Guía de deporte saludable

ÍNDICE

Guía de deporte saludable

¿Por qué es importante hacer deporte? Pág. 03

¿Qué debemos tener en cuenta antes de hacer deporte? Pág. 04

El calentamiento antes de empezar a entrenar Pág. 04

Disfruta del aire libre haciendo deporte Pág. 05

¿Qué tipos de ejercicios puedo hacer? Pág. 06

¿Cómo practicar deporte de forma segura? Pág. 07

¿Cómo prepararme para mi primera carrera? Pág. 08

¿Cómo elegir la rutina de ejercicios adecuada? Pág. 09

Alimentación en el deporte Pág. 10

Dieta deportiva idea Pág. 10

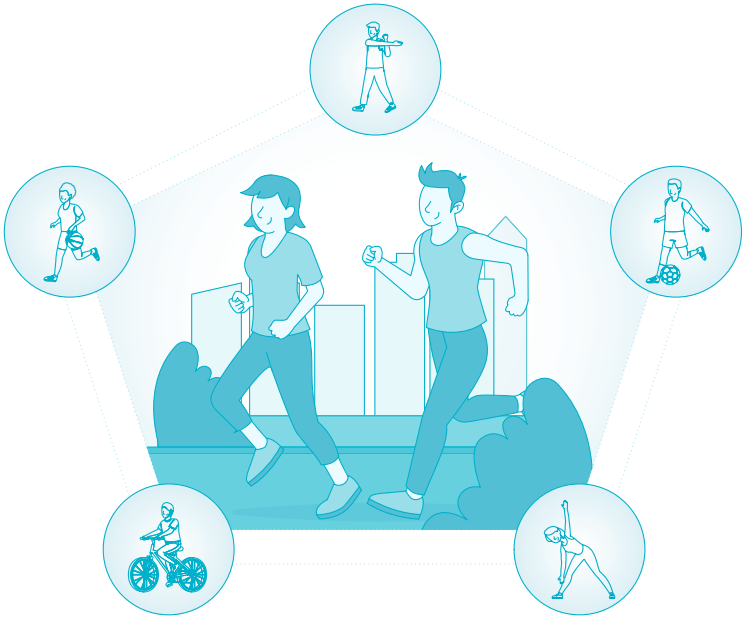
Desayuno, almuerzo y cena para deportistas Pág. 11

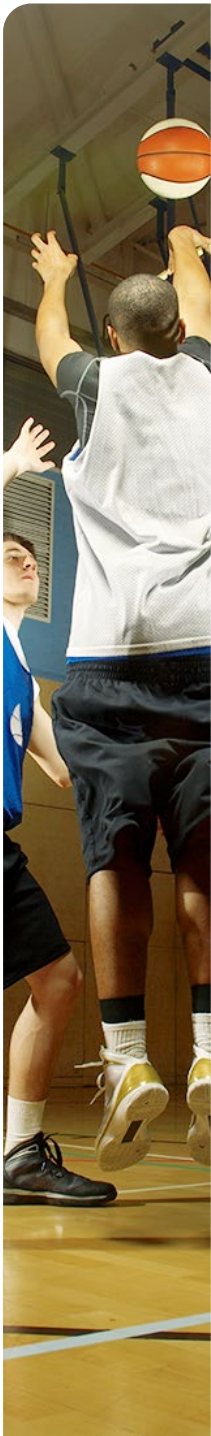
auna

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER DEPORTE?

El deporte tiene un gran impacto en la salud física, ya que el ejercicio regular mejora el bienestar general y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. También ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

Tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y mental, ya que el ejercicio ayuda a reducir la ansiedad y la depresión, al tiempo que aumenta la autoestima y la confianza. Además, participar en un deporte favorece el desarrollo de habilidades sociales, liderazgo, disciplina y perseverancia.





¿Qué debemos tener en cuenta antes de hacer deporte?

Antes de hacer ejercicio, es importante realizar un calentamiento seguido por un estiramiento para reducir el riesgo de lesiones.

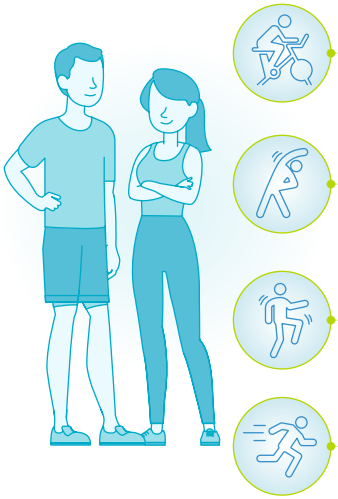
Es clave mantenerse hidratado y llevar una dieta equilibrada para tener los nutrientes necesarios durante el ejercicio.

