas de ellas son prevenibles modificando los hábitos de vida.

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable y podría evitar el desarrollo de un gran número de casos de: obesidad, cáncer, diabetes o enfermedad cardiovascular.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en la nueva epidemia del siglo XXI con valores cada vez más crecientes en los niños españoles, con un 26% de niños con sobrepeso.

En el periodo de la edad escolar, la alimentación saludable es imprescindible para la consecución de un crecimiento y desarrollo óptimos, y la adquisición de hábitos saludables que deben repercutir en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo.

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada.

## VALORES DE REFERENCIA

Niños de 2-3 años

De 1.300 a 1.500 kcal/día

Niños de 4-6 años

1.800 kcal/día

Niños de 7-12 años

2.000 kcal/día



La adolescencia es una etapa de gran aceleración de crecimiento y desarrollo, lo que implica un aumento de los requerimientos calóricos.

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo, será conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado. Las necesidades nutricionales se encuentran elevadas, debido a los rápidos cambios que se suceden del ritmo de crecimiento y de la composición corporal.

## TIPOS DE ALIMENTOS Y PROPIEDADES

### HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA

Los carbohidratos son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.

Se pueden encontrar en el arroz, la pasta, el pan, la avena, la quínoa, entre otros.

### FIBRA

La fibra combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

Se encuentra principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres.

### PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y los tejidos, y producen hormonas y otras sustancias esenciales.

Se pueden encontrar en carnes rojas, pescados, mariscos, huevos, lácteos y leguminosas.

### VITAMINAS

Fortalecen huesos y dientes, y ayudan a convertir las grasas en energía.

Algunas de las más importantes son la A, D, E, K, B1, B2, B3 y C.

### GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.

Se recomienda consumir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, las cuales se encuentran en frutos secos, aceites vegetales, aguacates, pescado, entre otros.

### MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

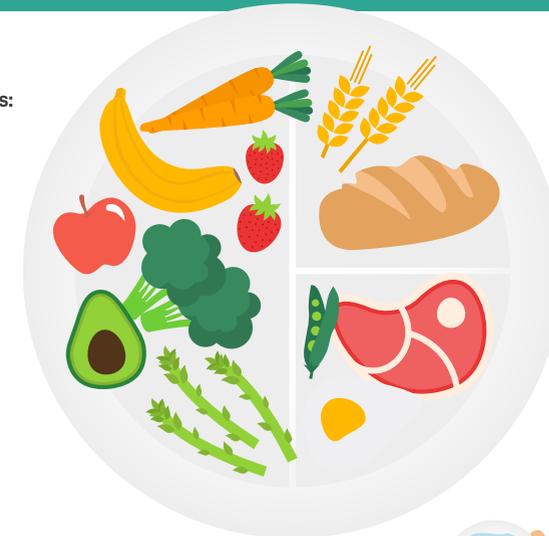
Algunos de los más importantes son el magnesio, el calcio, el fósforo y el hierro.

## CONSTRUIR UN PLATO SALUDABLE

Verduras y hortalizas:

**50%**

- Brócoli.
- Zanahoria.
- Espinacas.
- Pimiento.
- Tomates.
- Calabacín...



Carbohidratos:

**25%**

- Arroz.
- Patatas.
- Pan.
- Pasta...

Proteína:

