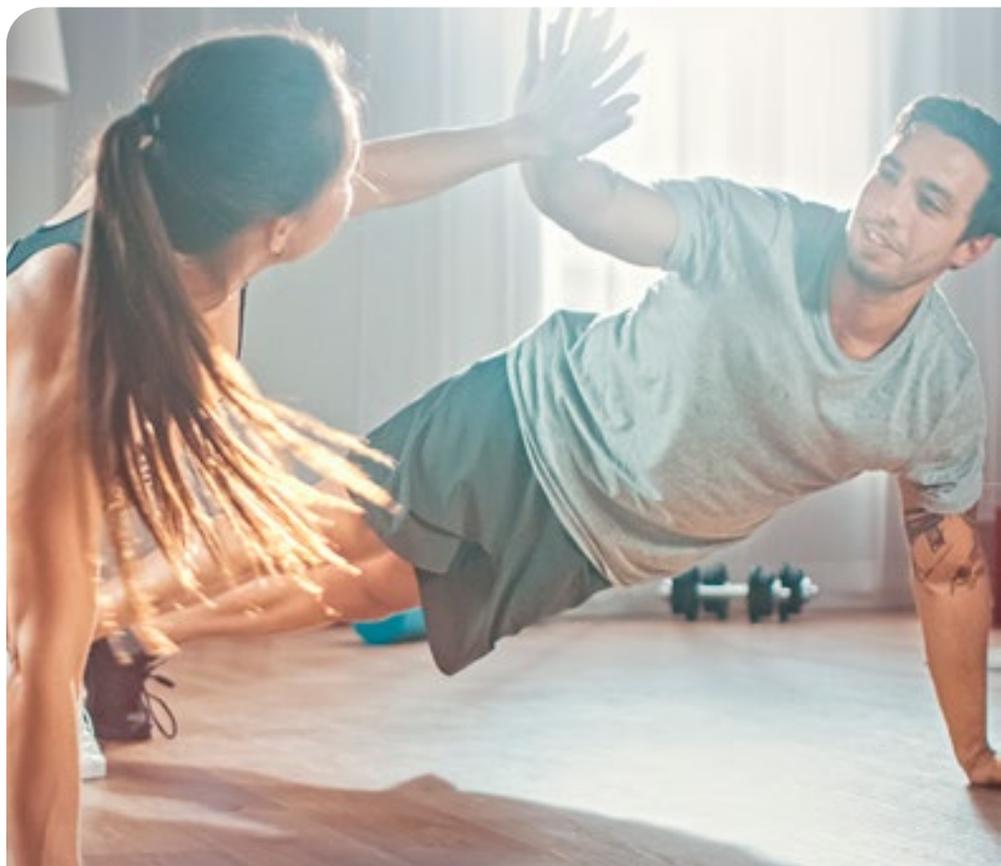


Guía de deporte saludable

En esta guía conocerás cómo realizar deporte de forma segura. Te daremos consejos para antes, durante y después de entrenar. Qué tipos de ejercicios se pueden realizar, consejos de alimentación y aplicaciones que nos ayudarán con nuestras rutinas.





