



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

RELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DE LA VIDA FITNESS PARA MEJORAR LA SALUD

Juan Esteban Calle Barreto



Mi nombre es **Juan Esteban Calle Barreto**. Tengo 18 años y estudio en el tercer año de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional La Salle. En la universidad quiero estudiar Psicología.

Resumen

Esta investigación se centrará en el impacto fundamental de la alimentación en la práctica de actividades físicas en diversos entornos, como el gimnasio, el Cross-Fit, la calistenia o el atletismo. Asimismo, se explorará un aspecto clave para el progreso efectivo en el estilo de vida fitness: la psicología involucrada en los cambios significativos que experimenta una persona.

Se examinarán elementos como las necesidades calóricas, las dietas apropiadas, el descanso y la hidratación, todos ellos fundamentales para optimizar el rendimiento. En este contexto, se evidenciará la estrecha relación entre la alimentación y la actividad física.

Además, se explorará la historia de la actividad física, desde sus orígenes hasta la actualidad, sin dejar de lado el contexto histórico y el origen de los gimnasios. El propósito de este ensayo es ver cómo se relaciona e influye la alimentación a la hora de realizar actividades físicas y cotidianas. Además, se busca resaltar la importancia de este tema y promoverlo para que más personas sigan este estilo de vida, que es fundamental para llevar una vida saludable y en armonía consigo mismo.

Palabras clave: alimentación, disciplina, actividad física, estilo de vida

Explicación del tema

La alimentación es un aspecto esencial de la vida cotidiana de todas las personas y comunidades en todo el mundo. No solo se trata de satisfacer la necesidad básica de nutrir nuestros cuerpos, sino que también está intrínsecamente ligada a nuestras experiencias culturales, sociales y emocionales. Se trata de elegir y consumir alimentos que proporcionen los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Desde la infancia, se aprende sobre alimentos, recetas y tradiciones culinarias que están arraigadas en nuestras familias y comunidades. Estas experiencias moldean nuestros gustos, preferencias y hábitos alimentarios a lo largo de nuestras vidas. En realidad, la alimentación es algo fundamental para diversas funciones del organismo y desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar en general cuando está acompañada de actividad física. Según el sitio web Significados: “La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos para conseguir los nutrientes y la energía necesarios para vivir, logrando con ello un desarrollo equilibrado” [1].

Para llevar a cabo una actividad física efectiva, es esencial mantener una alimentación balanceada que se adapte a los objetivos individuales de los deportistas, ya sea ganar músculo, perder grasa, aumentar la fuerza o la resistencia, entre otros. La actividad física y la alimentación están intrínsecamente vinculadas en varios aspectos; si no se llevan a cabo de manera adecuada, no se lograrán alcanzar los objetivos deseados. Por esta razón, ambas se relacionan directamente: una depende de la otra.

Una buena alimentación requiere de una actividad física adecuada, y viceversa. Estos hábitos están asociados con una mejor salud general y la prevención de enfermedades crónicas. En resumen, mantener una alimentación equilibrada y realizar actividad física de manera regular son fundamentales para mantener un estilo de vida saludable. Según la página web, Estilos de vida saludable: “llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo” [2].

La actividad física ha sido una parte esencial de la vida humana desde tiempos prehistóricos. Los seres

humanos han participado en actividades físicas para sobrevivir, cazando, recolectando y realizando otras tareas de subsistencia. A medida que las civilizaciones fueron evolucionando, también lo hicieron las formas y objetivos de la actividad física. A lo largo de la historia, distintas sociedades han valorado la actividad física de diversas maneras, ya sea por motivos deportivos, militares, de salud o recreativos. En épocas recientes, la conciencia sobre la importancia de la actividad física para la salud en general ha llevado a un mayor énfasis en el ejercicio regular como componente de un estilo de vida saludable. La página web Kingsbox menciona que: el gimnasio nació en Grecia y era el lugar donde se entrenaba a los jóvenes en las artes del combate y la filosofía. Estaba compuesta por una hilera de columnas que rodeaban un espacio abierto donde los atletas más fuertes entrenaban para competir en las Olimpiadas, celebradas cada año en honor a los ídolos [3].

Con el pasar de los años hemos podido ver y presenciar cómo los gimnasios han adquirido importancia debido a diversos factores. Uno de ellos es el creciente interés en la salud, el bienestar físico y mental, promoviendo un estilo de vida activo. Además, la evolución de la sociedad, con estilos de vida más sedentarios y trabajos menos físicos, ha llevado a un mayor énfasis en la actividad física planificada para mantenerse en forma y no tener problemas de salud. En la alimentación, el ámbito psicológico de la persona juega un papel importante. La mentalidad, es decir, la manera de pensar que las personas tienen al momento de reflexionar o llevar a cabo una acción, varía entre individuos. Esto se relaciona directamente con la forma de ser y con los objetivos que cada persona se propone pues cada individuo tiene metas diferentes.

De la mentalidad nace la fuerza de voluntad. Esta es una habilidad que permite proceder con autocontrol en ciertas situaciones y actuar según lo que nos proponemos. La fuerza de voluntad es una capacidad que se puede aprender y desarrollar, y se basa en la motivación y la disciplina. La disciplina está estrechamente relacionada con la mentalidad y la fuerza de voluntad, ya que es un hábito que se construye mediante el esfuerzo y la constancia.

Incorporar este hábito en la vida cotidiana no es tan sencillo como parece; no basta con pensarlo o decirlo,

sino que es necesario poner en práctica diversos hábitos y mantener la constancia para desarrollar la disciplina. Se dice que la disciplina es la base de la mayoría de los hábitos existentes, y es sumamente importante, pues nos ayuda a alcanzar uno o varios objetivos. Además, es fundamental para mejorar como persona y realizar actividades que requieran perseverancia para obtener beneficios emocionales, físicos, sociales, espirituales, culturales, materiales, entre otros.

Para tener una buena alimentación es fundamental saber que la necesidad calórica se refiere a la cantidad de energía en forma de calorías que el cuerpo necesita cada día para realizar sus actividades habituales y mantener sus funciones físicas. Este requisito no solo abarca las calorías utilizadas en reposo, también conocidas como tasa metabólica basal, sino que también incluye las calorías quemadas durante la actividad física. En otras palabras, la necesidad calórica es fundamental para poder mantenerse saludables y activos. Calcular nuestras necesidades calóricas adecuadamente ayuda a planificar una alimentación balanceada que proporciona la energía necesaria para todas o la gran mayoría

de las actividades diarias, sin excederse ni quedarse sin fuerzas para realizarlas. Es importante aclarar que, para lograr esto, podemos contar con la ayuda de un profesional o recurrir a fuentes y herramientas confiables disponibles en la web.

Saber determinar las necesidades calóricas según la edad, género y nivel de actividad física es crucial para mantener un estilo de vida saludable. Existen muchas herramientas en línea y aplicaciones móviles que pueden calcular las necesidades calóricas de manera rápida y sencilla. Algunas incluso te permiten llevar un seguimiento de la ingesta diaria de calorías y establecer objetivos personalizados.

Si se tiene necesidades calóricas específicas, debido a objetivos de salud o condiciones médicas, es recomendable consultar con un profesional de la salud, ellos pueden proporcionar una evaluación más precisa y personalizada dependiendo de tus objetivos y las características y medidas físicas de tu cuerpo.

A continuación, se presenta una tabla con el número estimado de calorías necesarias basado en la edad, el sexo y el nivel de actividad de la persona.

Número estimado de calorías necesarias basado en la edad*, el sexo y el nivel de actividad†		
Sexo	Sedentario	Activo†
Niños pequeños (2-6 años)		
Niños	1000-1400	1000-1800
Niñas	1000-1200	1000-1600
Niños mayores y adolescentes (7-18 años)		
Niños	1400-2400	1600-3200
Niñas	1200-1800	1600-2400
Adultos (19-60 años)		
Hombres	2200-2600	2400-3000
Mujeres	1600-2000	1800-2400
Adultos (61 años o más)		
Hombres	2000	2200-2600
Mujeres	1600	1800-2000
* Hasta los 20 años de edad, el número de calorías necesarias aumenta a medida que la persona se hace mayor. A partir de los 20 años, el número de calorías necesarias empieza a reducirse.		
† Cuanto más activa es una persona, mayor número de calorías necesita.		

Figura 1. Número estimado de calorías necesarias basado en la edad*, el sexo y el nivel de actividad

Fuente: [4]

Al hablar de necesidades calóricas, es necesario mencionar las dietas. Las dietas proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias y el ejercicio, contribuyen a la recuperación y reparación muscular, controlan el peso corporal, mejoran el rendimiento físico, favorecen la salud cardiovascular, fortalecen el sistema inmunológico, mantienen la masa muscular y tienen impactos positivos en la salud mental. Todo esto, en conjunto con una actividad física regular y una alimentación equilibrada.

Una dieta equilibrada incluye una variedad de alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Este enfoque asegura que recibamos una amplia gama de nutrientes esenciales. La página Significados nos aclara que una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *diáita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir [5].

Seguir una dieta adecuada y estructurada según las necesidades individuales es fundamental. Adoptar la misma dieta que un amigo, una celebridad o un *influencer* no es eficaz, ya que cada persona tiene diferentes proporciones físicas y posibles problemas de salud. Esto significa que no lograríamos los cambios deseados para nuestro cuerpo. Por eso, es importante conocer las proporciones y el estado actual de nuestro cuerpo para construir una dieta personalizada que se adapte exclusivamente a nuestras necesidades y objetivos de salud. Para esto, es recomendable contar con la ayuda de un profesional, como un nutricionista, que tenga conocimientos en el área.

Una dieta personalizada, acompañada de una rutina de ejercicio adaptada a tus necesidades, es ideal. Seguir ambas con disciplina puede lograr cambios significativos en el estilo de vida de las personas, no solo a nivel físico, sino también mental. Esto es muy beneficioso para quien lo lleva a cabo, ya que trae consigo una serie de aspectos positivos y beneficios para su vida, tales como:

Gestión del estrés: la actividad física y las estrategias mentales, como la práctica del control de pensamientos, el autocuidado y el saber decir “No”

ante situaciones que nos presionan de manera negativa, son sumamente importantes para manejar y evitar la ansiedad. Estas son estrategias efectivas para gestionar el estrés acumulado. Una alimentación saludable complementa esta gestión al proporcionar los nutrientes necesarios para el equilibrio hormonal y la función cerebral.

Energía para el ejercicio: la alimentación proporciona la energía necesaria para llevar a cabo actividades físicas. Los carbohidratos son una fuente principal de energía durante el ejercicio, y consumir la cantidad adecuada de calorías es crucial para mantener un rendimiento óptimo.

Recuperación muscular: después del ejercicio, el cuerpo necesita nutrientes para reparar y reconstruir los tejidos musculares. Las proteínas son especialmente importantes para este proceso de recuperación.

Mejora la composición corporal: el ejercicio ayuda a mantener los músculos fuertes y tonificados, mientras que una dieta balanceada proporciona los nutrientes necesarios para alimentar los músculos y reparar los tejidos. Por eso, cuando alguien combina dieta y ejercicio, puede lograr una mejoría en su cuerpo: menos grasa y más músculos firmes y definidos dando así una apariencia más estética y saludable.

La pirámide alimenticia es una guía que muestra cómo debe ser la alimentación de una persona para mantenerse saludable. En la parte de abajo, están los alimentos que se deben comer más a menudo, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras como pollo o pescado. Estos son los alimentos que dan energía y nutrientes importantes. Más arriba en la pirámide están los alimentos que se deben comer con moderación, como los lácteos y las grasas saludables, como el aceite de oliva.

Siguiendo esta pirámide, una persona puede asegurarse de estar recibiendo todos los nutrientes que su cuerpo necesita para estar sano y lleno de energía. A continuación, se observa la pirámide alimenticia de un deportista.



Figura 2. Pirámide alimenticia

Fuente: [6]

El descanso y la recuperación muscular son aspectos fundamentales en cualquier aspecto de la actividad física. En este proceso de descanso, los músculos se recuperan gracias al reposo que se da al cuerpo humano después de realizar la acción de alimentar y ejercitar. Cuando se trata de realizar ejercicio, los músculos sufren pequeñas lesiones y fatiga debido al esfuerzo realizado.

Es durante el periodo de descanso y recuperación que el cuerpo repara estas lesiones y se fortalece, lo que conduce a mejoras en el rendimiento físico y la salud en general. Por otro lado, el descanso adecuado ayuda a prevenir lesiones relacionadas con el sobreentrenamiento y permite adaptaciones neuromusculares importantes. Además, el descanso o reposo que necesita el cuerpo es importante para la recuperación mental, reduciendo el estrés y promoviendo el bienestar emocional.

El reposo es muy importante porque durante la actividad física, especialmente el ejercicio de resistencia o entrenamiento de fuerza, se producen micro lesiones en las fibras musculares. Estas pequeñas rupturas son normales y necesarias para el crecimiento y la adaptación muscular. Sin embargo, es durante el descanso cuando el cuerpo tiene la oportunidad de reparar estas lesiones. No se puede dejar pasar por alto que la hidratación es igual de esencial que la misma acción de alimentarse y hacer ejercicio.

La página web Piramidealimenticia.org menciona que: “La hidratación es básicamente, lo más importante para un deportista. La deshidratación es un problema que afecta a muchos deportistas, esto podría provo-

car hasta desmayos en medio de un entrenamiento o competición” [6]

Una hidratación adecuada es esencial en todas las etapas, desde la actividad física hasta el reposo, y está relacionada con la alimentación y la recuperación muscular. Mantenerse bien hidratado contribuye al rendimiento deportivo, la salud digestiva, la recuperación muscular y el bienestar general. Lo necesario y correcto para la gran mayoría de personas sería tomar unos dos litros a dos litros y medio de agua diariamente.

Conclusiones

Hemos podido constatar la importancia de mantener una alimentación adecuada en combinación con la actividad física para potenciar el rendimiento físico, acelerar la recuperación y preservar la salud en general. Alcanzar un estado óptimo de salud requiere no solo una mentalidad positiva y fuerza de voluntad, sino también una disciplina excepcional y un conocimiento suficiente sobre nuestras necesidades calóricas, dietas personalizadas, descanso e hidratación adecuados. Es importante destacar que la alimentación constituye un componente esencial para el mantenimiento del bienestar y la salud integral.

La alimentación no solo cumple un papel en el suministro de energía, sino que también contribuye al desarrollo y mantenimiento de tejidos, fortalece el sistema inmunológico, influye en la salud mental y contribuye a la prevención de enfermedades. Adoptar hábitos alimenticios saludables es una inversión en la calidad de vida, promoviendo no solo la salud física, sino también una mejor autoestima y el bienestar emocional de las personas.

Es importante tener en cuenta factores como la edad, el género, la composición corporal y el nivel de actividad física al determinar nuestras necesidades calóricas individuales. Esto nos permite ajustar nuestra ingesta de alimentos de manera óptima para alcanzar y mantener un peso saludable y promover un estilo de vida activo y equilibrado. El descanso y la recuperación son partes esenciales de cualquier programa de entrenamiento efectivo. Prestar atención a la recuperación adecuada te ayudará a optimizar los resultados, prevenir lesiones y mantener un estilo de vida activo y

saludable a largo plazo.

Mantener una hidratación adecuada es fundamental para optimizar los resultados del entrenamiento, promover la recuperación muscular y garantizar un estado de salud y bienestar óptimo.

Por último, es importante hacer un llamado a las personas para que mantengan una buena alimentación y combinarla con la práctica regular de ejercicio para mantener una buena salud sin riesgo de contraer alguna complicación ya sea a corto plazo o largo plazo.

Referencias

- [1] Significados, «Búsqueda de: alimentación - Enciclopedia Significados». Accedido: 20 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/AHtFt>
- [2] Ministerio de sanidad, «Estilos de vida saludables - Qué es la actividad física». Accedido: 20 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/TB58U>
- [3] KingsBox Team, «Historia del gimnasio | de la antigua Grecia al futuro del fitness», Kingsbox. Accedido: 20 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/WRY26>
- [4] Manual MSD, «Table:Número estimado de calorías necesarias basado en la edad*, el sexo y el nivel de actividad†», Manual MSD versión para público general. Accedido: 20 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/mXj1D>
- [5] Significados, «Búsqueda de: modo de vida - Enciclopedia Significados». Accedido: 20 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/qcqy3>
- [6] Pirámide alimenticia, «Pirámide alimenticia de un deportista», Pirámide alimenticia. Accedido: 20 de septiembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://rb.gy/4mkv7v>