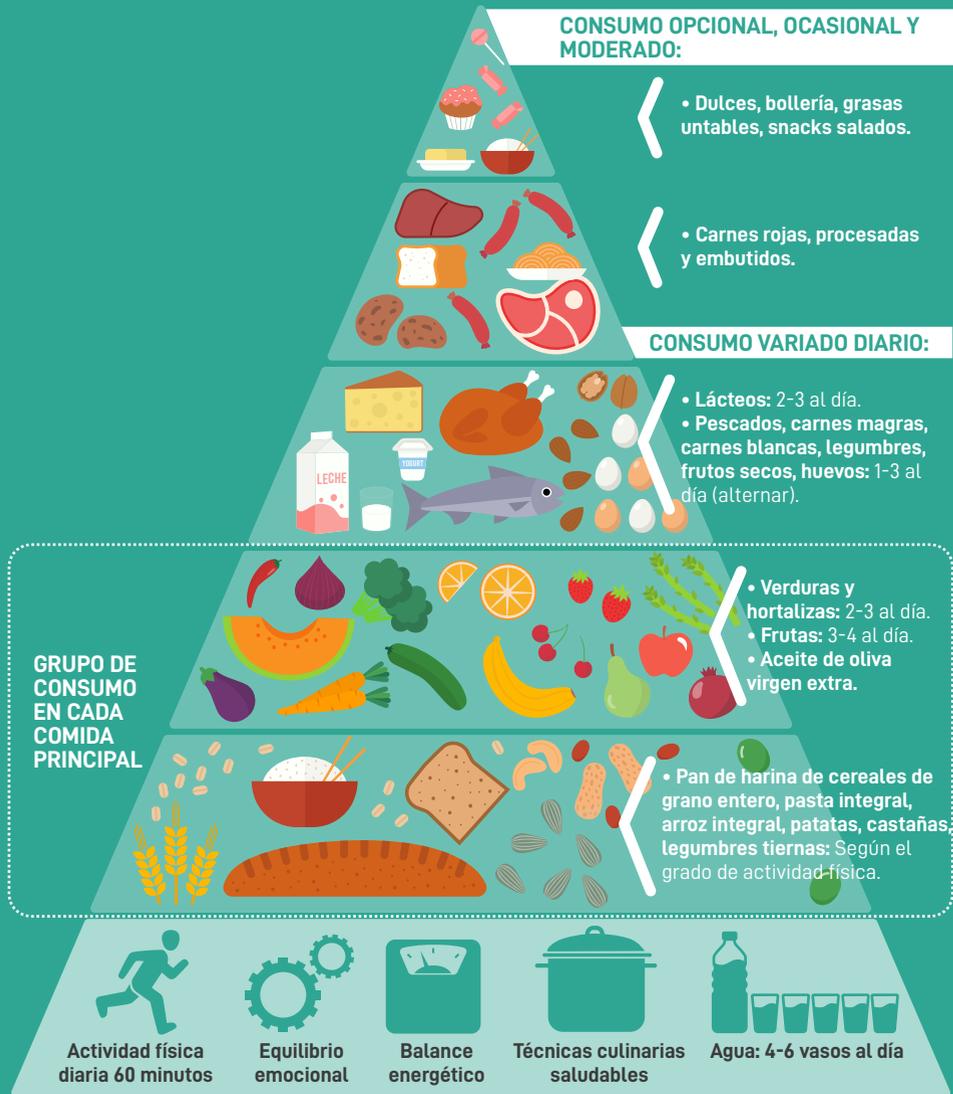
**25%**

- Carne.
- Pescado.
- Huevos.
- Legumbres...

Pequeña porción de grasas saludables + Hidratación



## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Fracccionar la ingesta:  
3-5 comidas al día en horarios regulares.  
Colaborar en tareas y comer en compañía.

Alimentación tradicional:  
Variada, de cercanía, sostenible,  
equilibrada, confortable, en compañía,  
con tiempo....

## RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1

Servir las raciones apropiadas en tamaño, para asegurar un aporte calórico suficiente, según la edad del niño y su actividad física, así como una correcta proporción entre los principios nutritivos.

2

Tener en cuenta las preferencias, gustos y aversiones del niño. Los alimentos se deben presentar en forma atractiva y variada. Invitar a participar de las comidas en familia (compra, preparación y disfrute).

3

Es el niño el que regula la cantidad de lo que come, según la sensación de hambre o saciedad. No se le debe forzar ni amenazar. Los alimentos no se deben ofrecer como recompensa o castigo.

4

El aporte de alimentos se debe distribuir en 4 o 5 comidas al día, evitando la ingesta entre horas.

5

Hacer un buen desayuno: levantar al niño con tiempo suficiente para que pueda desayunar tranquilamente. Todo desayuno debe incluir, al menos: lácteos, cereales y fruta.

6

Completar en la cena la comida del mediodía, sobre todo en los niños que usan comedores escolares.

7

Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejo, ricos en fibra y reducir el consumo de: azúcares, bollería, y dulces. No premiar, sobornar o recompensar a los niños con estos alimentos u otros típicos de comida rápida.

8

Ingerir carnes pobres en grasa y estimular la ingesta de pescado rico en grasa poliinsaturada con omega 3.

9

Usar aceite de oliva como grasa principal, utilizando lo menos posible grasa de origen animal.

10

La bebida principal de las comidas debe ser el agua, restringiendo el consumo de refrescos y bebidas carbonatadas que contribuyen a la obesidad.