Índice

1. ¿Por qué es importante hacer deporte? **pág. 03**

¿Qué debemos tener en cuenta al hacer deporte? 04

El calentamiento antes de empezar a entrenar 04

¿Qué tipos de ejercicio puedo hacer? 05

¿Cómo practicar deporte de manera segura? 06

Alimentación en el deporte 07

Dieta deportiva ideal 07

Desayuno, almuerzo y cena para deportistas 08

2. Accesorios para optimizar nuestras rutinas de ejercicios **pág. 09**

Smartwatches 09

Audífonos Wireless 10

Calzado 10

3. Podcasts y Apps **pág. 11**

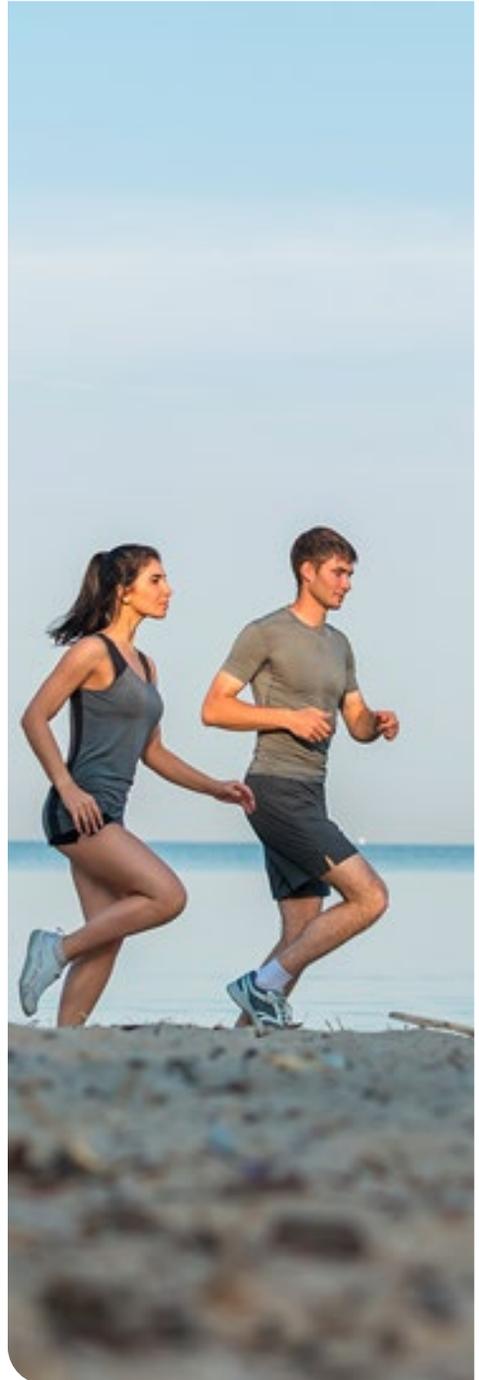
Podcasts y Aplicaciones 11



¿Por qué es importante hacer deporte?

El deporte tiene un gran impacto en la vida de las personas. A nivel físico, el ejercicio regular a través del deporte puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar físico, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Además, el ejercicio también puede mejorar la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

El deporte puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y mental de las personas. El ejercicio ha sido relacionado con la reducción de la ansiedad y la depresión, así como con un aumento en la autoestima y la confianza en uno mismo. Participar en un deporte también puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y de liderazgo, así como a fomentar la disciplina y la perseverancia.



¿Qué debemos tener en cuenta antes de hacer deporte?



Antes de realizar alguna actividad física lo más importante es realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento, estos ejercicios nos ayudarán a practicar de forma segura y reducen el riesgo de padecer lesiones.

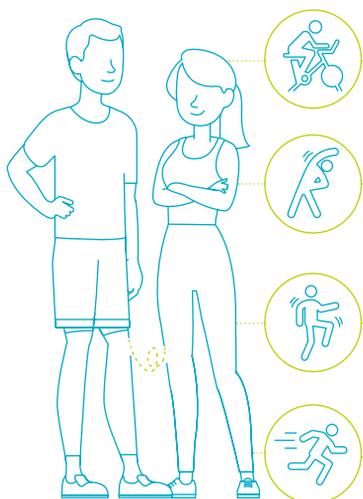
También es importante estar hidratado y llevar una dieta equilibrada para asegurar que el cuerpo tenga suficientes nutrientes para realizar el ejercicio.

Si se tiene más de **40 años** y se ha mantenido un estilo de vida sedentario durante años, es recomendable **realizar un chequeo médico deportivo** y una **prueba de esfuerzo**. Buscar asesoramiento de un profesional de la educación física para adecuar la pauta a su estado físico y de salud.

El calentamiento antes de empezar a entrenar

El calentamiento es una serie de ejercicios que se realizan antes de comenzar una actividad física para preparar el cuerpo para el esfuerzo. El objetivo del calentamiento es aumentar la temperatura corporal, aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y mejorar la flexibilidad.

Para realizar un buen calentamiento, se recomienda seguir los siguientes pasos:



Comienza con un ejercicio de cardio suave, como caminar o hacer bicicleta estática durante 5-10 minutos.