Si tienes más de 40 años y llevas un estilo de vida sedentario, es recomendable un chequeo médico y una prueba de esfuerzo, además de asesoramiento profesional para adaptar el ejercicio a tu condición.

El calentamiento antes de empezar a entrenar

El calentamiento consiste en ejercicios previos que ayudarán a preparar el cuerpo, elevando la temperatura, el flujo sanguíneo y la flexibilidad.

Te recomendamos los siguientes pasos para realizar un buen calentamiento.



Empieza con algún ejercicio de cardio suave, como caminar o usar bicicleta estática por 5-10 minutos.

Haz ejercicios de movilidad y estiramientos para mejorar la flexibilidad de articulaciones y músculos.

Incluye ejercicios específicos relacionados con la actividad a realizar, como movimientos de prueba.

Aumenta gradualmente la intensidad del ejercicio hasta llegar al nivel deseado.

Recuerda que el calentamiento debe ser específico para la actividad a realizar y es esencial para reducir el riesgo de lesiones.

Disfruta del aire libre haciendo deporte

Pasar tiempo al aire libre está vinculado a muchos beneficios para la salud como la disminución del estrés y la ansiedad, así como mejor sueño y menor riesgo de desarrollar enfermedades. Y es mejor si lo haces practicando deporte.

¿Qué actividades físicas se recomiendan al aire libre?

Natación
Disminuye tensión arterial e inflamación del organismo.

Running
Fortalece huesos y músculos; mejora el sistema inmune

Senderismo
Fortalece tu corazón y pulmones; reduce estrés y ansiedad.

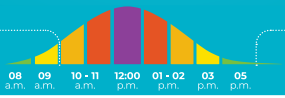
Yoga o pilates
Mejora bienestar mental, concentración y equilibrio

Ciclismo
Quema calorías y mejora capacidad aeróbica

Deportes en equipo
Mejora salud cardiovascular y reduce el estrés

Realiza estas actividades en franjas horarias con menor temperatura y radiación UV.

Temprano
De 6:00 a 10:00 a. m.



Final del día
A partir de las 8:00 p.m.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

150 / 300 min (adulto) intensidad moderada semanales.

75/150 min (adulto) intensidad vigorosa semanales.

1 hora (niños) actividad física al día.

Evita hábitos sedentarios.

Tips para practicar deporte

Inicia con un calentamiento dinámico y finaliza con estiramientos.

Utiliza el equipamiento adecuado para cada actividad.

Incrementa la intensidad progresivamente para evitar lesiones.

Únete a un club, practicar con otras personas te dará motivación.

¿Qué tipos de ejercicios puedo hacer?

Existen varios tipos de ejercicios, cada uno con objetivos y beneficios específicos. Los principales son:

Ejercicios aeróbicos:

Aumentan el ritmo cardíaco y respiratorio durante un tiempo prolongado, mejorando la resistencia cardiovascular y respiratoria. Ejemplos: correr, caminar, nadar, andar en bicicleta y escalar.

Ejercicios de fortalecimiento muscular:

Aumentar la masa muscular y la fuerza. Ejemplos: levantamiento de pesas, entrenamiento con pesas libres y entrenamientos de resistencia.

Ejercicios de flexibilidad:

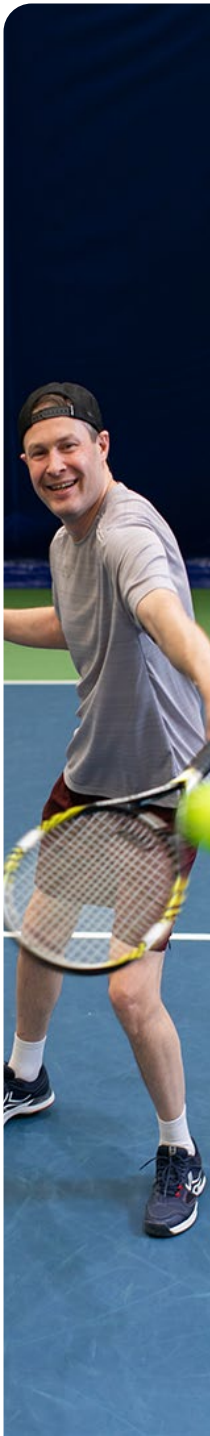
Buscan mejorar la movilidad articular y la capacidad de realizar movimientos amplios. Ejemplos: yoga, estiramientos y Pilates.