**ESTAS CARACTERÍSTICAS LAS CUMPLE LA DIETA MEDITERRÁNEA, QUE ES EL MEJOR EJEMPLO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE. EN NUESTRO PAÍS, SU PUESTA EN PRÁCTICA ES FÁCIL, PORQUE SE DISPONE DE TODOS LOS ALIMENTOS QUE LA COMPONEN.**

Además, las anteriores recomendaciones las debemos de acompañar siempre que sea posible de:

EJERCICIO FÍSICO DIARIO  
AL AIRE LIBRE  
**60 MIN.**

COMER EN FAMILIA  
SIN DISTRACCIONES

HACER UN USO  
RAZONABLE DE LAS TICs

# MENOPAUSIA Y CAMBIOS HORMONALES

La menopausia es un periodo de cambios involuntarios en la mujer que afecta a muchos aspectos, desde el estado de ánimo hasta el metabolismo. La producción de estrógenos deja de ser regular, hasta ser prácticamente nula, hecho que hace cambiar la distribución de la grasa abdominal.

La menopausia es causada por la disminución de la cantidad de una hormona, el estrógeno, producida por los ovarios. Este proceso se alarga durante varios años y culmina, según las medias estudiadas, en torno a los 51 años, momento en que ocurre la última menstruación. La paulatina desaparición, además de anunciar el fin de la creación de óvulos fecundables, supone alteraciones en los niveles de energía, cambios en la memoria, la salud ósea, el sistema urinario y la salud del corazón.

Todo un conjunto inevitable de cambios que, sin embargo, pueden asumirse para controlar sus consecuencias. Los sofocos originados en parte por el aumento de lípidos, el incremento de peso y otros capítulos de malestar se pueden reducir y amortiguar. Más que nunca, **hay que esforzarse en atender las necesidades nutricionales y realizar ejercicio pautado y habitual.**

A partir de la menopausia, las mujeres empiezan a acumular más grasa en la zona abdominal, patrón parecido al de los hombres, aumentando el perímetro de cintura y cambiando la forma del cuerpo, pasando de pera (ginoide) a manzana (androide).

Se aumenta de peso total, porque se pierde músculo más fácilmente y además cuesta más formarlo, a parte de la falta de ejercicio físico en general.

En la menopausia existen cambios metabólicos y de la distribución de la grasa que incrementan el riesgo de la mujer de presentar enfermedades cardiovasculares, alteraciones del perfil lipídico y diabetes tipo 2.

Es fundamental la recomendación de hábitos saludables para su prevención y/o tratamiento.

## ¿SABÍAS QUÉ?

LOS CAMBIOS DE HUMOR SON UNA REALIDAD DURANTE LA MENOPAUSIA.

HAN INVESTIGADO QUE LOS ÍNDICES DE DEPRESIÓN EN LAS MUJERES DURANTE ESTA FASE DE LA VIDA SON CASÍ EL DOBLE QUE EN LAS QUE AÚN NO SE ENCUENTRAN EN ESTA ETAPA.



## MENOPAUSIA: SÍNTOMAS Y CAMBIOS FÍSICOS

### DOLORES DE CABEZA



### INSOMNIO



### AUMENTO DE PESO



### CAMBIOS DE HUMOR



### CRECIMIENTO Y DOLOR EN LAS MAMAS



### SOFOCOS



### MALA MEMORIA



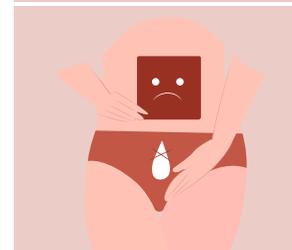
### SUDORES NOCTURNOS



### RESEQUEDAD EN LA PIEL PÉRDIDA Y ADELGAZAMIENTO DE PELO



### SEQUEDAD VAGINA



### DOLOR EN LAS ARTICULACIONES



### CICLOS MENSTRUALES MÁS LARGOS O MÁS CORTOS, Y SEQUEDAD VAGINAL



## UNO DE LOS OBJETIVOS PRINCIPALES ES MANTENER LA MASA MUSCULAR

1

Aumentando el ejercicio físico específicamente de fuerza: definitivamente no es suficiente salir a andar o hacer bicicleta. Se necesita afrontar la situación con pesas, subiendo escaleras, haciendo sentadillas..., mínimo 10 – 15 minutos cada 2 – 3 días. Por eso se recomienda consultar un entrenador y que pautе ejercicios que se puedan hacer tanto en el gimnasio como en casa y que optimicen el tiempo, de forma que eso deje de ser un problema.

2

Garantizando la ingesta de 25 g de proteína en todas las comidas principales (desayuno, comida y cena). Por ejemplo, desayunar huevos revueltos o tortilla a la francesa, atún, salmón, sardinitas, pechuga de pavo...; y comer y cenar con una fuente de proteína prácticamente como principal (pescado azul, blanco, carnes magras, huevos, tofu, tempeh o seitán), acompañada de vegetales.