Realiza ejercicios de movilidad y estiramientos para aumentar la flexibilidad de las articulaciones y los músculos.

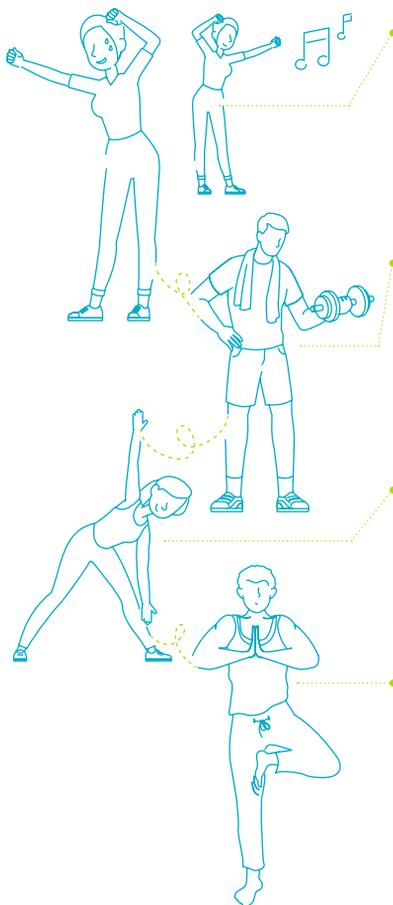
Incorpora ejercicios específicos para la actividad que vas a realizar, como movimientos de prueba para el deporte que vas a practicar.

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

Recuerda que el calentamiento debe ser específico para la actividad que vas a realizar, y que es importante realizarlo antes de cualquier actividad física para reducir el riesgo de lesiones.

¿Qué tipos de ejercicios puedo hacer?

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



Ejercicios aeróbicos: son aquellos que aumentan el ritmo cardíaco y respiratorio durante un período prolongado de tiempo y a mejorar la resistencia cardiovascular y respiratoria. Ejemplos incluyen correr, caminar, nadar, andar en bicicleta y escalar.

Ejercicios de fortalecimiento muscular: son aquellos que buscan aumentar la masa muscular y mejorar la fuerza. Ejemplos incluyen levantamiento de pesas, entrenamiento con pesas libres y entrenamiento de resistencia.

Ejercicios de flexibilidad: son aquellos que buscan mejorar la movilidad articular y la capacidad de realizar movimientos amplios. Ejemplos incluyen yoga, estiramientos y Pilates.

