

## EN PORTADA

energía necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo.

● **Las proteínas.** Al metabolizarse nos proveen de aminoácidos y nitrógeno. Son ellas las responsables de mantener vivas a las células, las que aseguran el crecimiento, las encargadas de transportar hormonas y vitaminas en nuestro organismo y las que preservan y fortalecen nuestra masa muscular. De hecho, tanto hormonas como músculos están constituidos por proteínas de diferente índole. Ayudan a reforzar los tejidos y a potenciar el sistema inmunológico. Por ello, un mínimo del diez por ciento de nuestra dieta debe incluir alimentos proteicos, como las legumbres, los huevos, los quesos, las sopas vegetales y de pollo, la carne y el pescado.

● **Los carbohidratos.** Como bien saben los deportistas, son indispensables para obtener la energía necesaria para asegurar el rendimiento deportivo, la resistencia física, así como para recuperar las fuerzas tras el sobreesfuerzo que requiere la competición. Los hidratos de carbono son responsables del almacenamiento de glucógeno, azúcares con los que se nutren los músculos. Se habla de que hasta 65 o 70 por ciento de las calorías que ingerimos debieran provenir de carbohidratos. Están presentes en cereales, incluido el pan y la pasta en todas

sus formas y presentaciones en semillas, verduras y frutas.

● **La vitamina C.** Es también esencial para mantener la energía. Se recomiendan dosis de entre 200 y 300 miligramos diarios. Está presente en las frutas, como los cítricos y el kiwi, y en muchas verduras verdes como la espinaca y la acelga.

## NI MUCHO NI POCO

Comer en exceso, sobre todo cuando son ágapes que requieren una digestión lenta y pesada, con un porcentaje elevado de

**U**n ejercicio físico o intelectual llevado al límite puede generar un gran desgaste, con una pérdida notable de energía.

materia grasa provoca sopor, laxitud y agotamiento, y muchas veces genera malestar.

Si se come en exceso de forma continuada o por sistema, se corre el riesgo de ganar peso, incluso de tender a la obesidad cuando no hay ejercicio físico que lo compense, y en muchos casos se acaba cayendo en una especie de letargo y desgana generalizados. Por contra hay quien cumpliendo con las

## PARA GUARDAR EN LA DESPENSA

- Las legumbres.
- La miel y la jalea real.
- El chocolate negro.
- La pasta integral.
- El pan de trigo, espelta o centeno.
- Los copos de avena y cebada.
- Los frutos secos.
- Algunas semillas y derivados, como sésamo (tahín), lino, calabaza, alfalfa...
- Aceites vegetales como el de aguacate y el de oliva.
- Plantas medicinales como el ginseng, el romero, la ajedrea o el guaraná.
- Café orgánico o de comercio justo.

## PARA GUARDAR EN LA NEVERA

- Los mariscos.
- Los pescados, especialmente los blancos, como la merluza.
- Las frutas como el plátano, la pera de agua, las ciruelas y los cítricos.
- Los frutos del bosque como los arándanos, las frambuesas y las moras.
- Las verduras como la col, la col de Bruselas, la acelga, la espinaca, especialmente aquellas que sean ecológicas y de temporada (mejor precio, mejor sabor y propiedades).
- Yogures bajos en grasa.
- Las algas.
- Los huevos.
- El agua sin gas.



## LA OPINIÓN DEL EXPERTO



## DR. JORGE PÉREZ-CALVO

Médico y experto en nutrición energética. Director del Centro de Medicina Natural y Biológica.

“Una digestión adecuada nos permitirá sentirnos con energía y buen estado de ánimo”

## ¿Qué influencia tiene la digestión en el estado de ánimo de las personas?

Si la digestión es cómoda, después de comer no estaremos cansados ni con sueño o bajón ni con hinchazón abdominal. La persona se siente con energía, con buena atención y capacidad de retención y memorización y con buen estado de ánimo.

## ¿Cuál es la mejor manera de distribuir las comidas diarias para mantenernos con energía a lo largo de todo el día?

Es importante, comer regularmente de tres a cinco veces al día, según metabolismos,

una cantidad suficiente, sin picotear entre horas. Debe hacerse un buen desayuno en el que se incluyan cereales integrales, hacer una comida donde no puede faltar el cereal y la proteína, y una cena más frugal con verduras y proteína, por ejemplo, pero procurando cenar pronto, antes de las 21 horas si es posible.

## Le pedimos cuatro o cinco consejos básicos para remontar los bajones de energía que podemos tener en nuestra vida diaria

Tomar suficientes carbohidratos complejos a lo largo del día. Evitar los azúcares de

rápida absorción y las bebidas estimulantes. Y asegurar una ingesta alcalina, con minerales, caldos de hortalizas y algas.

## ¿Qué papel les concede a los alimentos o bebidas estimulantes como el café, el chocolate, el té, el guaraná o el mate como apoyo para vencer la apatía?

Es cierto que son estimulantes, pero no aportan energía, sólo movilizan las reservas biológicas del cuerpo, por lo que producen un desgaste que luego pasa factura. De todas ellas, el té es el más suave.

tres comidas diarias, sigue sintiéndose cansado y alicaído, en tal caso tal vez debiera plantearse comer menos, pero más a menudo, como apuntan algunos expertos.

Otra causa que se vincula a la fatiga y la falta de energía con respecto a la alimentación es el consumo de alcohol y la falta de determinadas vitaminas, como la vitamina C y de minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el calcio.

Una alimentación equilibrada y ajustada va de la mano con la práctica de ejercicio de forma regular y adaptada a nuestras posibilidades y preferencias. Pero también es cierto, como apuntan los expertos, que un ejercicio físico, y también mental, llevado al límite puede generar un gran desgaste, con una pérdida de energía notable, aumentar la toxemia y hacernos más proclives a contraer enfermedades. Por ello es tan

importante conocerse bien a uno mismo y no forzar la máquina de nuestro cuerpo más allá de lo recomendable.

Un primer paso, hablando de alimentación, es conceder a la primera comida del día la importancia que merece. Para muchos expertos, hablando de energía, el desayuno es la comida más importante del día. Como ya dice la palabra, es el final del ayuno a que ha estado sometido el cuerpo durante las siete u ocho horas de sueño. El cuerpo precisa de un buen empujón para iniciar la jornada con la necesaria dosis de energía.

Según datos de estudios realizados por el Ministerio de Sanidad español, menos de una cuarta parte de la población de este país desayuna correctamente, y lo que es peor, sólo un diez por ciento de la población infantil lo hace. Son una mayoría los que descuidan esta colación,