3

Serán buenas opciones para media mañana o media tarde el yogur natural, el quéfir, el queso fresco o el requesón bajos en grasa, siendo también buenas fuentes de calcio, que se pueden acompañar con fruta natural o un puñado de frutos secos sin salar ni freír.

4

La bajada de estrógenos y la dificultad de mantener la masa muscular hacen que cada vez sean más difíciles de metabolizar (o como solemos decir "quemar") los hidratos de carbono. Es por eso por lo que hace falta eliminar de la dieta aquellos azúcares que facilitan el aumento de grasa abdominal (azúcar blanco o moreno, miel, galletas, pastas, mermelada, cereales, zumos de fruta...).

5

Es recomendable acompañar la proteína del desayuno con una pequeña porción de pan integral de calidad, acompañar la comida con una porción de un cuarto del plato de legumbre (mínimo 3 veces a la semana), tubérculos (patata o boniato), quinoa o cereales integrales (pasta, arroz, cuscús), y evitarlos el resto del día.

6

El aumento de la ingesta de calcio ayuda a mantenerlos saludables, debido a que hay mayor riesgo de osteoporosis en esta etapa debido a la bajada de estrógenos. Sin embargo, no es recomendable obsesionarse con obtener todo el calcio de los lácteos. Encontramos este nutriente en los frutos secos y las semillas (sésamo, pipas de calabaza, de girasol...), en los cereales integrales, en las verduras verdes (brócoli, espinacas, acelga, achicoria...) y en las sardinas o pequeños peces con espinas.

7

Para asegurar que el calcio se absorbe por completo y se deposita en los huesos, se debe combinar con alimentos ricos en vitamina D, presente en el pescado azul, las lentejas, los huevos y el arroz integral, si bien el organismo produce esta vitamina por la exposición al sol.

8

Es por ello que conviene hacer ejercicio y pasear al aire libre todo el tiempo y siempre que sea posible.

9

Una nueva investigación demuestra que las isoflavonas de soja también actúan como antioxidante, que ayuda a inhibir la producción de radicales libres asociados al envejecimiento. Como contrapartida, surgen nuevas y recientes investigaciones con indudable rigor científico que ponen en entredicho los buenos resultados que se le adjudican a la soja y a las isoflavonas en determinados aspectos, en particular, en relación con la mejora de síntomas asociados a la menopausia, como los sofocos, el estreñimiento e, incluso, la mineralización de los huesos. Sea como sea, los fitoestrógenos, como las isoflavonas de soja que se encuentran en particular en los productos fermentados (miso, tamari, shoyu, tofu, tempeh, natto...), se asocian con una amplia gama de beneficios para la salud. Conviene declinarse si acaso, por un consumo moderado.



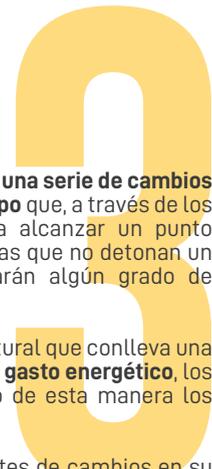
# NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

El envejecimiento es un proceso que desde un enfoque biológico conlleva una serie de cambios funcionales y morfológicos en las células y los distintos órganos del cuerpo que, a través de los años van modificando su tamaño, estructura y funcionamiento hasta alcanzar un punto máximo, el cual se mantiene por determinado tiempo y bajo circunstancias que no detonan un estado patológico prematuro, sin embargo, inevitablemente presentarán algún grado de deterioro y disminución de su capacidad.

Dicho proceso durante el envejecimiento presenta una desaceleración natural que conlleva una serie de cambios en la regulación de la energía y en los componentes del gasto energético, los cuales pueden regularse al practicar un estilo de vida activo, evitando de esta manera los cambios asociados al estado de salud.

En las personas adultas mayores son diversas las causas desencadenantes de cambios en su estado nutricional pasando desde aspectos como la pobreza, el aislamiento y el duelo hasta tener una inadecuada dentición, enfermedades crónicas, depresión, pérdida de funcionalidad o usar múltiples medicamentos.

La cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores no distan mucho de las establecidas para la población en general, pero deben considerarse aquellas situaciones que requieran ajustes específicos tomando en cuenta el estado de salud de la persona adulta mayor y respetar de igual manera sus gustos, costumbres y situación social.



## BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNA PERSONA DE TERCERA EDAD



PREVIENE ENFERMEDADES METABÓLICAS Y MEJORA LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES



PREVIENE Y CONTROLA ENFERMEDADES CRÓNICAS



MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y AGILIZA LOS PROCESOS COGNITIVOS



FORTALECE EL SISTEMA ÓSEO

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

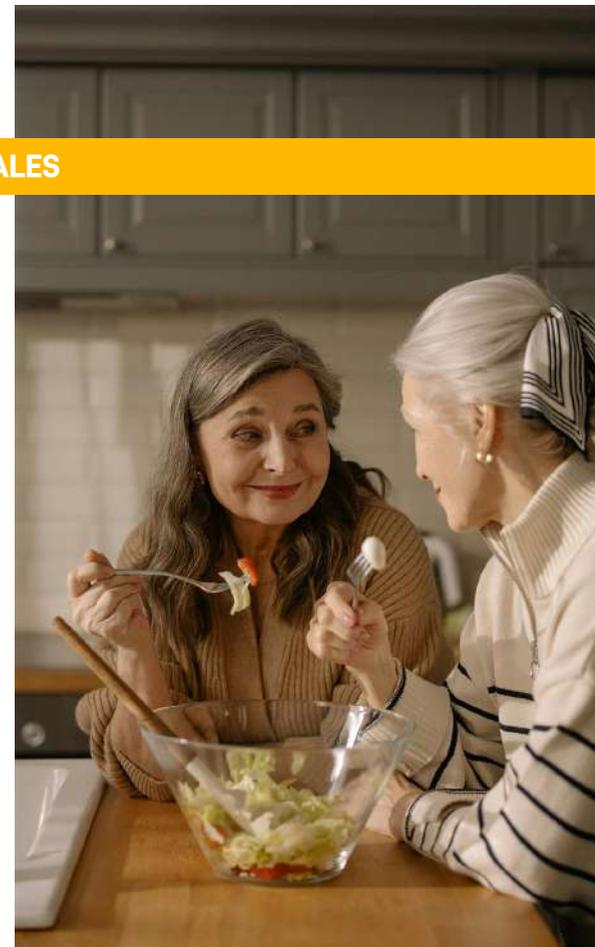
Las necesidades de calorías tienden a ser menores conforme la persona envejece debido a que la cantidad requerida va de la mano con el grado de movilidad o sedentarismo que ésta presente; las calorías se obtienen principalmente del aporte de hidratos de carbono y grasas. Como parte de los cambios que implica el proceso de envejecimiento ocurre el cambio en la proporción del tejido magro y el tejido adiposo, lo que también condiciona a un menor aporte calórico si no se compensa con la realización de actividad física.

Se recomienda preferentemente la ingesta de carbohidratos complejos o de absorción lenta (cereales, legumbres, hortalizas, y verduras) sobre los simples o de absorción rápida, pues los primeros llevan un proceso de digestión más lento proporcionando energía gradual y constantemente, evitando elevaciones bruscas de la glucemia.

Las grasas, los lípidos representan entre el 25 y 35% del aporte energético, tienen un aporte de calorías elevado por lo que su consumo debe ser dirigido sólo para cubrir el requerimiento diario recomendado tomando en cuenta las condiciones particulares de cada persona adulta mayor. Una ingesta no controlada de ácidos grasos representa una serie de problemas en el organismo de las personas en general, las cuales van desde el aumento de la concentración de lípidos en la sangre que se acumulan a manera de reserva depositándose al interior o alrededor de los órganos, incrementando también el riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular que impacte su calidad de vida desde edades tempranas o bien, con su fallecimiento si no se atiende de manera oportuna esta situación.

La recomendación sobre su ingesta ha cambiado en las distintas guías elaboradas bajo evidencia científica, pero en general se recomienda de 0.8 a 1 g/kg de peso/día que representa del 10 al 15% del aporte calórico total (Tránsito, 2014). Sin embargo, bajo ciertas circunstancias su ingesta recomendada puede disminuir (alteraciones renales o hepáticas), pero si la condición de la persona adulta mayor lo requiere, la ingesta diaria pudiera ser mayor (desnutrición, infecciones, úlceras por presión, recuperación quirúrgica).

Las vitaminas y los minerales son micronutrientes, es decir, aquellas sustancias externas al organismo que sólo pueden ser obtenidas mediante la dieta, requeridas en cantidades habitualmente menores a 1 gramo y a pesar de no poseer un valor energético, cumplen con funciones importantes para el adecuado funcionamiento del cuerpo como la protección ante enfermedades degenerativas y el adecuado funcionamiento del sistema inmunitario, algunos oligoelementos participan como iones en procesos bioquímicos y fisiológicos en el organismo.