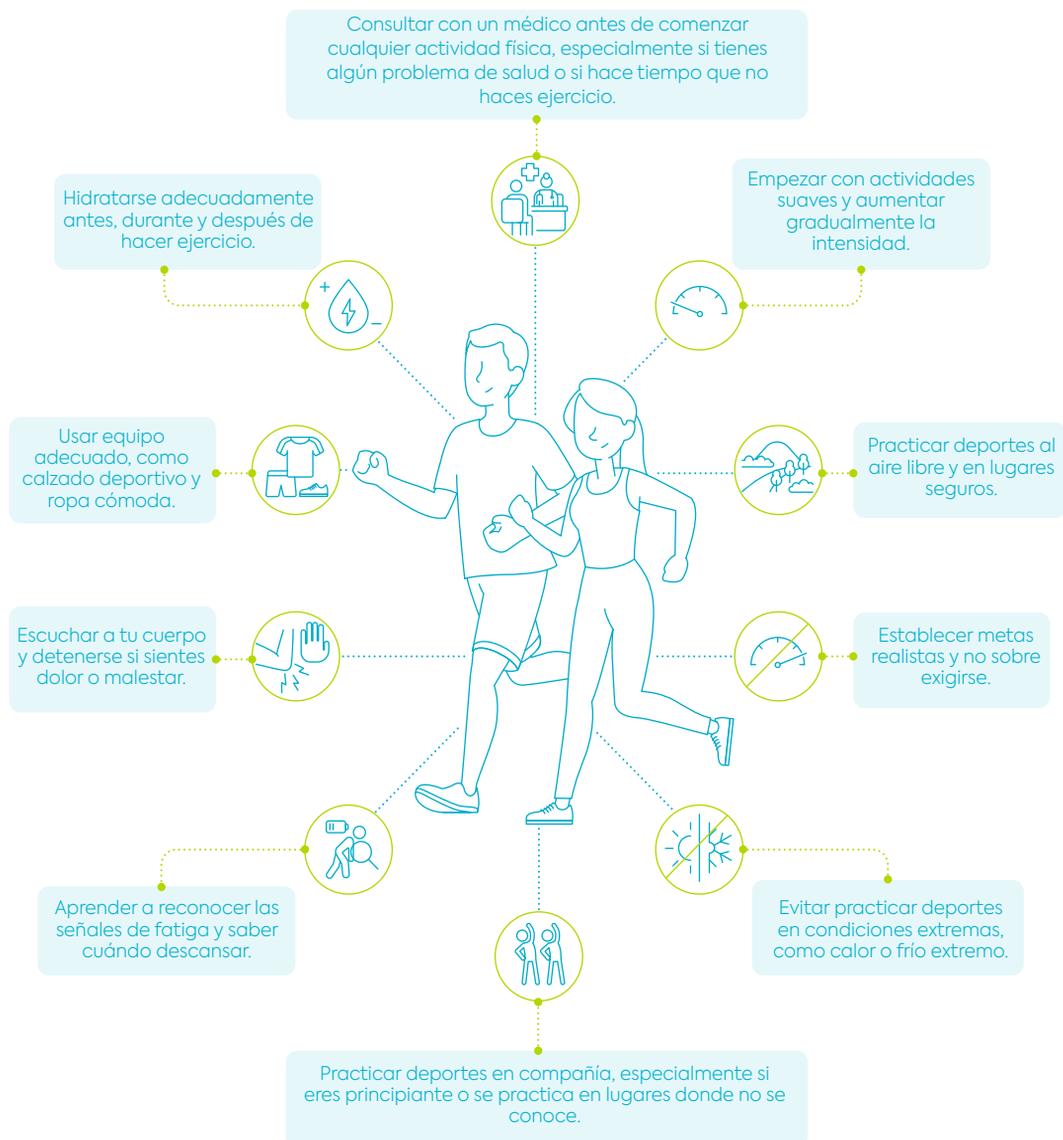
Ejercicios de coordinación: son aquellos que buscan mejorar la capacidad del cuerpo para trabajar de manera eficiente y sincronizada. Ejemplos incluyen ejercicios de coordinación ojo-mano, ejercicios de coordinación con una pelota y ejercicios de coordinación con un compañero.

Es importante realizar una variedad de ejercicios para obtener los mejores beneficios para la salud y el bienestar general.

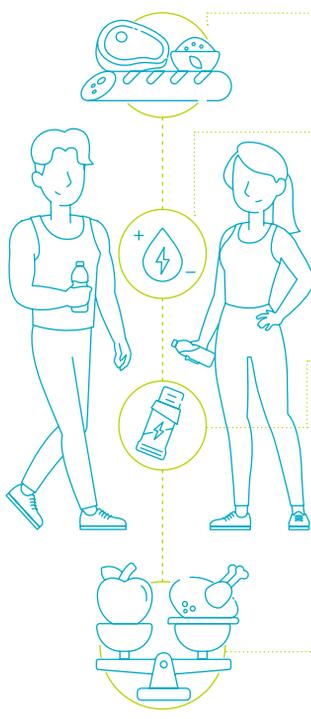
Estos ejercicios son muy recomendables para mejorar la salud cardiovascular, la resistencia y el sistema respiratorio, también ayudan a quemar calorías y a perder peso.

¿Cómo practicar deporte de forma segura?

