

V. \_ La aplicación correcta de los programas de medicina preventiva y saneamiento.

Un pueblo, más preparado, más limpio y mejor nutrido, producirá una nación más optimista, menos derrotista y con amplios anhelos de superación y progreso, tenemos los elementos suficientes para dejar de ser un país tercermundista flagelado por el hambre y las enfermedades, sin embargo, no hemos sabido sacar el debido provecho de los recursos naturales con los que contamos.

Esa es nuestra realidad maestros mexicanos, toca a todos y cada uno de nosotros luchar para poder obtener un México mejor nutrido, más sano, más feliz y más libre. Nosotros como maestros tenemos la obligación ineludible de procurar que nuestra enseñanza sea para elevar el nivel socioeconómico y cultural de nuestra patria y como fisicoculturistas debemos recordar el adagio de la Antigua Grecia que la llevó a ser una de las principales potencias, no militares sino sanitarias y filosóficas de su tiempo.

"MENTE SANA EN CUERPO SANO" y solo lograremos una mentalidad sana y feliz para nuestros descendientes si desde este momento nos preocupamos por colaborar con los planes del gobierno Federal para erradicar el pavoroso fantasma de la DESNUTRICION.

## NUTRICION Y DEPORTES

Qué les dicen los entrenadores a sus estudiantes, acerca de la comida y los efectos de ésta sobre su actuación?. Una reciente investigación de las prácticas de los entrenadores de Secundarias y Bachilleres en los Estados Unidos de Norteamérica, recolectó datos de una amplia variedad de recomendaciones, la mayoría de los entrenadores que fueron entrevistados, basaron sus recomendaciones en su propia experiencia nutricional, muy pocos son los que consultan a un médico o algún nutricionista especializado para pedir su consejo.

En algunos deportes, la tendencia era de que los entrenadores no dijeran nada acerca de la nutrición, a los entrenadores por lo general no les interesaba la dieta de sus atletas que participaban en un determinado deporte, ellos pueden haber confiado que una dieta con suficiente variedad y que cubra los estándares nutritivos recomendados es generalmente adecuada, cuando los deportes no exigen demandas extraordinarias de los individuos)

Pero sabe el joven atleta, suficiente sobre la nutrición para seleccionar una dieta adecuada sin ayuda profesional?.

(Dejar a los jóvenes atletas a sus propios planes, en lo que a dietas se refiere, puede tener la diferencia entre tener suficiente vigor o agotarse a medio juego, entre una sensación de bienestar y un sentimiento de no dar la medida, puede ser la diferencia entre ganar y perder un juego, otros factores aparte de la comida son por supuesto, responsables de una buena o mala actuación, pero no tomar la nutrición adecuada puede conducir a ventajas --

innecesarias para el atleta contrincante.)

Muy frecuentemente el entrenador generaliza, con respecto a lo que se debe comer. Les dice a sus alumnos "APEGUESE A UNA DIETA SENSATA", "NO COMAN BOTANAS", "NADA DE BEBIDAS GRASOSAS" y "NADA DE ALIMENTOS FRITOS". O se les dice que "COMAN UNA DIETA NUTRITIVA", "COMAN UNA DIETA BALANCEADA" o "EVITEN LAS GRASAS". O se les dice "LECHE, NO; PUERCO, NO; FRIJOLES, NO; NI REPOLLO; NI REPOSTERIA" y así continúa la lista.)

(Sin más explicación específica el joven atleta no sabe realmente que alimento comer y en que cantidad.)

(El entrenador está dejando pasar una excelente oportunidad para educar cuando falla en dar consejo nutricional sensato como parte de su programa de entrenamiento. Sus atletas están en un momento cumbre de "EDUCABILIDAD" sobre requerimientos alimenticios cuando están altamente motivados para mejorar su actuación durante la temporada atlética. El entrenador no debe confiarse en sus propias experiencias en campañas de publicidad de lo que otros entrenadores están haciendo, o en sus propias ideas acerca de dieta. Problemas de la adolescencia en relación a los alimentos.)