## UNA BUENA HIDRATACIÓN

Las personas adultas mayores son susceptibles a la deshidratación cuando se alteran los mecanismos reguladores del control de la sed, generando una percepción o sensación de sed retardada o saciedad prematura al percibirla. Además de que problemas como la incontinencia urinaria y su impacto en la calidad de vida de las personas adultas mayores puede condicionar a una disminución voluntaria de la ingesta de agua. En el caso de las personas adultas mayores se recomiendan alrededor de 1 litro y medio.

## COMO DEBE SER LA DIETA



## RECOMENDACIONES

- 1 Preparar la mesa de manera que sea atractiva cuando la persona adulta mayor ingiera sus alimentos.
- 2 Usar vajilla de plástico con colores vivos, que disminuyan el riesgo de presentar un accidente y que sean fáciles de distinguir.
- 3 Servir los alimentos con la temperatura adecuada.
- 4 Considerar los gustos de la persona adulta mayor para la elaboración de los alimentos.
- 5 Brindar los alimentos uno a la vez, sirviéndolos en cantidades pequeñas con el objetivo de que la persona adulta mayor pueda ingerir por cuenta propia.
- 6 Promover el uso de los cubiertos.
- 7 Mantener la paciencia durante la ingesta de alimentos y ante los incidentes que puedan surgir.
- 8 Es importante que durante la preparación de los alimentos esta se realice con las medidas de higiene necesarias.
- 9 No olvidar el lavarse las manos antes de comenzar a comer.

## EL PLATO IDEAL PARA COMER SALUDABLE

Verduras:  
**35%**

- Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor.

Frutas:  
**15%**

- Coma muchas frutas y de todos los colores.

Cereales integrales:  
**25%**

- Pan integral.
- Pasta integral.
- Arroz integral...

Proteína saludable:  
**25%**

- Pescados.
  - Aves.
  - legumbres.
  - Frutos secos...
- (Limite las carnes rojas y el queso)

Utilice aceite de oliva virgen + Hidratación



# NUTRICIÓN SALUDABLE DEPORTIVA

# 4

Los alimentos que ingerimos y los líquidos que bebemos, proporcionan las necesidades energéticas inmediatas del cuerpo, al mismo tiempo que influyen en sus reservas de energía. Esas reservas energéticas juegan un papel importante en el rendimiento, ya que contribuyen en:

- El tamaño y la composición (por ejemplo, la grasa corporal y la masa muscular).
- Las funciones (por ejemplo, la masa muscular).
- El combustible para realizar los ejercicios (por ejemplo, carbohidratos para el músculo y el hígado).

**La cantidad de alimentos que necesita un atleta dependerá principalmente de sus necesidades energéticas, y no existe ninguna fórmula sencilla para predecirlo. Las necesidades energéticas no sólo dependen de las demandas del entrenamiento y de la competición, sino también del gasto de energía en el resto de las actividades.**

## ¿SABÍAS QUÉ?

LA NUTRICIÓN DEPORTIVA TIENE COMO FINALIDAD PRINCIPAL CUBRIR LAS NECESIDADES DE ALIMENTACIÓN DEPENDIENDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALICES.

NO SOLO ES IMPORTANTE EL QUÉ COMER SINO CUANDO TIENES QUE HACERLO.

LA NUTRICIÓN DEPORTIVA SE ENFOCA EN MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, REDUCIR LA FATIGA, DISMINUIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES Y LESIONES; TAMBIÉN PERMITE A LOS DEPORTISTAS OPTIMIZAR EL ENTRENAMIENTO Y RECUPERARSE MÁS RÁPIDO.



## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

**Las proteínas juegan un papel muy importante en la respuesta al ejercicio.** Los aminoácidos de las proteínas son los bloques básicos para la fabricación de tejido nuevo, incluido el músculo, y la reparación del viejo. Estos bloques básicos también se unen para constituir hormonas y enzimas que regulan el metabolismo y otras funciones del cuerpo.

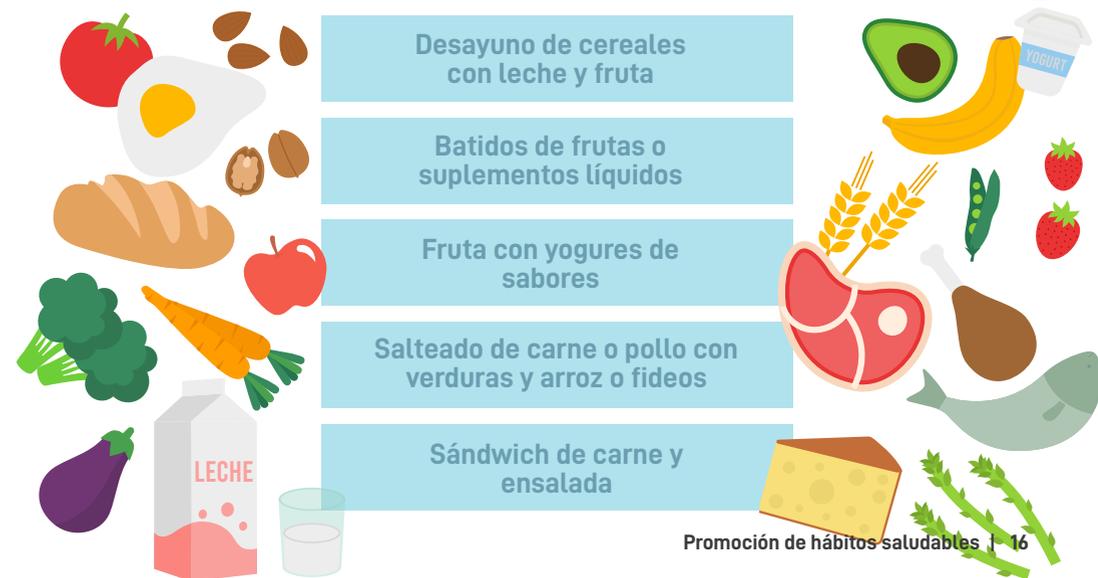
Con tan sólo 10 gramos de proteína, se consigue un resultado eficaz, mientras que para un resultado óptimo es necesario el consumo de 20-25 gramos de proteína.

Los carbohidratos proporcionan un importante, aunque relativamente breve suministro de energía para realizar ejercicio, y las reservas en forma de glucógeno deben reponerse cada día, con la introducción en la dieta de alimentos ricos en hidratos de carbono.

Objetivos en el consumo de carbohidratos:

| 1  | 2  | 3  | 4  |
|--|--|--|--|
| Recuperación inmediata tras ejercicios de desgaste (0-4 horas): alrededor de 1 g por cada Kg. de peso corporal por hora, ingeridos en intervalos frecuentes. | Recuperación diaria de un entrenamiento de bajo volumen: 3-5 g por Kg. de peso corporal por día. | Recuperación diaria de un entrenamiento de carga moderada: 5-7 g por Kg. de peso corporal por día. | Recuperación de un entrenamiento de resistencia moderado-intenso: 6-10 g por Kg. de peso corporal por día<br>Maximizar el consumo para las pruebas de larga distancia (por ejemplo, carga de carbohidratos): 10-12 g por Kg. de peso corporal por día. |

## EJEMPLOS DE TIEMPOS O COMBINACIONES DE ALIMENTOS QUE FACILITAN CARBOHIDRATOS RICOS EN NUTRIENTES Y FUENTES PROTEICAS



## RECUPERACIÓN TRAS EL EJERCICIO

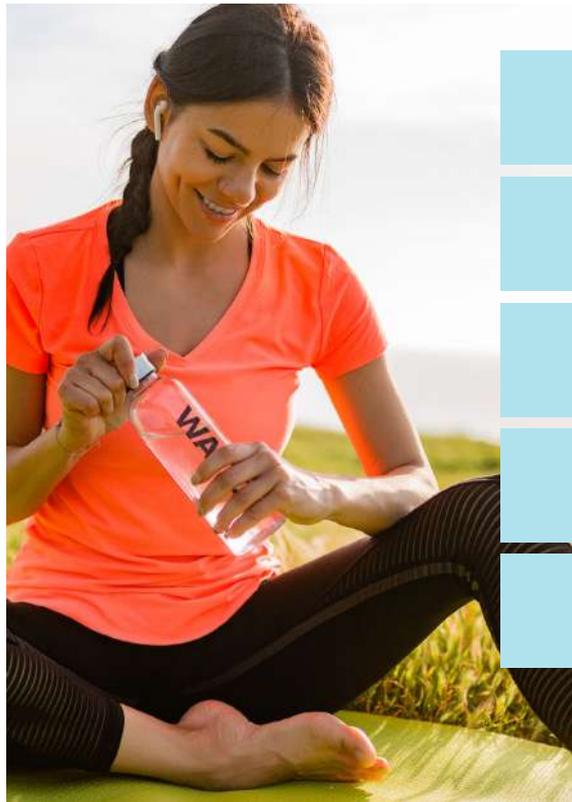
Recuperarse tras el ejercicio es parte de la preparación para la siguiente sesión, y una parte esencial de este proceso es sustituir las pérdidas de sudor. Tanto el agua como las sales perdidas durante la sudoración deben ser reemplazadas. **Beber entre 1,2-1,5 litros de líquido por cada kilo perdido durante el entrenamiento o competición.** Las bebidas deben contener sodio (la pérdida más importante con el sudor) si no se come nada en ese momento.