Para practicar deporte de forma segura, se recomienda seguir las siguientes pautas:



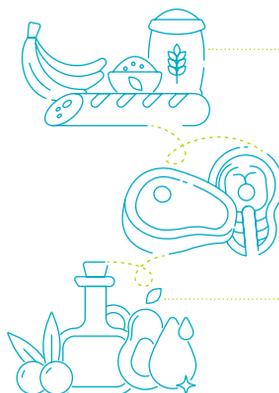
Alimentación en el deporte



- Antes del ejercicio, es recomendable consumir una comida o una merienda que contenga carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables. Esto proporcionará energía al cuerpo y ayudará a mantener el nivel de azúcar en sangre durante el ejercicio.
- Durante el ejercicio, es importante mantenerse hidratado bebiendo suficiente agua o bebidas deportivas que contengan electrolitos.
- Después del ejercicio, es importante consumir una comida o una merienda rica en proteínas para ayudar en la reparación y crecimiento de los músculos y carbohidratos para reabastecer las reservas de energía del cuerpo.
- En general, es importante consumir una dieta equilibrada y variada que incluya suficientes carbohidratos, proteínas y grasas saludables, junto con una variedad de frutas, verduras y lácteos. Esto ayudará a asegurar que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para el rendimiento óptimo y la recuperación del ejercicio.

Dieta deportiva ideal

La dieta deportiva debe incluir un equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas para proporcionar energía y apoyar el crecimiento y la recuperación muscular.



- **Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía para el ejercicio intenso, se recomienda 55–60% de ingesta diaria.
- **Proteínas:** Son esenciales para el crecimiento y reparación de los músculos, se recomienda que un 15–20% de lo que consumimos al día sean proteínas.
- **Grasas:** Son necesarias para la absorción de vitaminas y minerales esenciales. Es recomendable un 20 – 25% de grasas vegetales buenas (No grasas saturadas).

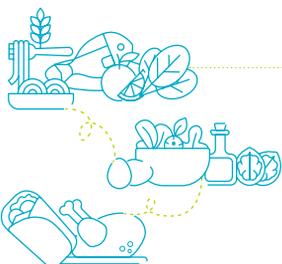
Desayuno, almuerzo y cena para deportistas

Los deportistas tienen necesidades nutricionales específicas debido a las demandas físicas de su entrenamiento y competencias. Es importante que sigan una dieta equilibrada que les proporcione la energía y los nutrientes necesarios para rendir al máximo y recuperarse adecuadamente.



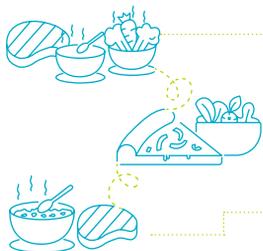
Para el desayuno puedes elegir entre:

- 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.



En el almuerzo:

El plato debe estar dividido en tres: 1/3 para la fuente de proteínas (carnes, huevo), 1/3 para los vegetales y 1/3 para la fuente de carbohidratos (arroz, pasta o tubérculos, como papa, camote o yuca).



En la cena elige entre:

- 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 estas comidas principales, es importante que los deportistas también incluyan en su dieta alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para ayudarles a recuperarse después de entrenar. Estos incluyen frutas, verduras, carnes magras, pescado, huevos, nueces y semillas.

Es importante recordar que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes, y es recomendable que cada deportista consulte con un nutricionista para un plan personalizado.



Accesorios para optimizar nuestras rutinas de ejercicios

Los accesorios permiten facilitar nuestras vidas en muchos aspectos y el ámbito deportivo no es la excepción a la regla. A continuación, te explicaremos sobre accesorios que optimizarán nuestras rutinas de ejercicio para aprovecharlas al máximo.



