



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DEL ESTADO DE HIDALGO



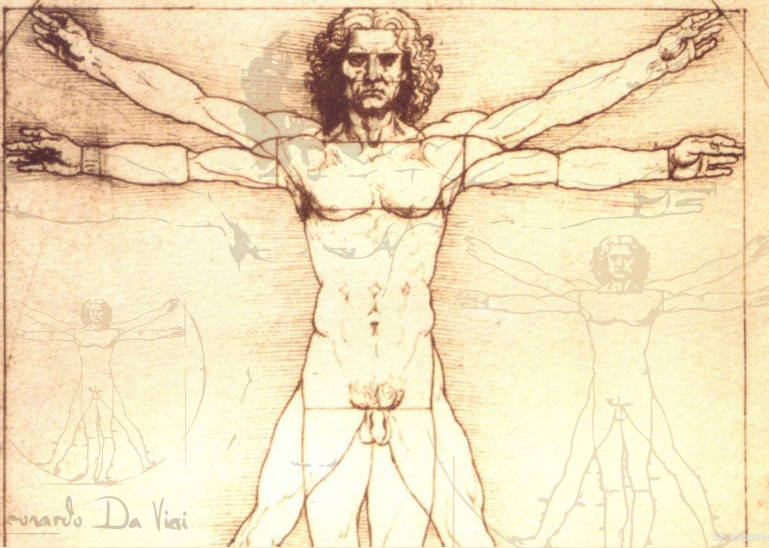
SISTEMA DE **UNIVERSIDAD**  
**VIRTUAL**

Programa Institucional  
Actividades de Educación

para una **Vida Saludable**

Unidad 3

**Salud física  
y emocional**



*Lic. Suhail Velázquez Cortés*

<http://www.uaeh.edu.mx/virtual>

### Actividad 3.1

#### Mexicanos con déficit de Alimentación



En México, **el 50 por ciento de la población que practica deporte o entrena se alimenta de manera inadecuada**, lo que repercute en bajo rendimiento. Y es que la buena condición y forma física, así como de salud, no depende sólo del ejercicio, sino también de una alimentación saludable.

El doctor Sergio Gadea Gómez, médico especialista en **Medicina del Deporte en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**, comentó que en nuestro país, el deportista en general no sigue un programa de nutrición para ejercitarse o competir, además de que la mayoría resume su vida atlética al fin de semana o por recreación, y no como una práctica sistemática.

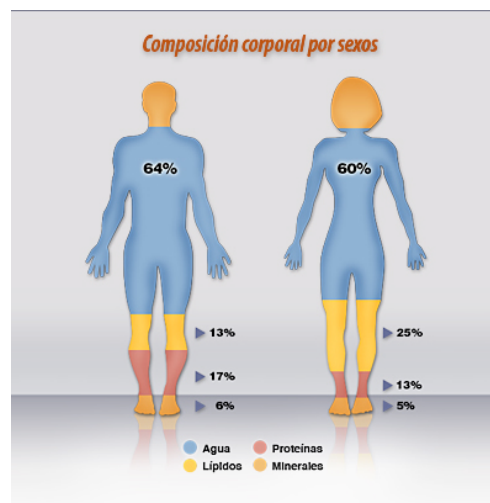


Por ello, además de promover la práctica del deporte y el ejercicio físico como una herramienta esencial para el cuidado de la salud, el IMSS **recomienda a los deportistas tener buenos hábitos alimenticios**. Lo primordial es acudir con un médico del deporte y un especialista en nutrición, los cuales brindan el programa adecuado con los requerimientos nutricionales de cada persona.

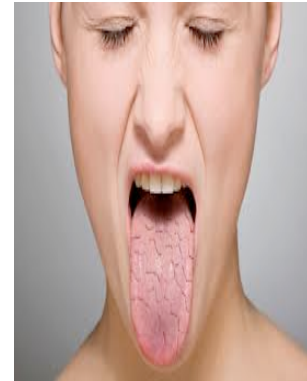


**La trascendencia de la ingesta de los alimentos en el deporte es clave para tener un mejor desempeño en el mismo**, ya que una persona que realiza ejercicio físico tiene un desgaste extra, esfuerzo que debe recompensarse con una alimentación equilibrada para cubrir las necesidades energéticas del organismo.

Las necesidades básicas de una dieta deben incluir vitaminas, minerales, agua y aporte específico de proteínas, antes, durante y después de la actividad físico-atlética. La calidad del alimento, explicó el doctor Gadea Gómez, influye mucho en el desarrollo y potencialidad de una persona, ya que ésta supone el combustible imprescindible para un mejor rendimiento.



De lo contrario, las consecuencias de una mala alimentación ocasionan que el cuerpo tenga un deficiente rendimiento, lo que provoca un mayor desgaste que deriva en **calambres, deshidratación, dolor abdominal y hasta paros respiratorios.**



Un **atleta de “fin de semana”** debe consumir, como mínimo, dos mil calorías diarias, para quemar un máximo de 800 calorías en un entrenamiento o competencia, algo que muy pocas veces lleva a cabo.



**El problema del deportista mexicano**, subrayó el especialista del Seguro Social, es que basa su ingesta en carbohidratos y grasas en exceso, **consume pocas** frutas, verduras y legumbres, **no** toma suficientes líquidos, come carne roja más de tres veces por semana, **añade** mucha sal o condimentos a sus platillos, además del **exceso** de azúcar en bebidas o postres.



### Referencias:

IMSS (2013) “Mexicanos con déficit de alimentación”, disponible en <http://infoimss.wordpress.com/2013/04/01/con-deficiente-alimentacion-50-de-mexicanos-que-practican-deporte-imss-2/>

# *Lectura*



**Colaborador:** Lic. Suhail Velázquez Cortés

**Nombre de la asignatura:** Programa Institucional Actividades de  
Educación para una vida Saludable

**Programa educativo:** Licenciatura en Mercadotecnia