

## **BASES PARA EL DISEÑO DE PLANES NUTRICIONALES PARA PERSONAS ACTIVAS**

**L. N. Carmen A. Ruiz Monroy**

NUTRICION CLINICA Y DEPORTE.

SOCIEDAD DE NUTRIOLOGÍA A.C.

D.F., México

Tanto para el profesional de la nutrición como para el paciente, es primordial iniciar una asesoría nutricional identificando el grado de actividad que realiza para clasificarlo asertivamente como un *individuo activo*.

¿Quiénes son personas activas?, aquellas que:

- Realizan alguna actividad física 4 días por semana
- Dicha actividad física es continua al menos 30 minutos por día

Como parte de la evaluación nutricional que el profesional aplique para obtener los datos necesarios para la elaboración del plan nutricional individualizado, se deben analizar los siguientes aspectos:

- Estado de salud y nutrición actual
- Hábitos y mitos
- Objetivos personales
- Antecedentes de EC-D y ECV
- Tipo y frecuencia del ejercicio
- Estado civil

A continuación se describe el detalle y comentarios de cada uno:

### ESTADO DE SALUD Y NUTRICION ACTUAL

- Historial del peso
- Composición corporal
- Evaluación bioquímica
- Evaluación nutricional
- Evaluación clínica
- Presencia de lesiones músculo-esqueléticas

### HÁBITOS Y MITOS

- Realizar ejercicio en ayuno
- Evitar, omitir ó exagerar en ciertos alimentos
- Vigorexia
- Consumo de productos de complementación alimentaria sin prescripción médica
- Prácticas de hidratación
- Prácticas nocivas para el control de peso

#### OBJETIVOS PERSONALES

- Determinar metas a corto, mediano o largo plazo
- Eventos sociales
- Vacaciones próximas
- Participación en competencias *Amateur*
- Prevención de enfermedades por antecedentes familiares (Enfermedades crónico-degenerativas ó cardiovasculares)

#### TIPO Y FRECUENCIA DEL EJERCICIO

- Ejercicios aeróbicos, anaeróbicos
- Prácticas de moda
- Días por semana, tiempo por día
- Lugar de práctica

Utilizando la información recopilada, la estrategia a seguir para la elaboración del plan y recomendaciones nutricionales se resume de la siguiente manera:

#### ❑ Horarios actividad & Horarios alimentos

- No se realiza ejercicio en ayuno
- Evitar ayuno mayor a una hora después de haberse despertado.
- Consumir alimentos cada 4 – 5 horas
- Vigilar el índice glicémico de las colaciones y del primer alimento del día.
- Por lo tanto la base: CEREALES

#### ❑ ACTIVIDAD FISICA ADECUADA

- Disminución de grasa corporal: ejercicio cardiovascular
- Aumento de masa muscular: ejercicios anaeróbicos
- Mantenimiento de peso, condición física: deportes de pelota, de contacto
- Alimentación en gimnasio

#### ❑ PLAN DE ALIMENTACIÓN

- Proporcionar opciones para alimentación fuera de casa
- Recomendar alternativas de *Comida rápida*
- Restaurantes, fondas
- Mencionar productos a incluir y productos a eliminar de la *Lista del súper*
- Comida para llevar, instantánea, precocida
- Comida en gimnasio

Como profesionales de la salud, los nutriólogos debemos lograr que todas las personas que acudan solicitando nuestros servicios se transformen en *Personas Activas*.

Algunos de los beneficios y ventajas que obtendrán son:

- Menor riesgo de presentar Enfermedades Crónico-Degenerativas y Enfermedades Cardio Vasculares
- Mantenimiento de peso y composición corporal en cada etapa de la vida
- Mejor calidad de vida física, mental y emocionalmente
- Posibilidad de consumir postres ó frituras hasta 3 veces por semana
- Longevidad

Por último, podemos utilizar el estado civil de nuestro paciente para transmitir de “boca en boca” una mejor educación en materia de alimentación de nuestra población mexicana.

- Si la persona es soltera:
  - Transmitir su estilo de vida a amigos, familiares y pareja
- Si la persona es casada:
  - Practicar su estilo de vida en pareja y heredarlo a sus hijos

Como personal de salud y como individuos no estamos solos, debemos buscar y formar *Aliados* en la labor del nutriólogo y mejorar generación tras generación la salud y nutrición de nuestra población mexicana como personas activas, y predicando con el ejemplo.