Ejercicios de coordinación:

Mejoran la capacidad del cuerpo para trabajar de manera eficiente y sincronizada. Ejemplos: ejercicios de coordinación ojo-mano, coordinación con pelota y otros ejercicios específicos.

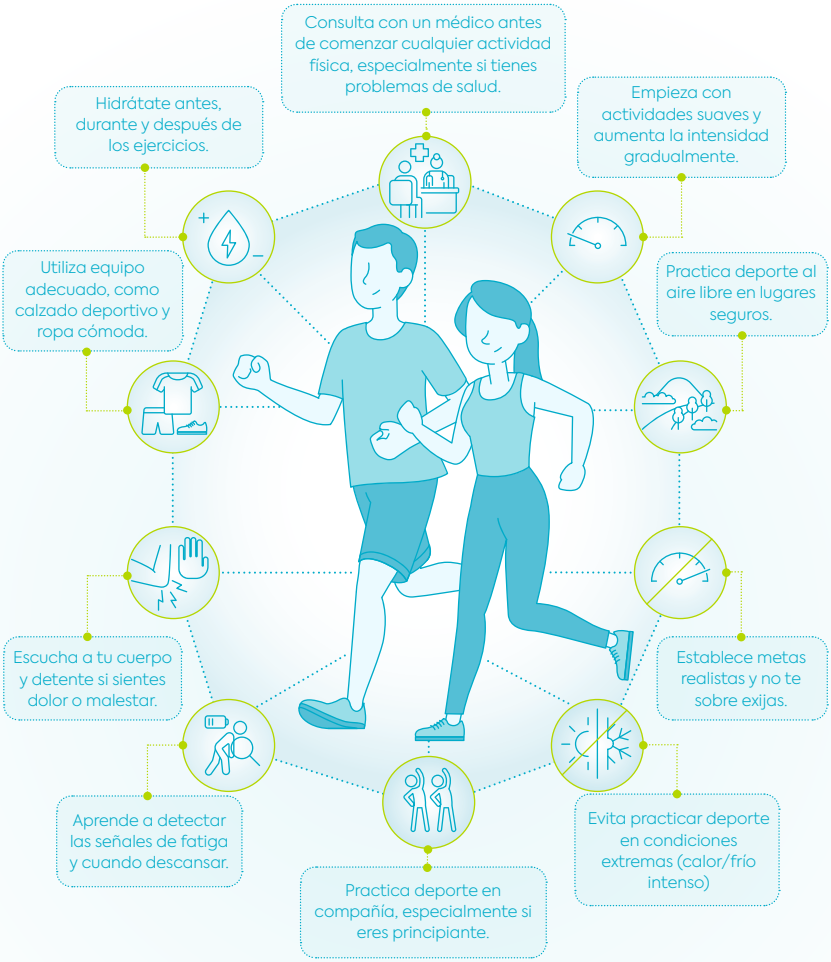
Es importante variar los ejercicios para obtener los mejores beneficios para la salud.

Estos ejercicios son recomendables para mejorar la salud cardiovascular, la resistencia y el sistema respiratorio, además de ayudar a quemar calorías y perder peso.



¿Cómo practicar deporte de forma segura?

Para practicar deporte de manera segura, te brindamos las siguientes recomendaciones:



¿Cómo prepararme para mi primera carrera?

Sigue estos consejos para diseñar un plan de entrenamiento

Elige la distancia de la carrera

Puede ser de 5K, 10K, 21K o 42K, elige la adecuada para tu nivel.

Combina varios tipos de ejercicios

Recorridos de fondos, series de velocidad y cuestas.

Practica el ritmo de carrera

Mantén un ritmo constante y adáptate a las condiciones del terreno.

Respeta los días de descanso

Fundamentales para la recuperación y para evitar el agotamiento.

Entrena la fuerza de tus músculos

Haz ejercicios que fortalezcan tus piernas, glúteos y abdomen.

Elige un equipamiento adecuado

Zapatillas

Según el tipo de pisada y superficie de la carrera.