Las bebidas deportivas que contienen electrolitos ayudan, pero muchos alimentos también pueden suministrar la sal necesaria (por ejemplo, pan, cereales, queso, galletas saladas).

En el caso de las vitaminas y minerales, las sesiones extenuantes de ejercicio prolongado y entrenamiento intenso, en especial el ejercicio aeróbico, estresan el cuerpo. El consumo adecuado de energía, proteínas, vitaminas y minerales es importante para la salud y el rendimiento.

Estos nutrientes son mejores cuando se obtienen de una dieta variada basada en alimentos ricos en nutrientes como pueden ser las verduras, frutas, legumbres, cereales, carnes magras, pescado, productos lácteos y aceites insaturados. Además de proporcionar los nutrientes necesarios ya conocidos, estos alimentos también contienen otros compuestos como son los fitoquímicos presentes en los alimentos vegetales.

## ¿POR QUÉ DEBO MANTENERME HIDRATADO?



Los músculos de nuestro cuerpo están constituidos en un 75% de agua.

El agua ayuda a absorber nutrientes y a convertir el alimento en energía.

Es el principal componente de la sangre.

Permite la eliminación de toxinas.

Representa el 22% de la composición de los huesos.

## SUPLEMENTOS BENEFICIOSOS PARA LOS DEPORTISTAS

Además de los suplementos deportivos que contienen proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y grasas saludables, existen otros suplementos que pueden ser beneficiosos para los deportistas. Estos incluyen:

### CREATINA

La creatina es un compuesto natural que se encuentra en los músculos. Aumenta la producción de energía en los músculos, lo que puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo.

### BETA-ALANINA

La beta-alanina es un aminoácido que ayuda a aumentar la capacidad del cuerpo para producir carnosina. La carnosina es un compuesto que ayuda a proteger los músculos del daño durante el ejercicio.

### CAFEÍNA

La cafeína es un estimulante que puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo al aumentar la concentración y la resistencia.

### BICARBONATO DE SODIO

Que actúa como un agente amortiguador contra la acidez en el cuerpo humano.

### NITRATOS

Mejorar el flujo sanguíneo al músculo que se ejercita debido a sus propiedades vasodilatadoras (dilatación de los vasos sanguíneos que disminuye la presión sanguínea).

## BENEFICIOSOS DEL DEPORTE EN EL CEREBRO

DISMINUYE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.

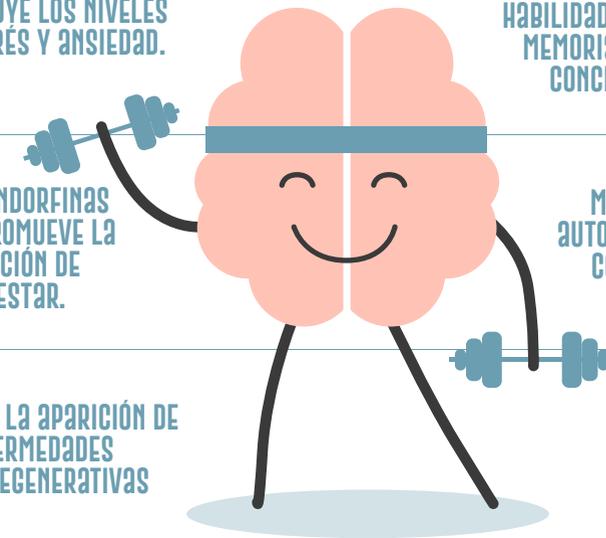
POTENCIA CIERTAS HABILIDADES COGNITIVAS: MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.

LIBERA ENDORFINAS LO QUE PROMUEVE LA SENSACIÓN DE BIENESTAR.

MEJORA LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA

RALENTIZA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

IMPULSA LA CREATIVIDAD.





Ayuntamiento de  
**MIRAFLORES  
DE LA SIERRA**



**Comunidad  
de Madrid**

# MIRAFLORES <sup>es</sup> SALUDABLE

**COMER ES UNA NECESIDAD  
PERO COMER  
DE FORMA INTELIGENTE  
ES UN ARTE**