(Muchos adolescentes tienen hábitos y compromisos de tiempo que interfieren con sus patrones alimenticios. Familias muy ocupadas, pocas comidas en el hogar, presiones de grupo y horas irregulares, sólo son unas cuantas de tales influencias. Los malos hábitos de comer pueden afectar la eficacia de cualquier deportista en las competencias deportivas. Se consideran brevemente unos cuantos de los problemas que contribuyen a la educación o inadecuación de las dietas de los adolescentes.)

(Omisión del desayuno:)

"NO TENGO TIEMPO, "ES DEMASIADA MOLESTIA", "NO ME GUSTA". Un atleta en prospecto no usa tales excusas realmente no sabe de que se trata todo esto. Los estudios demuestran que la fatiga y laxitud se presentan avanzada la mañana, si omitimos el desayuno. Para estar física y mentalmente alerta, necesitamos cerca de una tercera parte del alimento diario en el desayuno. El desayuno tradicional lo constituye un jugo de fruta cítrica (o un sustituto en términos de Vitamina "C"), cereal y/o pan tostado y una bebida con leche.

(Programas de Comidas:)

Se puede esperar una mejor nutrición haciendo comidas regulares diariamente, y que cada comida nos proporcione una variedad de alimentos. Las horas de las comidas no necesitan ser rígidas, pueden cambiarse para acoplarse a las circunstancias de la familia y el horario del estudiante, pero los requerimientos nutricionales deben satisfacerse. Cada día debe de usarse la alineación de alimentos diarios. Es el primer paso en la preparación para el entrenamiento y competencias deportivas.

(Refrigerios:)

"NADA ENTRE COMIDAS" es muy seguida la regla que se les da a los jóvenes deportistas. Pero, espera un momento, si estos refrigerios se escogen correctamente, pueden ser un acierto, puesto que los refrigerios son el ritual del adolescente, pueden usarse con ventajas en la rutina del acondicionamiento nutricional. Lo que queda por preguntar es esto: ¿ Son las calorías extras necesarias ?.

¿ Cuenta más el refrigerio que las calorías?. ¿Qué tan importante es como fuente de nutrición dietética como la proteína, los minerales y vitaminas?, la fruta, -- por ejemplo, proporciona minerales y vitaminas. Las hamburguesas y la pizza pueden satisfacer parte de las proteínas requeridas, como también puede satisfacerlo las nueces. Las malteadas pueden substituirse parcialmente por leche pero hay que cuidarse de las calorías extras cuando el peso es un problema.

Estos son algunos refrigerios que no pueden ser substitutos de la leche, frutas, vegetales, carne, pan y cereales en los menús diarios.

Bebidas gaseosas y refrescos.

Café y te

Azúcar y dulces

Esto no significa que dichos alimentos tengan que ser eliminados completamente, deben de añadirse, sin embargo, sólo cuando los requisitos nutricionales se -- han llenado, y cuando el peso del cuerpo permite fuentes de energías extras.

(Ejercicio:

Para muchos jóvenes el ejercicio más agitado durante el día es ir y venir a clases, y aún así, la mayoría se califican como de actividad promedio cuando menos, confundiendo la verdadera actividad física con un mínimo de movimiento del cuerpo.)

(El problema es más evidente en los adolescentes con sobrepeso y adultos jóvenes.) Recientes descubrimientos señalan el hecho de que aunque ellos están concientes de su inactividad, no tienen conocimiento del grado en que esto es un problema: aún durante los períodos de ejercicios programados, gastan menos energías que los adoles-

centes no obesos. En algunas ocasiones los jóvenes con sobrepeso no tienen una ingestión alta de alimentos; de ese modo, la falta de ejercicio parece ser la clave de su condición física, los entrenadores e instructores de Educación Física están en una posición única para contribuir a la solución de este problema de inactividad.

No solamente puede ser alentada una mayor participación en las actividades deportivas, sino que pueden organizarse clases especiales, (una combinación de Educación Física y Educación Nutricional) para ayudar al adolescente con sobrepeso. Los padres también pueden estimular los tipos de actividades que, junto con la dieta y otros factores de aptitud física, preparan a los jóvenes para la participación deportiva.

(El joven deportista y sus padres pueden cooperar mejor si tienen una comprensión de que ciertas restricciones de alimentos pueden ser necesarias. Un entrenador puede enviar información a los padres en relación con las necesidades individuales de su adolescente.) Una explicación concierne a la necesidad de mantener o reducir el peso puede darse en un Manual.

Una palabra final sobre acondicionamiento nutricional. (Al deportista debe de alentársele a vigilar su ingestión de alimentos durante el año entero, no solamente en la temporada competitiva.) En esta forma puede mantener el peso de su cuerpo a un buen estado de nutrición el año completo sin un plan de "Emergencias" para estar en la mejor forma.

(Los buenos hábitos alimenticios deben aprenderse y practicarse temprano en la vida y continuarse a través de ésta.) Entre más pronto se entienda que construye una buena comida, mejor, ya que los malos hábitos alimenticios son muy difíciles de superar.

(El entrenador puede ser un factor importante para el mantenimiento de una buena nutrición a través de la vida si el joven deportista, bajo su influencia motivativa, entiende y acepta los buenos hábitos en el comer.)

Nutrición y participación Deportiva:

(El primer requisito para la participación deportiva es la energía, que puede llamarse "Gasto Calórico" Entre más duro y más largo sea el trabajo muscular, es mayor la energía que se usa) si un deporte implica resistencia o un esfuerzo extremo, el metabolismo de la energía se llega a complicar, este proceso está íntimamente relacionado a lo específico del programa de entrenamiento en el que el deportista está participando. (Sin embargo, es en este punto que surgen las preguntas acerca de cuales alimentos son la fuente más efectiva de energía. Puesto que la energía es tan importante parece lógico primero considerar los deportes desde este punto de vista.)

Deportes con un gasto comparativamente bajo en energía:

(Muchos deportes son "de un solo esfuerzo" como eventos de campo, clavados y saltos de esquí. Otros son de duración corta, como natación y esquí a corta distancia, carreras cortas y carreras de obstáculos. Aunque éstas requieren fuerza y habilidad para reaccionar rápidamente las necesidades de energía aumentan relativamente poco si estos deportes se practican menos de una hora al día.)

(Hay otros deportes que exigen comparativamente poco a los músculos, así que necesitan menor energía. Típicas de esta categoría son actividades como la arquería, el golf y los deportes ecuestres.) Aquí, también, se requiere comparativamente poca energía extra si el tiempo de prácticas es de menos de una hora al día.

Deportes de resistencia con el más alto grado de gasto de energía entre los cuales encontramos algunas pruebas del Decatlón:

FUTBOL AMERICANO

GIMNASIA (ESPECIALMENTE CON APARATOS)

JUEGOS DE PELOTA

HOCKEY (HIELO O CAMPO)

CANOTAJE A LARGA DISTANCIA

REMOS

CARRERAS LARGAS

PATINAJE, LARGAS DISTANCIAS

ESQUI, LARGAS DISTANCIAS

DEPORTES DE CORTA DURACION Y/O MAS BAJO GASTO DE ENERGIA ENTRE LOS CUALES ENCONTRAMOS ALGUNAS PRUEBAS DE DECATHLON:

ARQUERIA

BEISBOL

BASQUETBOL

BARCAJE (NAVEGACION)

BOLICHE

SOFTBOL

CARRERAS CORTAS

DANZA

BUCEO

MARATON

NATACION (DISTANCIAS LARGAS)

CARRERAS (DISTANCIA - MEDIANA)

MONTAÑISMO

PENTATLON

BUCEO

SOCCER

POLO ACUATICO

LUCHAS

LANZAMIENTO DE JABALINA

JUDO

SALTO DE GARROCHA

REMOS, VELOCIDAD LENTA

O MODERADA

CARRERAS, DISTANCIAS

CORTAS

CANOTAJE, VELOCIDAD LENTA

O MODERADA

CICLISMO, VELOCIDAD --

LENTA O MODERADA

SLALOM, DISTANCIA CORTA

NATACION, DISTANCIA CORTA

DEPORTES ECUESTRES

ESGRIMA

GOLF

GIMNASIA

LANZAMIENTO DE BALA

PATINAJE

SALTOS DE ESQUI

TENIS

PESOS CONVENIENTES PARA HOMBRES

ALTURA EN METROS	(KILOS)		
	ESQUELETO PEQUEÑO	ESQUELETO MEDIANO	ESQUELETO GRANDE
1.52	53.1	56.7	60.3
1.55	54.5	58.0	61.6
1.57	56.0	59.5	63.0
1.60	57.0	61.0	64.5
1.63	59.0	62.5	66.0
1.65	60.5	64.0	67.5
1.68	62.0	66.0	69.5
1.70	63.5	67.5	71.0
1.73	66.0	69.5	73.0
1.75	67.5	71.0	75.0
1.78	69.5	73.0	76.5
1.80	71.0	75.0	79.5
1.83	74.0	77.5	82.0
1.86	80.0	83.0	87.5
1.88	80.0	83.0	87.5
1.90	83.0	85.5	90.0

PESOS CONVENIENTES PARA MUJERES

ALTURA EN METROS	(KILOS)		
	ESQUELETO PEQUEÑO	ESQUELETO MEDIANO	ESQUELETO GRANDE
1.45	48.0	51.5	55.0
1.47	49.0	52.5	56.0
1.50	49.5	53.0	57.0
1.52	51.0	54.5	58.0
1.55	52.5	56.0	59.5
1.57	54.0	57.5	61.0
1.60	55.5	59.5	63.0
1.63	57.0	61.5	65.0
1.65	58.5	62.5	67.0
1.70	62.5	66.0	70.5
1.73	64.0	67.5	72.0
1.75	66.0	69.5	73.5
1.78	67.5	71.0	75.0
1.80	69.5	73.0	76.5
1.83	71.0	75.0	78.5

CANTIDADES DIARIAS DE CALORIAS NECESARIAS PARA HOMBRES DE PESO NORMAL:

ALTURA M	AÑOS						
	15/19	20/29	30/39	40/49	50/59	60/69	70/79
1.52	2,620	2,250	2,100	2,020	1,980	1,710	1,570
1.55	2,690	2,310	2,160	2,070	2,020	1,750	1,610
1.57	2,750	2,390	2,220	2,110	2,070	1,790	1,650
1.60	2,820	2,450	2,280	2,160	2,110	1,830	1,690
1.65	2,940	2,560	2,400	2,260	2,200	1,920	1,780
1.68	3,000	2,620	2,460	2,320	2,250	1,950	1,810
1.70	3,070	2,680	2,520	2,380	2,310	2,000	1,850
1.73	3,140	2,740	2,580	2,440	2,370	2,060	1,900
*1.75	3,200	2,800	2,640	2,500	2,430	2,100	1,930
1.78	3,280	2,880	2,710	2,560	2,490	2,160	1,990
*1.80	3,360	2,950	2,790	2,620	2,550	2,210	2,040
1.83	3,440	3,030	2,860	2,680	2,610	2,250	2,070
1.86	3,520	3,130	2,940	2,740	2,670	2,310	2,130
1.88	3,600	3,180	3,010	2,800	2,730	2,370	2,180
1.90	3,680	3,250	3,090	2,860	2,790	2,410	2,220

CANTIDADES DIARIAS DE CALORIAS NECESARIAS PARA MUJERES DE PESO NORMAL:

ALTURA M	AÑOS						
	15/19	20/29	30/39	40/49	50/59	60/69	70/79
1.45	2,080	1,890	1,810	1,760	1,710	1,480	1,370
1.47	2,110	1,920	1,840	1,790	1,740	1,510	1,400
1.50	2,140	1,950	1,870	1,820	1,770	1,530	1,430
1.52	2,190	1,980	1,900	1,850	1,800	1,550	1,450
1.55	2,240	2,020	1,940	1,890	1,850	1,590	1,480
1.57	2,290	2,060	1,980	1,950	1,900	1,640	1,510
1.60	2,350	2,100	2,030	2,000	1,950	1,690	1,550
1.63	2,400	2,150	2,080	2,040	2,000	1,740	1,590
1.65	2,460	2,200	2,140	2,080	2,050	1,780	1,640
1.70	2,570	2,300	2,240	2,160	2,150	1,860	1,730
1.73	2,620	2,350	2,290	2,220	2,200	1,910	1,770
1.75	2,680	2,400	2,340	2,260	2,250	1,950	1,800
1.78	2,740	2,450	2,400	2,310	2,300	1,990	1,830
1.80	2,800	2,500	2,450	2,360	2,350	2,040	2,880
1.83	2,860	2,550	2,500	2,410	2,400	2,090	1,930

15% de próticos, lo que corresponde aproximadamente a 125 ó 135 gramos de próticos puros, o sea unas 500 calorías, de acuerdo a la proporción próticos animales - próticos vegetales.

30% de lípidos, o sea de 100 a 120 gramos de cuerpos grasos, lo cual equivale a 900 calorías.

55% de glúcidos, es decir, unos 500 gramos de hidratos de carbono, lo que supone 2,000 calorías.

A todo lo anterior, hay que añadir la aportación hídrica necesaria; ésto es, alrededor de un litro o un litro y medio de las bebidas tomadas entre las comidas.

Esta ración de 3,000 a 3,500 calorías se repartirá en tres o cuatro comidas. Es más recomendable hacerlo en cuatro, considerando la cuarta como merienda.

#### El Desayuno:

Aconsejamos una comida más substanciosa que la que habitualmente se toma y no nos parece bien que en ella se consuman alimentos próticos. De todas formas, como ya hemos dicho, rechazamos formalmente el café con leche, alimento indigesto, para recomendar:

Una taza de café o té con dos o tres terrones de azúcar. Esta bebida caliente está de acuerdo con nuestras costumbres nacionales. Es tónica y ayuda a despertarse completamente. Es refrescante y permite limpiar las vías digestivas superiores. Aporta agua y accesoriamente bases pútricas, lo que favorece la diuresis; sin embargo, cabe estudiar perfectamente que estas bebidas excitantes sean reemplazadas por un caldo de legumbres que lleva consigo sales minerales; unas rebanadas de pan con mantequilla, miel o mermelada.

Esto último puede ser reemplazado ventajosamente por pan tostado o corteza de pan en todas formas. Nunca se debe mojar el pan en el líquido del desayuno. El pan ingerido de esta forma se traga sin ser masticado.

Además es recomendable consumir un tazón de harina de cereales preparado con leche sin descremar y azucarado.

El pan con mantequilla y los cereales con leche suministrarán, desde por la mañana, hidratos de carbono, próticos y calcio que elevan el tono neurovegetativo.

Las personas con muy buen apetito o aquellas a las que la carne ingerida por la mañana no les desagrade pueden reemplazar el tazón de cereales con leche, por una porción de jamón o una costilla asada, por ejemplo.

Se termina el desayuno con una fruta madura.

Este copioso desayuno, ingerido entre las 7 y las 8, asegura un equilibrio dinámico que permitirá al organismo no conocer el desfallecimiento de las 11 de la mañana, del cual se quejan muchas personas insuficientemente alimentadas. Además, permite el entrenamiento matutino.

#### La Comida

Para la comida es recomendable:

Un plato de verduras, preferentemente crudas o cocidas con limón y aceite. Este plato de verduras lleva consigo agua, sales minerales, vitaminas y celulosa, que es una sustancia laxante pero suficientemente tierna y no irritante.

La verdura cruda tomada al principio de la comida tiene - además la ventaja de excitar los reflejos de la secreción gástrica, lo que permitirá una mejor digestión de los - - otros alimentos.

Una porción de carne asada a las brasas o cocida, sin sal - sa grasa. Será la mayor aportación protídica y permitirá al organismo, por medio de su aminoácido construir su masa muscular y reparar el gasto protéico de la víspera. Esta porción de carne puede ser reemplazada por otra de - pescado o aves.

Un plato de verduras cocidas o patatas, pasta de harina, - arroz, pero nunca verduras y féculas a la vez.

Una porción de queso de 30 gramos o un vaso de yogurth - azucarado, con el fin de suministrar, además de prótidos, calcio y otras sales minerales. Los quesos fermentados - también se autorizan pero sólomente dos veces a la semana.

Al final, una pieza de fruta madura.

#### La Cena

Un plato de sopa con diversas verduras o un potaje de ta - pioca o fideos.

Una porción de carne, pescado o huevos.

Un plato de legumbres o un plato de féculas cocidas a la - inglesa, con mantequilla.

Una ración de queso de 30 gramos o un vaso de leche.

Una pieza de fruta madura, compota o un pastel sin crema.

Se tomará así mismo, agua mineral antes de ir a dormir, -- que servirá de vehículo para sacar por conducto del hígado y del riñón las toxinas, permitiendo así su mejor elimina - ción.

#### La Merienda

Será simple y ligera, pero asegurará "el impulso de las - cinco de la tarde". Consistirá de una taza de té o de le - che acompañada de galletas, mantequilla o mermelada.

#### DIFERENTES MENUS PARA ATLETAS

##### Desayuno:

Cereales con leche  
Café o té ligeramente azucarado  
Pan tostado o bísquites  
Mantequilla o confitura en compota  
Zum de la fruta o fruta.

##### Comida:

Ensalada de legumbres cocidas con vinagreta  
Una ración de carne o pescado  
Una ración de féculas o verduras  
Una ración de queso  
Una fruta cruda o cocida

##### Merienda:

Café o té ligeramente azucarado  
Pan o bísquites o galletas  
Queso o yogurt

##### C e n a:

Sopa con puré de legumbres  
Carne o pescado o un huevo  
Una ración de verduras o féculas  
Una ensalada o fruta  
Un postre de leche o queso



## MENU N° 2

Desayuno:

Una tajada de carne fría, o jamón, o huevos, o un pedazo de queso  
Fruta o zumo de frutas.

Comida

Una verdura cruda o cocida con aceite y vinagre  
Una ración de carne, pescado o aves  
Una ración de fécula  
Una ración de queso  
Una fruta cruda o cocida

Merienda:

Leche o zumo de frutas  
Té ligero o azucarado  
Queso  
Pan o pan tostado o galletas

C e n a:

Puré de legumbres  
Una verdura o fécula  
Una ensalada o fruta  
Un arroz con leche

## MENU N° 3.

Desayuno:

Leche con tapioca  
Café o té azucarado  
Pan tostado con mermelada  
Una naranja

Comida:

Puerros a la vinagreta  
Hígado de cerdo a la brasa  
Spaguettis con mantequilla  
Queso manchego  
Una fruta madura

Merienda:

Un yogurt con azúcar  
Galletas

C e n a:

Sopa de puerros y patatas  
Cerdo asado frío  
Guarnición de verduras  
Ensalada  
Natillas

## MENU N° 4

Desayuno

Copos de avena con leche  
Café o té con azúcar  
Pan tostado con mermelada  
Una fruta madura

Comida:

Ensalada de tomate  
Carne al horno  
Patatas al vapor  
Pastel de hojaldre  
Fruta cocida

Merienda:

Té azucarado  
Pan con crema

C e n a:

Sopa juliana  
Huevos escalfados con salsa mornay  
Zanahorias  
Macedonia de frutas