Ropa técnica

Prendas transpirables, ligeras y cómodas.

Prueba todo antes de la carrera

No estrenes equipamiento el día del evento para evitar molestias o sorpresas.

¿Cómo hidratarse para ejercitarse?

Antes de entrenar

Bebe 500 ml de agua en las 2 horas previas.

Durante el entrenamiento

Toma 200 ml cada 20 minutos.

Después de entrenar

Lo ideal es pesarse y beber 470 ml de agua por cada 500 g de peso perdido

¿Cómo elegir la rutina de ejercicio adecuada?

Sigue estas recomendaciones para elegir una rutina ideal para ti

Define tus metas

¿Perder peso, ganar músculo, mejorar tu flexibilidad, etc?

Considera tu salud

¿Tienes alguna condición que pueda influir en tu entrenamiento?

Busca apoyo profesional

Para diseñar un plan de entrenamiento acorde a tus metas y capacidades.

Escucha a tu cuerpo

Cambia tu rutina si sientes que tu cuerpo se está sobrecargando.

Combina ejercicios

Una rutina variada evita la monotonía y reduce el riesgo de lesiones.

Tipos de ejercicios según objetivos

Cardio

Quemar calorías y mejorar capacidad pulmonar

Fuerza

Desarrollar y mantener masa muscular

Funcional

Fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio

HIIT

Perder peso y mejorar salud cardiovascular

¿Cómo hidratarse para ejercitarse?

Antes de entrenar

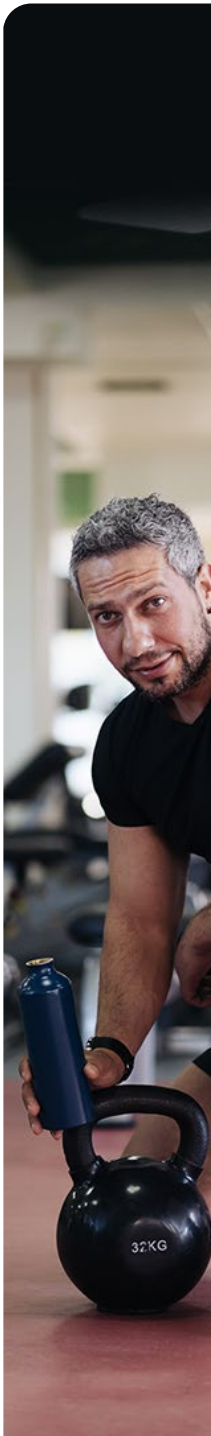
Bebe 500 ml de agua en las 2 horas previas.

Durante el entrenamiento

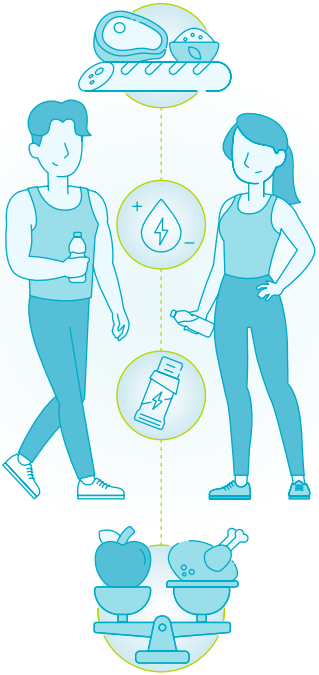
Toma 200 ml cada 20 minutos.

Después de entrenar

Bebe 500 ml postejercicio para rehidratarte.



Alimentación en el deporte:



Antes del ejercicio, es recomendable consumir una comida o merienda con carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables, lo cual proporcionará energía y mantendrá el nivel de azúcar en sangre.

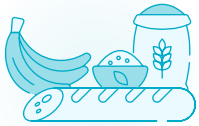
Durante el ejercicio, es clave mantenerse hidratado con agua o bebidas deportivas que contengan electrolitos.

Después del ejercicio, es importante consumir una comida o merienda rica en proteínas para la reparación y crecimiento muscular, además de carbohidratos para reponer las reservas de energía.

Es fundamental consumir una dieta equilibrada que incluya carbohidratos, proteínas, grasas saludables, frutas, verduras y lácteos, para asegurar los nutrientes necesarios para el rendimiento y la recuperación.

Dieta deportiva ideal:

La dieta deportiva debe equilibrar carbohidratos, proteínas y grasas para proporcionar energía y apoyar el crecimiento y la recuperación muscular.



- **Carbohidratos:** La principal fuente de energía para el ejercicio intenso, se recomienda una ingesta diaria de entre 55 - 60%.

- **Proteínas:** esenciales para el crecimiento y reparación muscular; se recomienda que el 15-20% de la ingesta diaria provenga de ellas.

- **Grasas:** necesarias para la absorción de vitaminas y minerales esenciales. Se recomienda que el 20-25% de la ingesta diaria provenga de grasas vegetales saludables (no saturadas).

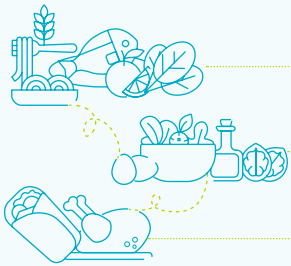
Desayuno, almuerzo y cena para deportistas:

Los deportistas tienen necesidades nutricionales específicas debido a la demanda física que requieren los entrenamientos y competencias. Por ello es crucial que sigan una dieta equilibrada para obtener la energía y los nutrientes necesarios para rendir al máximo y recuperarse.

Desayuno:

- Un tazón de avena con leche o yogur, fruta fresca y nueces.
- Una tortilla de huevo con verduras y una rebanada de pan integral.
- Un batido de proteínas con frutas, leche o yogur y espinacas.

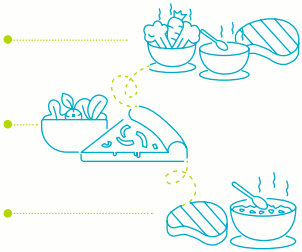
Alumerzo:



- Un plato de arroz o pasta integral con pollo o pescado, verduras y una porción de fruta.
- Una ensalada de verduras con pollo o huevos duros, nueces y vinagreta baja en grasas.
- Un wrap de pollo o pescado con lechuga, tomate.

Cena:

- Un plato de carne o pescado a la parrilla con verduras al vapor y un tazón de sopa.
- Una pizza de verduras con queso bajo en grasa y una ensalada verde.
- Una cazuela de vegetales con arroz integral y una porción de carne o pescado.



Además de las comidas principales, los deportistas deben incluir en su dieta alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para favorecer su recuperación. Estos incluyen frutas, verduras, carnes magras, pescado, huevos, nueces y semillas.

Cabe mencionar que cada persona tiene necesidades nutricionales distintas, por lo que se recomienda consultar con un nutricionista para un plan personalizado.

auna

Protégete con
Auna Salud 7 vidas

Y obtén hasta 100% de cobertura
ante situaciones de alto riesgo [1][2]

Protégete en: afiliate.auna.pe

Auna Salud 7 vidas hace referencia al programa Eventos Críticos 7 vidas de Oncosalud S.A.C. **RUC: 20101039910.**
(1) El programa ofrece cobertura, hasta el 100%, en prestaciones de alta complejidad detalladas en el contrato, según las condiciones del plan contratado. (2) Las coberturas del programa cuentan con periodos de carencia y/o espera detallados en el contrato.

REFERENCIAS

1. **A Quick Guide to 10 Different Types of Workouts**
https://www.eosfitness.com/blog/a-quick-guide-to-different-types-of-workouts

2. **The 4 most important types of exercise**
https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/the-4-most-important-types-of-exercise

3. **Methods and effects of training - Edexcel**
https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zyqd2p3/revision/2

4. **6 Types of Fitness Training that Make a Well-Rounded Gym Routine**
https://www.planetfitness.com/community/articles/types-of-fitness-training

5. **Recomendaciones para la práctica de actividad física saludable**
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable

6. **El plan de entrenamiento para terminar una carrera de 10 kilómetros**
https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a28359554/entrenamiento-carrera-10-km-running/

7. **Dieta para corredores: consejos para saber qué comer y rendir más en carrera**
https://www.runnersworld.com/es/nutricion-deportiva/a28838562/dieta-corredor-atletismo-running-que-comer/

8. **Carrera de 5 kilómetros: cronograma de entrenamiento de 7 semanas para principiantes**
https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/5k-run/art-20050962

9. **Cómo prepararte para completar con éxito una carrera popular**
https://www.runnersworld.com/es/training/a42630018/como-preparar-carrera-popular/