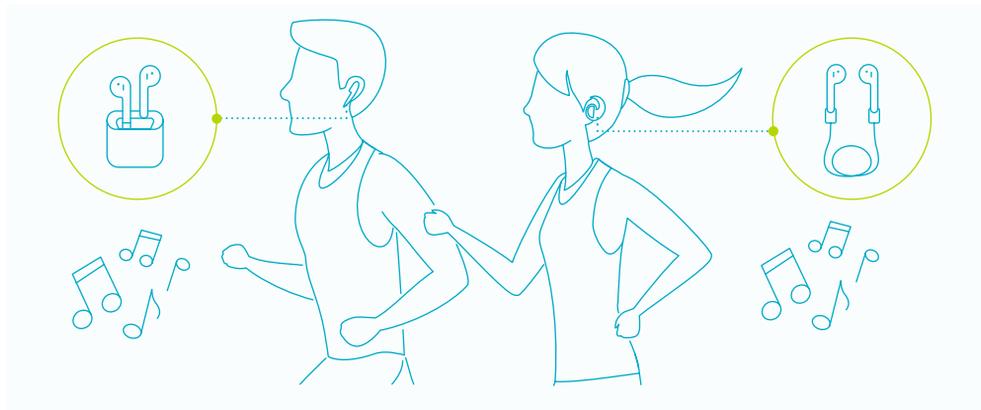
Smartwatches

Los relojes inteligentes suelen tener funciones de seguimiento de ejercicios, incluyendo actividades como correr, caminar, nadar y levantamiento de pesas. Estos relojes pueden medir la frecuencia cardíaca, calorías quemadas, distancia recorrida y otros datos relevantes para el entrenamiento. Algunos incluso tienen aplicaciones específicas para entrenamientos guiados y pueden sincronizarse con otros dispositivos fitness para un seguimiento más completo.



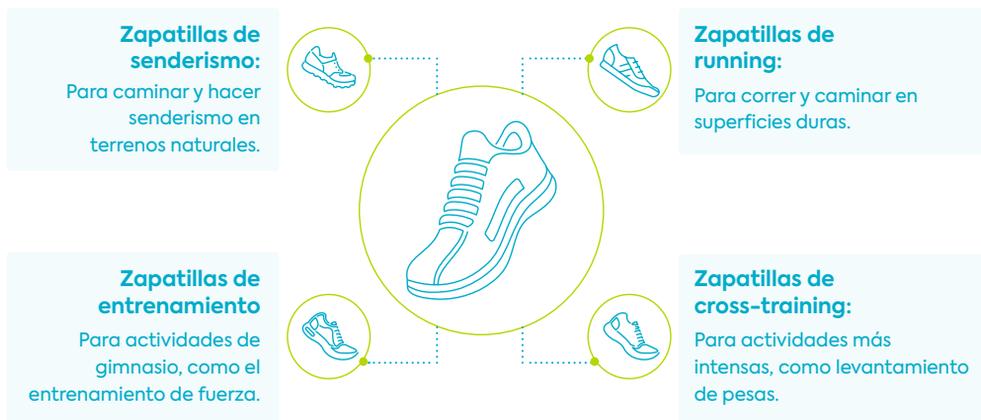
Audifonos Wireless

Son súper útiles al momento de entrenar, ya que hacerlo con música contribuye a mantener el ritmo del entrenamiento y controlar la intensidad. Además, puedes motivarte escuchando tu música favorita y disfrutar de tu entrenamiento al máximo.



Calzado

El calzado adecuado es importante para una variedad de actividades físicas, incluyendo ejercicios.



Es importante elegir un calzado que se adapte a la actividad y proporcione el soporte y la amortiguación necesarios para prevenir lesiones.



Podcasts y Apps

Podcasts

Te compartimos audios y podcast que te serán de gran ayuda al momento de entrenar

Métodos de entrenamiento para principiantes



Este podcast te ayudará a conocer cómo entrenar de forma correcta si recién te inicias en el mundo del ejercicio.

Aplicaciones

Te compartimos las siguientes aplicaciones que te ayudarán a realizar ejercicio

HIIT y Cardio Entrenamientos

Esta aplicación te orienta sobre cómo realizar rutinas completas de ejercicio cardiovascular para perder peso, aumentar fuerza muscular, equilibrio y estado cardiaco.

Tiene dificultades adaptables por lo que podrás configurarla de acuerdo a tus necesidades.



Entrenamiento de 7 minutos

Encuentra en esta app las mejores rutinas de ejercicio para realizarlas en casa. Estas rutinas tienen eficacia comprobada para lograr el peso ideal y mejorar tu función cardiovascular.



Zepp Life

Zepp Life registra tu actividad, analiza el sueño y evalúa tus entrenamientos.

Registra tus carreras, ciclismo, caminatas y otro tipo de ejercicios en una sola aplicación.

Obtén recomendaciones de cómo ajustar tus entrenamientos basándote en la postura y ritmo cardiaco para un rendimiento más gratificante y efectivo.



¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por
tu buena salud**



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna