

salud en

Agosto 2007

# movimiento

[www.fitness.com.mx](http://www.fitness.com.mx)

## MEDICINA

### La obesidad

'domina' a México

Problemas que afectan a cerca de 70 por ciento de la población

## DEPORTE

### Ejercicio

a tu ritmo

Evita complicaciones en tu salud, aprende a tomarte el pulso

## NUTRICIÓN

### ¿Cuánto dices...

que quieres pesar?

Conoce tu cuerpo y sabrás lo que puedes lograr



## Iridia Salazar ite impacta!

**COLUMNA: Tu entrenador personal en finanzas**



**OPINIÓN**

2 Interacción con los lectores

**NUTRICIÓN**

3 Come saludable fuera de casa  
6 La gordura: de pera y manzana  
12 ¿Cuánto dices que quieres pesar?

**TU ENTRENADOR PERSONAL EN FINANZAS**

3 La salud de tu economía

**MEDICINA**

4 La obesidad “domina” a México

**DE INTERÉS**

7 ¿Sabías que...? El bolsillo y la salud

**ENTREVISTA**

8 Iridia Salazar, campeona de la salud

**DEPORTE**

10 Signos de peligro  
11 Ejercicio a tu ritmo  
13 La imagen corporal contra la salud

**TIPS:**

10 Lo básico antes de hacer ejercicio

**NIÑOS**

14 ¿Un niño obeso será un adulto obeso?

**AL DÍA**

16 Eventos  
16 Aviso Fitness Oportuno

**EDITORIAL**

Una nueva historia



Durante ocho años hemos ofrecido ideas sobre cómo mejorar la salud. Durante un par de esos años publicamos, en un formato sencillo y afable, una versión impresa de nuestra revista, que fue recibida con aprecio por los lectores... pero debía transformarse.

Ahora, ese proyecto ha crecido, tanto en formato como en información. Ya no somos los mismos de hace siete años. La experiencia de nuestros expertos también ha crecido y el ímpetu de todo nuestro equipo está renovado.

También hay nuevos integrantes en esta empresa que se antoja en su mejor momento y que busca más; se trata de gente que hemos conocido con los años y que se han interesado en un proyecto incesante... a pesar de las adversidades.

Venimos a compartirtte experiencias, historias y razones para obtener una mejor calidad de vida. Danos la oportunidad de verte cambiar también, porque tú eres la razón de esta renovación.

Aquí encontrarás información sobre nutrición, medicina, deporte, gimnasios, entrenadores, capacitadores y hasta asesores financieros, porque ellos también cuidarán tu salud de algún modo.

Refréscate con esta nueva historia que se escribe.

**DIRECTORIO**

Publicación de Edicomsa, Servicios Editoriales y de Comunicación SA de CV para [www.fitness.com.mx](http://www.fitness.com.mx).

Coordinación Editorial: **Antonia García Gómez**. Administración: **Leticia Domínguez García**. Sistemas: **Jorge Puente Verdín**. Diseño: **Miguel Corona**. Ventas: **Jaime Zúñiga**. Internet: [www.edicomsa.com.mx](http://www.edicomsa.com.mx) Publicidad: [anunciantes@fitness.com.mx](mailto:anunciantes@fitness.com.mx). Tel 2615-7546. Colaboradores: Nutrición: **Montserrat Astigarraga Serra** e **Ileana Aguilar**. Medicina: **María Inés Balbuena** y **Ana Cecilia Becerril**. Fotografía: **Archivo y Dreamstime.com**  
Impresa por **Excel Forms, SA de CV**. Calzada de Azcapotzalco La villa 160, Col. San Marcos, Delegación Azcapotzalco. Tel. 53539438.

Certificado de Licitud de Contenido: en trámite. Número de reserva al título de derechos de autor: en trámite.

¡Únete a nuestro grupo!

¡¡Ponte en forma!!

- > Spinning
- > Gimnasia Reductiva
- > Taebo
- > Kick Boxing
- > Pilats Matt
- > Pelota Gigante
- > Danza Árabe
- > Tahitiano
- > Hawaiano



¡Pregunta por nuestros paquetes promocionales!  
Flexibilidad y Salud

Arma tu rutina de Lunes a Viernes  
de 7:00 a 10:00 a.m. u de 6:00 a 9:30 pm.  
Mensual \$300.00 pago por clase \$40.00

Sábado de 8:30 a 9:30 a.m.  
Spinning y Pilates Matt Precio Especial

Horario Especial Pilates Matt  
6:00 a 7:00 am. Y de 9:00 a 10:00 pm.  
Pregunta por los PRECIOS ESPECIALES

Informes:

De 7:00 a 10:00 am., y de 6:00 a 10:00 pm.

Copilco 178 Edificio 21 Local 9

Cupo Limitado. Aparta tu lugar

Llama al Tel. 5550 18 71 / 55 50 51 37

## INTERACCIÓN CON LOS LECTORES

1 Miren, mi opinión es a favor del deporte, pero aunque se escuche difícil, quiero encontrar un entrenador de patinaje de velocidad sobre hielo. Yo me comprometo a esforzarme, trascender, y triunfar en este deporte no solo nacional, sino internacionalmente. Si algún entrenador quiere tomar este reto conmigo adelante, por favor ayúdenme. Les prometo que trataré de ser el mejor. Yo siempre he sido de la creencia que todo se puede en esta vida pero se requiere de un poco de ayuda y yo sé que puedo hacer realidad todo lo que me proponga.

**Alejandro Ocaranza Lomelí. Zapopan, Guadalajara, México.**  
[alexoca03@hotmail.com](mailto:alexoca03@hotmail.com)

2 Me interesa mucho la información que dan sobre la nutrición y sería bueno que aprendamos a comer sanamente. Estoy en eso.

**Isaías Ruiz Ojeda. Constitución, B. C. S. México.**  
[iro\\_58@hotmail.com](mailto:iro_58@hotmail.com)

3 Me gusto mucho la página porque te explica y te enseña todo sobre ejercitarte y sobre tu salud; también quisiera que me dieran unos tips para poder tener un abdomen más firme, bueno espero que siga así esta página para poder visitarla otra vez. Gracias.

**Jizcard Acosta. Monterrey, Nuevo León, México.**  
[jizcard\\_acost@hotmail.com](mailto:jizcard_acost@hotmail.com)

4 El Instituto de Aeróbicos y Fitness del Perú los saluda y felicita a los administradores de esta web por la valiosa información que nos ofrecen. Si desean visitar nuestra pagina web es: [http://groups.msn.com/1voq7tv9pn5ae\\_hj64f29dp3ib3](http://groups.msn.com/1voq7tv9pn5ae_hj64f29dp3ib3), aquí podrán encontrar eventos, ofertas laborales y mucho del mundo de los aeróbicos y el fitness en el Perú y América. Agradecemos a nuestros amigos de [www.fitness.com.mx](http://www.fitness.com.mx) por ser tan organizados. Si desean escribirnos nuestro correo es [escueladeaerobicos@hotmail.com](mailto:escueladeaerobicos@hotmail.com)

**Martín Tapia. Lima, Perú.**  
[martin\\_tapia@terra.com](mailto:martin_tapia@terra.com)

5 Me alegra haber encontrado esta página. Tengo problemas de hipotiroidismo y se me ha dicho que requiero de

mucho ejercicio. Actualmente no practico ningún deporte por lo que mi condición física no es muy buena; tengo la inquietud de comenzar un plan de ejercicios y me interesa mucho comenzar en kick boxing, quisiera preguntarles si es lo más apropiado para mi problema y mi condición física. Mil gracias por su ayuda y felicidades por esta página.

**Sandra Flores. Chihuahua, Chihuahua, México.**  
[chiwis03@yahoo.com.mx](mailto:chiwis03@yahoo.com.mx)

6 Más que una opinión, necesito que me recomienden un buen gimnasio en el cual impartan clases de taekwondo. Vivo en Monterrey, Nuevo León, me interesa este tipo de rutina, pero me he informado y sólo hay lugares bastantes caros, por eso necesito algo un poco más accesible a mi economía, que es la normal. Muchísimas gracias.

**Gina Izeth. Monterrey, Nuevo León, México.**  
[ginalozano@hotmail.com](mailto:ginalozano@hotmail.com)

7 ¡Hola! He escuchado que la mesoterapia te ayuda a reducir las partes del cuerpo que deseas, y me interesa mucho reducir el abdomen. Quisiera saber qué tan efectivo es el método y sobre todo si conocen algunas clínicas en Monterrey que realicen dicho tratamiento. Gracias

**Sarahi. Monterrey, Nuevo León, México.**

[sarahiguzman@hotmail.com](mailto:sarahiguzman@hotmail.com)

8 Tengo mucho tiempo practicando deportes, y me gustaría conseguir certificado como entrenadora de spinning y aeróbicos. Si ustedes tienen alguna información me encantaría que me ayudaran, gracias.

**Doris Uzcategui. Caracas, Venezuela.**  
[blanco2000@cantv.net](mailto:blanco2000@cantv.net)

9 Estoy interesada en encontrar aquae-róbicos en la zona de Polanco, Condesa o Roma, ¿me podrían ayudar por favor? Gracias.

**Jessica Zavala. DF, México.**  
[jessi\\_zavala@yahoo.com](mailto:jessi_zavala@yahoo.com)

10 Es la primera vez que entro a esta página y me parece muy interesante. ¡Felicidades!

**Selene Álvarez Nieto. DF, México.**

A todos nuestros lectores les agradecemos sus comentarios.

# Come saludable fuera de casa

Recuerda incluir todos los grupos de alimentos en tu dieta cotidiana: cereales, lácteos, frutas y verduras, proteínas, grasas y azúcares.

Por Isabel García / Nutrióloga

**M**uchas veces por la falta de tiempo o de información no logramos llegar a la meta sobre el peso idóneo, pues consideramos complicado llevar una alimentación saludable.

Una alimentación balanceada incluye todos los grupos de alimentos: cereales (pan, pasta, harinas); lácteos; frutas y verduras; proteínas (carne, queso, huevo y leguminosas), grasas y azúcares (en menor cantidad). Tan simple como se oye, esto a veces, no es tan fácil llevarlo a cabo, porque ingerimos de más algún alimento que nos guste, omitiendo otro que también es importante.

Una alimentación balanceada requiere planeación, además de un esfuerzo por incluir una gran variedad de alimentos en la dieta, por ello es importante poner atención a lo que comes, pero es más importante dar atención a lo que no estás comiendo.

Anota en un diario durante una semana todo lo que comes y bebes. Al final evalúa qué tanto estás comiendo de los grupos mencionados.

Si estás en la oficina y no acostumbrar llevar comida hecha en casa, lo mejor es que tomes nota de los siguientes consejos:

- \* Lleva siempre una colación baja en calorías (zanahorias o pepinos, una barrita de granola, galletas integrales, palomitas sin grasa, cacahuates o nueces, o un yogur bajo en grasa) para evitar las máquinas de comida
- \* Si tienes coche, trata de dejarlo lo más lejos posible. Esto aplica para cualquier caso, no solo en la oficina, también en el centro comercial o cuando vas de compras.
- \* Haz ejercicio mientras estás sentado: estírate, levántate de vez en cuando y si lo haces, agáchate varias veces flexionando las piernas.
- \* Ve a un baño que no esté en tu piso y baja por las escaleras.
- \* No aceptes comida chatarra de tus compañeros de trabajo.
- \* Come en lugares que tengan varias opciones, para que puedas elegir entre varios platillos y escoge el que menos grasa tenga.
- \* Con estos simples consejos y un poco de ejercicio, verás cómo tu peso y tu estado de ánimo van a mejorar.

## ¿Y si como fuera de la oficina?

Muchas veces no comemos en la oficina, ya sea porque no hay comedor o porque salimos a comer fuera. A continuación, algunos consejos para cuando te encuentres en esta situación.

### Comidas rápidas:

- \* Escoge sándwiches de pollo a la parrilla y pizzas sencillas de vegetales.
- \* Quitale la piel al pollo frito.
- \* Escoge cebollas o papas asadas como complemento en vez de papas o aros de cebolla fritos.
- \* Si hay arroz frito o arroz al vapor escoge al vapor y agrégale soya.
- \* Siempre trata de que haya algo de verdura o fruta en el plato.
- \* Intenta pedir la porción más pequeña.
- \* Pide ensaladas sin aderezos cremosos.

### Restaurantes:

- \* Planea con anterioridad el lugar al que vas a ir y el platillo que prefieres.
- \* Pregunta si pueden preparar los platillos con menos grasa, como las verduras o la carne.
- \* Prefiere los platillos que estén horneados, asados, a la parrilla o al vapor.
- \* Elige salsas de tomate en lugar de las cremosas para las pastas.
- \* No comas los totopos o el pan que ponen antes de comer.
- \* Prefiere pan integral o galletas integrales en lugar de totopos o "nachos".
- \* No sigas comiendo si ya te sientes satisfecho (a), mejor pide la comida sobrante para llevar.
- \* Si quieres postre, pide helado de yogur bajo en grasa o comparte algún postre que tenga fruta.

### Botanas:

- \* Para las botanas prefiere bocadillos sin grasa como fruta deshidratada o papas deshidratadas o verduras con chile y limón.
- \* Llevar algo siempre en la bolsa: una fruta, una bolsita con cereal, galletas integrales o granolas; para no dejar de comer las colaciones (a media mañana y en la tarde).

### Tamaño de las porciones:

- \* Las verduras o frutas son del tamaño de tu puño.
- \* La pasta o el arroz es más o menos del tamaño de una bola de helado.
- \* Un equivalente de carne, pollo, pescado o queso es del tamaño de un mazo de cartas o de un cassette de música.
- \* Una papa es del tamaño de un mouse de computadora.

## TU ENTRENADOR PERSONAL EN FINANZAS



# La salud de tu economía

**L**a vida del ser humano se compone de una parte espiritual y otra material. Dentro de su parte material se reconoce cada día más la importancia de mantener una buena salud mediante el ejercicio y una alimentación balanceada, pero esto sería imposible de lograr si no se mantiene al mismo tiempo una adecuada salud económica.

Mantener una economía personal y familiar sana implica la misma disciplina y fuerza de voluntad que es necesaria para mantener la salud física y emocional. Nuestro propósito en esta colaboración y las subsecuentes es ayudar a lograr iniciar y mantener una rutina que te permita llevar a cabo muchos de tus proyectos personales y familiares a corto, mediano y largo plazo.

Trataremos temas como el ahorro, cómo invertir, cómo adquirir bienes: automóvil, casa... incluso cómo proteger los bienes con los que se cuenta actualmente o asegurar un patrimonio a nuestros familiares para cuando faltemos.

También platicaremos de cómo iniciar un negocio para obtener un ingreso adicional a modo de que represente nuestra independencia financiera; cómo detectar oportunidades para dar inicio a una empresa personal o familiar o de cómo incrementar sus beneficios.

Contaremos con la colaboración de expertos en áreas de inversión, de crédito, de administración que te permitan lograr esas metas trazadas inicialmente.

Esperamos contar también con tu participación en esta columna haciéndonos saber los temas que son de tu especial interés y hacer esta colaboración más amena y útil para ti.

Hasta la próxima.

[fitnessmx@gcaserva.com](mailto:fitnessmx@gcaserva.com)  
[www.gcaserva.com](http://www.gcaserva.com)

# La obesidad “domina” a México



**E**l sobrepeso y la obesidad son problemas que afectan a cerca de 70 por ciento de la población (mujeres, 71.9 por ciento y hombres, 66.7 por ciento) entre los 30 y 60 años, en ambos sexos, reveló la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006.

El documento indica que en el ámbito nacional, la prevalencia de sobrepeso fue más alta en hombres (42.5 por ciento) que en mujeres (37.4 por ciento); en cambio, la prevalencia de obesidad fue mayor en mujeres (34.5 por ciento) que en hombres (24.2 por ciento).

Al sumar las prevalencias de sobrepeso y de obesidad, 71.9 por ciento de las mujeres mayores de 20 años sufren este problema. Además, en ellas existe un mayor porcentaje de obesidad –índice de masa corporal igual o mayor a 30– que entre los hombres.

La Encuesta señala que “la obesidad (es cuantificada) mediante el uso de indicadores antropométricos, basados principalmente en la combinación del peso y la estatura o talla (considerando generalmente edad y sexo) y en el caso de la obesidad en la circunferencia de cintura”.

La ENSANUT 2006 señala que la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años fue de alrededor de 26 por ciento, para ambos sexos, 26.8 por ciento en niñas y 25.9 por ciento en niños, lo que representa alrededor de 4 millones 158 mil 800 escolares en el ámbito nacional con sobrepeso u obesidad.

En el caso de los adolescentes se establece que uno de cada tres hombres o mujeres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad, es decir alrededor de 5 millones 757 mil 400 adolescentes en el país.

Este hecho ha incrementado el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, como la hipertensión y la diabetes.

**Debido a la gran influencia de la cultura Americana en nuestro país, los hábitos alimenticios han cambiado disminuyendo el consumo de frutas y verduras y aumentando considerablemente el consumo de alimentos industrializados con un alto contenido en sodio, grasas y azúcares simples.**

## ¿Qué es?

La obesidad, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una condición compleja, con dimensiones psicológicas y sociales que afectan a las personas de todas las edades, en todos los niveles socioeconómicos de naciones desarrolladas y en vías de desarrollo, por lo que es importante trabajar en su prevención como un problema de salud pública de alta prioridad.

Desde el punto de vista antropométrico, la obesidad en el adulto se ha definido como un exceso en el índice de Masa Corporal (recomendable 19 a 25) o bien de grasa corporal (mayor a 25 por ciento en la mujer de 25 años y mayor de 18 por ciento en el hombre de la misma edad).

## ¿Qué la causa?

Las causas más conocidas son:

**El exceso en el consumo de alimentos que provoca un balance energético positivo;** es decir, las personas comen más de lo que gastan. Este exceso puede deberse a la mayor disponibilidad de alimentos o consumo de alimentos con mayor densidad energética o por falta de equilibrio en el consumo de nutrimentos energéticos: lípidos o grasas, proteínas e hidratos de carbono.

**La falta de actividad física** debido a las comodidades modernas como trans-

porte, elevadores en edificios, horas sentados frente a la computadora, televisión o video juegos; a la escasez de espacios físicos (canchas y parques públicos, seguridad pública en calles, etcétera) y la carencia de tiempo por exceso de horas de oficinas, de escuela o transporte. También por falta de estímulos para jugar y divertirse con la actividad física.

**Patologías metabólicas producidas por factores genéticos o ambientales,** como desnutrición materna durante el embarazo, enfermedades de la tiroides o de la secreción pancreática endógena, etcétera.

## Aprende a controlar tu peso

El organismo humano requiere de unos 40 nutrientes, que comprenden aminoácidos esenciales vitaminas hidrosolubles y liposolubles, minerales y ácidos grasos esenciales. El cuerpo también necesita un sustrato de energía adecuado, una pequeña cantidad de carbohidratos metabolizables, carbohidratos no digeribles como la fibra, nitrógeno adicional y agua.

Los requerimientos nutricionales no sólo cambian de una persona a otra, sino de un día al siguiente en un determinado individuo; también difieren con la edad, sexo, talla corporal, y durante el embarazo y la lactancia.

De igual modo, se alteran con las circunstancias clínicas como nacimiento

prematureo, envejecimiento, trastornos metabólicos, infecciones, enfermedades crónicas, fármacos, actividad física o clima extremo y vía de ingestión.

Cuando por fin nos decidimos a controlar nuestro peso debemos buscar un buen sistema que nos ayude, no únicamente una "dieta", sino un buen régimen de alimentación que nos oriente sobre los requerimientos diarios y personalizados.

La persona que se controla a sí misma es capaz de modificar su comportamiento y tendrá éxito si el bajar de peso está en su mente.

El error en el control de peso es hacer una dieta para llegar a un peso determinado. El verdadero éxito está en desear cambiar los hábitos equivocados en la alimentación con el fin de obtener salud y una figura nueva.

Este sistema de control de peso debe ser un proyecto a largo plazo.

El problema de la obesidad es que en cada uno de nosotros hemos hecho del comer algo inconsciente. A veces nos sorprendemos nosotros mismos y nos decimos:

- \* "No me di cuenta y subí 5 kilos en un mes"
- \* "Yo era delgado, pero desde que nacieron mis hijos he subido 15 kilos"
- \* "Como por todo y por nada"
- \* "Como porque es la hora de comer"

Algunas de las justificaciones favoritas del sobrepeso u obesidad son:

- \* "Somos gorditos en la familia"
- \* "Mi trabajo es muy pesado"
- \* "Si adelgazo estaré débil o enfermo"
- \* "Sé apreciar y gustar de la comida"
- \* "Ahora tengo dinero para comer bien"
- \* "Mañana empiezo dieta y ejercicio"
- \* "Como por nervios"
- \* "Tengo muchos problemas"
- \* "Es domingo o día de fiesta"

Otro gran problema es lo que entendemos por el "ayuno" el cual es una omisión de comidas. Al provocar el

## La obesidad es un problema de salud pública que incrementa el riesgo de sufrir enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes y la hipertensión



ayuno se reduce el metabolismo y hay estimulación hormonal que favorece el acumulo de grasas, aumenta la superficie de absorción del tubo digestivo, la hipoglucemia desencadena la acción del hipotálamo por lo tanto el cuerpo no podrá quemar grasa para ahorrar energía y se crea psicológicamente el deseo de comer más.

Las dietas engordan porque ante la falta de comida, el organismo por una cuestión de supervivencia almacena grasas. Se incrementa la absorción en el tubo digestivo. Aumenta el nivel de la lipoproteína lipasa y como resultado se acumula grasa. Disminuye la acción de la hormona tiroidea, disminuye el metabolismo basal y por último perdemos peso en base a músculo, agua y hueso.

La báscula es una herramienta que en el consultorio nos da mucha información acerca de nuestro paciente, pero las que se encuentran en casa, son más bien un mito y el pesarse es angustiante y doloroso.

El éxito de un buen control de peso está en los hábitos positivos:

### **Siempre hay que desayunar**

- \* Ingerir algún alimento entre el desayuno y la comida tipo colación.

### **Siempre comer**

- \* Ingerir algún alimento entre la comida y la cena tipo colación.

### **Siempre cenar**

- \* Ingerir una colación antes de acostarse.
- \* Además incluir TODOS los nutrientes en el menú.
- \* Moderar la ingestión de grasas de origen animal, pero nunca evitarlas por completo.
- \* Utilizar con prudencia las grasas de origen vegetal, pero nunca evitarlas totalmente.

Con información de la nutrióloga Montserrat Astigarraga, la doctora Ana Cecilia Becerril y la revista "Cuadernos de Nutrición", publicada por **Fomento de Nutrición y Salud, A.C.**

# La gordura: de pera y manzana

Por Montserrat Astigarraga / Nutrióloga

**N**o todas las personas engordamos igual, ya que genéticamente estamos predispuestos a subir de peso en zonas diferentes.

Existen dos formas de distribución de grasa. La primera es la tipo **"pera"** o **ginecoide**, la cual se caracteriza por un aumento de grasa en la parte de la cadera y en muslos. Este tipo de distribución es muy común en las mujeres y fomenta la aparición de celulitis en la parte baja de los glúteos, así que para estos casos el hacer una actividad física como bicicleta o escaladora es de mucha utilidad.

Por otro lado, el hacerse masajes en la parte posterior de los muslos con la yema de los dedos haciendo círculos hacia arriba, mejora la circulación y por lo tanto ayuda a combatir la piel de naranja.

El otro tipo de obesidad es de **"manzana"** o **androide**, en este tipo la distribución es principalmente en la zona central de cuerpo (abdomen y pecho). Las personas con este tipo de obesidad presentan problemas para respirar adecuadamente, ya que la grasa ejerce la presión intravis-

ceral. Este tipo de distribución aumenta el riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares.

No existen dietas para bajar zonas específicas que sean eficaces, lo ideal es trabajar esas zonas con ejercicios específicos junto con una dieta baja en calorías.

Si ya te ubicaste en alguno de estos grupos y te interesa bajar de peso, el reto está en formar un estilo de vida saludable, donde se deben de cambiar hábitos alimenticios, evitar el sedentarismo y disminuir o anular el consumo de tabaco y alcohol y tener una actitud positiva ante la vida, esta es la receta para vivir sano y feliz.

[asti31@hotmail.com](mailto:asti31@hotmail.com)



Asociación Mexicana para la Prevención  
de la Insuficiencia Cardíaca, A.C.

ayúdalos en su lucha

[www.ameppic.org.mx](http://www.ameppic.org.mx) - [artorea@yahoo.com.mx](mailto:artorea@yahoo.com.mx) - [ameppic@yahoo.com.mx](mailto:ameppic@yahoo.com.mx)

## ¿Sabías que...?

# El bolsillo y la salud

**L**os mexicanos no planean cuánto deben invertir en su salud y cuando les aqueja una enfermedad piden prestado o en el mejor de los casos utilizan la tarjeta de crédito para enfrentar el gasto.

Según un artículo publicado por el periódico Reforma, en México, "del total del gasto privado en salud, 94.2 por ciento proviene del bolsillo de las personas o familias, y tan sólo 5.8 por ciento se cubre con planes privados de salud adquiridos con anticipación, según el reporte 2006 de la Organización Mundial de la Salud."

En cambio, entre los uruguayos, chilenos, colombiano, argentinos y brasi-



leños, el gasto que se cubre con pólizas de seguros médicos privados representa más de 36 por ciento del gasto en salud privada.

Esto significa que en México queda un gran mercado de unos 30 millones de personas que las aseguradoras podrían explotar con planes de acuer-

do con el nivel de ingreso de las personas, señala la nota escrita por Sara Cantera y Gabriela Cabrera.

Por otro lado, el artículo especifica que "la prevención podría reducir el efecto negativo que causan las enfermedades en el presupuesto familiar", pues una apendicitis o una hernia pueden costar entre unos 25 mil y 70 mil pesos, pero un cáncer o una enfermedad degenerativa podrían superar el millón de pesos. Todos podrían cubrirse con un seguro de entre 10 mil y 15 mil pesos anuales, según la edad".

*Ana Becerril*  
MÉDICA CIRUGANO  
MÁSTER EN  
MEDICINA ESTÉTICA

Carboxiterapia  
Hidrolipoclasia  
Spa  
CatioVital  
Faciales

Concepcion Beistegui  
Col. Del Valle, Mexico, DF  
Tels. 5543-7480 y 5687-7193  
Correo: doctora@abecerril.com

Montserrat  
Astigarraga  
Serra

*Nutrióloga*

5523-3758

Luz Saviñón 20-1  
Col. Del Valle  
México DF  
Del. Benito Juárez

# Iridia Salazar, medallista olímpica

## Campeona de la salud

**“Claro que la emoción de ganar una medalla olímpica es incomparable, porque fue la culminación de un sueño que tuve desde niña”**

**T**iene 25 años de edad y 20 los ha dedicado al Tae Kwon Do, deporte cuya pasión heredó de sus padres. Ella es Iridia Salazar cuyo nombre y apellido, al igual que el de su hermano Óscar, quedaron marcados para siempre en el deporte mexicano, debido a sus sendas medallas de bronce y plata en los Juegos Olímpicos de Atenas.

“Inicié mi carrera deportiva a los cinco años de edad, gracias a que mis padres,

desde que eran jóvenes, practicaban esta disciplina, y desde muy pequeños nos inculcaron a nosotros el arte del Tae Kwon Do”, expresa.

Se volvió famosa por su desempeño en las olimpiadas de 2004, a los 22 años de edad, pero el camino que debió recorrer fue largo, aunque nunca perdió la emoción, incluso de niña, cuando la diversión es prioridad.

“Sí, siempre me gustó mucho (el deporte) obviamente cuando estás pequeño pues prefieres jugar o salir que el tener la disciplina o la constancia de hacer un deporte, pero fue muy padre desde siempre”

Pero ella asegura que nunca pensó en claudicar, aunque ganas no le faltaron de evitar algún entrenamiento, los cuales comenzaron a los 5 años de edad.

Su etapa de aprendizaje fue de dos horas tres veces a la semana. Las competencias comenzaron y aunque su primer medalla no la ganó precisamente por ser la mejor, recuerda con cariño aquella experiencia.

“Fíjate que fue muy bonito porque, bueno a mí no me gustaba competir, yo empecé a competir porque mis hermanos competían, entonces mi mamá me dijo que si yo competía que iba a ganar medalla y gané medalla porque solamente había otra niña, entonces cuando peleé con ella perdí, pero ya tenía medalla, entonces fue muy emocionante”, comparte Iridia sin borrar la sonrisa de su rostro, que aún guarda parte de la inocencia infantil.

Pero las metas eran mucho más grandes y ella tenía claro su objetivo: alcanzar la gloria olímpica. Los entrenamientos se volvieron más intensos, lo cual se reflejó en la calidad de sus combates, hasta que se convirtió en deportista de alto rendimiento.

“Llegué al alto rendimiento a los quince años de edad, y ya entrenaba tres veces al día, dos horas en cada sesión, de lunes a sábado”.

Muchas cosas tenían que cambiar y, por supuesto, los logros también serían mayores. Ella siguió los consejos de su padre, Reynaldo Salazar, su entrenador de siempre, quien obtuvo el Premio Nacional de Deporte 2006.

De esta forma, llegó 1999, año en el que tuvo su primera competencia mayor. Obtuvo entonces la medalla de plata en el campeonato mundial de Edmonton, Canadá, pero no todo es triunfo en la vida y al quedar en quinto lugar en el torneo preolímpico en Croacia perdió la oportunidad de ir a los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

Iridia, becaria del programa Compromiso Integral de México con sus Atletas (CIMA), también ganó la medalla de oro en la Copa del Mundo de Tokio, Japón.

Vino entonces Atenas 2004 y tras vencer 3-2 a la española Sonia Reyes en el combate por la presea de bronce en la categoría de menos de 57 kilos, la

mexicana pudo sentir entonces la mayor satisfacción de su vida en competencias.

“Claro que la emoción de ganar una medalla olímpica es incomparable, porque fue la culminación de un sueño que tuve desde niña, la culminación de muchos esfuerzos, de años de entrenamiento y es la consolidación toda mi carrera deportiva”, cuenta sonriendo, dejando ver y el orgullo de su logro.

“(El entrenamiento) fue más específico, para cada competidora hicimos un plan de entrenamiento muy específico; estuvimos estudiando a todos los rivales que podríamos enfrentar en los Juegos Olímpicos y así trabajar sobre las estrategias”, claro todo al lado de su padre.

Esto también le dio resultado para obtener la medalla de oro en su categoría en los Juegos Panamericanos de Río 2007.

**“No hay políticas públicas para atacar el problema (de la obesidad en México), pero no podemos echarle toda la culpa al Gobierno, son cosas personales”**

### LA OBESIDAD EN MÉXICO

Al preguntarle a Iridia Salazar sobre las alarmantes cifras de sobrepeso y la obesidad en México, la taekwondoísta considera que hay mucha responsabilidad de cada persona.

“No hay políticas públicas para atacar el problema, pero no podemos echarle toda la culpa al Gobierno, son cosas personales, y aunque el Gobierno diga o promueva el que tengamos una buena alimentación, eso dependen de nosotros mismos”, señala convencida.

Y agrega: “nos estamos dejando guiar por mucha comida chatarra... Uno como persona debe tomar conciencia cada quien por su propio bienestar”. Acota que el deporte es básico para tener una vida saludable.

“El deporte mejora mucho la calidad de vida y el hacer una actividad física es saludable para nosotros.

“Te quitas de muchos vicios, de problemas respiratorios y obviamente la vida de un deportista siempre es más saludable”.



### Alimentación

Iridia Salazar dice que nunca ha padecido de sobrepeso y que su alimentación es muy sencilla, aunque cerca de competencias si es un poco más específica.

“He sido una persona que no ha padecido mucho de tener que bajar de peso, la verdad es que mi peso es muy natural (...) Como de todo. Obviamente trato de comer las cosas que me den las proteínas que necesito, por el desgaste que tengo en mis entrenamientos”.

#### Mañana

- \* Fruta con yogur o cereal con leche
- \* Jugo
- \* A veces un sandwich o un huevo

#### Tarde

- \* Sopa o arroz
- \* Pollo o carne roja
- \* Verduras

#### Cena

- \* Fruta
- \* Vegetales

#### Entre comidas

- \* Fruta o una barra energética

#### Hidratación

- \* 2 a 3 litros de agua al día durante, antes y después del entrenamiento

### Actividad diaria

La taekwondoísta entrena seis horas al día:

- De 7:00 a 9:00 horas
- De 12:00 a 16:00 horas
- De 16:30 a 18:30 horas

Y se da tiempo para estudiar

De 19:00 a 22:00 estudia el primer semestre de Psicología en la Universidad del Valle de México.

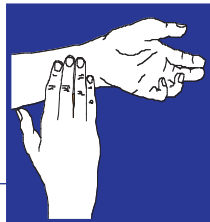
#### Video

Escucha a Iridia Salazar y observa parte de su entrenamiento.

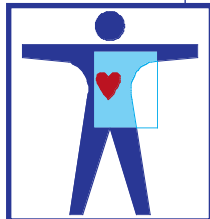
[www.fitness.com.mx](http://www.fitness.com.mx)

# Signos de peligro

¿A qué nos referimos? A los síntomas que pudieras tener durante la práctica del ejercicio y que requerirá de una atención médica.



- \* Visión borrosa
- \* Aturdimiento
- \* Reacciones alérgicas (hinchazón en la cara, o salpullido)
- \* Fatiga poco usual
- \* Náuseas
- \* Dificultad para respirar
- \* Tensión o dolor en el pecho
- \* Mareos
- \* Pérdida en el control muscular



Factores de riesgo:

### Enfermedades coronarias:

- \* Diagnóstico de presión sanguínea alta
- \* Persona con historial con enfermedades cardiovasculares o histerio-esclerosis, que sus padres hayan padecido antes de los 55 años
- \* Diabetes mellitus
- \* Fumar
- \* Nivel alto de colesterol

### Otros factores:

- \* Malos hábitos alimenticios
- \* Obesidad
- \* Alto ritmo cardíaco en reposo
- \* Vida sedentaria

### Efectos de drogas y medicamentos como:

- \* Antiistámínicas
- \* Antibióticos

Estos factores pueden provocar efectos secundarios que se asemejan a los síntomas de signos de peligro. Así que a hacerse un examen médico para evitarse sustos y, sobre todo, para poder ejercitarse sin ningún temor de poner en peligro la salud.

## Tips: Lo básico antes de hacer ejercicio

Es obligatorio que te hagas un examen médico general para estar seguro de no padecer enfermedades, como: deficiencias respiratorias, cardíacas o afecciones en la columna vertebral, diabetes, colesterol alto, hipertensión, anemia, por mencionarte algunas.

A partir de los 30 años de edad, es obligatorio una revisión médica, cada tres meses. En caso de ser mayor de 35 años es necesario, hacerte una prueba de estrés.

Si tu médico no te prohíbe este tipo de ejercicio, pero tienes indicaciones de precaución, es importante seguir las indicaciones que cuando vayas a realizar cualquier actividad aeróbica.



### ¿Quiénes están en riesgo?

- \* Hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años.
- \* Cualquier persona que padezca una enfermedad o limitación.
- \* Cualquier persona que padezca enfermedades cardiovasculares o metabólicas.
- \* Cualquier persona que padezca enfermedades cardiopulmonares, dolor de pecho, soplo cardíaco.

Es importante que las personas que cuenten con más de dos factores de riesgo se realicen un examen médico para saber la recomendación de su médico del ejercicio a practicar.

Recuerda que es muy conveniente hacer ejercicio, pero **es importante saber qué tipo de ejercicio puedes realizar** y a qué intensidad debes trabajar.



# Ejercicio a tu ritmo

Por **Antonia García** / Entrenadora personalizada

**A**prende a tomarte el pulso y saber a qué intensidad te ejercitas. Sigue los siguientes pasos:

**Primero:** saber tu ritmo cardiaco en reposo. El cual deberás tomar por tres mañanas consecutivas. Lo recomendable es que sea antes de que te levantes. No deberás estar alterado (a), si es así, por lo menos espera de 10 a 15 minutos.

**Indicaciones:** Pon tus dedos índice y medio sobre la arteria radial a la altura de la muñeca y toma el ritmo durante un minuto.

Cuando tengas los tres días, súmalos y divide el resultado entre tres. El resultado final es tu ritmo **cardiaco en reposo**.

**Ejemplo:**  
primer día+segundo día+tercer día=resultado

3 = a tu ritmo cardiaco en reposo

**Segundo:** Réstale a 220 tu edad. El resultado es tu **ritmo cardiaco máximo** al cual no debes de ejercitarte.

**Ejemplo:** 220 - edad= ritmo cardiaco máximo

**Tercero:** Sacar la intensidad a la que vas a trabajar. El rango del ritmo cardiaco, para que se considere ejercicio aeróbico, oscila entre el 55 y el 85 por ciento de tu ritmo cardiaco de entrenamiento. Para lo cual tendrás que multiplicarle al resultado obtenido de 220 menos tu edad el porcentaje al que quieras trabajar el cual deberá estar dentro del rango de .55% al .85%.

**Ejemplo:** resultado de 220-tu edad x .55 o .85

Si multiplicas por .55 el resultado será tu ritmo cardiaco mínimo de entrenamiento para comenzar a obtener beneficios fisiológicos. Esta zona es **ideal para principiantes** y por lo menos deberán trabajar dos veces por semana.

Si multiplicas por .70 o 75 trabajarás a una intensidad donde los beneficios fisiológicos ya formarán parte de ti y serán más evidentes; ya habrás obtenido una mejor postura, condición cardiovascular, coordinación, por mencionarte algunos. El trabajo deberá ser por lo menos de tres veces a la semana y es cuando estarás en el **segundo nivel, intermedios**.

Cuando te ejercites al 85%, felicidades, ya que te has demostrado que eres constante y además habrás llegado a tu **zona ideal de entrenamiento**.

**Cuarto:** A tus resultados ya sean del 55, 60, 65, 70, 75, u 85 por ciento de tu ritmo cardiaco de entrenamiento, súmales tu ritmo cardiaco en reposo y obtendrás tu zona ideal en un minuto.

**Ejemplo:** resultado de multiplicación + ritmo cardiaco en reposo = a la zona ideal de entrenamiento en un minuto.

Así podrás tomarte el pulso y saber realmente a qué intensidad estás trabajando. Para hacerlo más fácil divide este resultado entre 6 y obtendrás el número de latidos que deberás sentir en 10 segundos, ya que si tomas el ritmo por un minuto, la intensidad a la que trabajaste irá disminuyendo.

Siempre toma el ritmo cardiaco al terminar el ejercicio, de esta forma sabrás tus avances o, si eres instructor, los avances de tus participantes.

# ¿Cuánto dices que quieres pesar?

**Conoce tu cuerpo y de esta forma sabrás lo que puedes lograr respecto a tu peso idóneo**

Por Montserrat Astigárraga / Nutrióloga

**E**l peso de tu cuerpo depende de tu "composición corporal". Para conocer el peso ideal de una persona se consideran varios factores:

- \* **Porcentaje o kilos de hueso.** Si tu complejión es grande, es decir la anchura de tus huesos en gruesa, lógicamente pesarán más y tu peso teórico ideal será mayor que el de una persona con tu misma estatura, pero de complejión chica, y por supuesto no tiene nada que ver con la "gordura".
- \* **Porcentaje o kilos de vísceras.** También el estómago, el hígado, los riñones y los intestinos contribuyen con el peso corporal total.
- \* **Porcentaje o litros de agua.** El agua es el componente más variable en nuestro cuerpo, depende de nuestro estado de hidratación y en el caso de las mujeres es más fácil la retención de líquidos, sobre todo cuando están en su ciclo menstrual debido a la concentración de hormonas circulantes, influenciando en el peso corporal.
- \* **Porcentaje o kilos de músculo.** Este porcentaje variará dependiendo del entrenamiento, la dieta y el somatotipo.
- \* **Porcentaje o kilos de grasa:** La obesidad se mide por el porcentaje de grasa de la persona y no por el peso, éste variará dependiendo de la dieta, ejercicio y somatotipo o tendencias genéticas. Cada deporte necesita cierto porcentaje de grasa en el cuerpo, por ejemplo, en el fútbol soccer para un chavo de 21-26 años de 1.76 m y pesando aproximadamente 75 kg. el porcentaje de grasa ideal según *Raven* debería de ser de 9.6 por ciento.

## ¿Qué es el somatotipo?

En el afán por entender y conocer la variabilidad de la especie humana, se han desarrollado varios intentos de clasificación, basados principalmente en las características morfológicas (forma), fisiológicas (adaptaciones) y psicológicas de los seres humanos.

El somatotipo simplemente es una descripción de la estructura corporal presente. Cada uno de nosotros posee tres componentes principales:

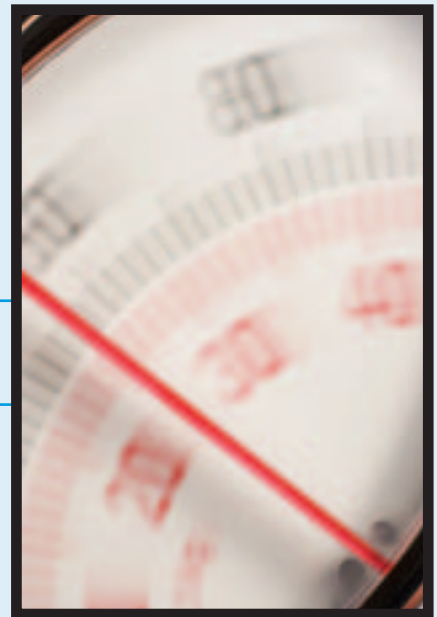
**La endomorfia:** predominio de las formas blandas y hay una predisposición a la gordura. Ejemplo: Sancho Panza.

**La mesomorfia:** hay un predominio de las masas musculares y huesos. Mayor tendencia a incrementar masa muscular. Ejemplo: Silvester Stalone.

**La ectomorfia:** Posee predominio de formas lineales, generalmente es gente delgada y angosta. Ejemplo: Don Quijote.

Nosotros no somos solamente un componente, somos combinaciones de éstos, los cuales son determinados genéticamente siendo más marcados sólo dos de éstos. En otras palabras, si eres una una persona endo-mesomórfica (esto se calcula mediante una técnica llamada antropometría) y de repente empiezas con una rutina de ejercicio, cambiarás esos componentes a ser más fuerte el segundo, es decir, cambiarás tu somatotipo a meso-endomórfico, pero nunca a ectomórfico, ya que será tu componente más débil debido a tus genes.

El somatotipo depende también de la raza. Por ejemplo, los negros tienden



a ser muy musculosos, mientras que los orientales no tienen mucha masa muscular, por eso los primeros destacan en deportes de velocidad y fuerza explosiva (como los 100 metros).

Sin embargo al tener tanta masa muscular se hunden fácilmente lo que no los ayuda en deportes como la natación. Los orientales destacan en deportes de resistencia y acrobacia, ya que sus músculos son más delgados y generalmente su talla es baja y pesan menos.

## ¿Puedo alterar mi somatotipo?

El somatotipo del individuo no es constante a través de toda la vida, ya que una dieta o plan de alimentación especial, debido a una enfermedad o a un tratamiento físico determinado, el individuo altera uno o varios componentes de su físico al bajar o subir de peso, al aumentar o disminuir su musculatura, entre otros aspectos.

Lo ideal es poseer un somatotipo adecuado al tipo de ejercicio que realizas, esto quiere decir que genéticamente existen personas más aptas para determinado deporte y si a esto se le suma una adecuada hidratación, un correcto entrenamiento combinado con un plan de alimentación según las necesidades y tiempos de entrenamiento, seguramente tendrás muchas posibilidades de éxito.

asti31@hotmail.com

# La imagen corporal contra la salud



**Sé conciente de que cada cuerpo es diferente, aunque al hacer ejercicio y comer sanamente bajarás de peso y sin rebote**

**Por Antonia García Gómez / Entrenadora personalizada**

constancia, que es lo que hará la "magia" de ir perdiendo peso.

Ya lograda la meta, seguramente el hábito del ejercicio se quedará en tu vida, pero de no ser así, será indispensable, para mantenerse en peso, seguir realizando una actividad física.

**L**a imagen corporal es la motivación para bajar de peso, en lugar de considerar el hecho de que la obesidad es una enfermedad grave que se debe controlar porque desencadena otras enfermedades no menos graves, como la hipertensión y diabetes.

En el mercado existen decenas de productos "mágicos" para bajar los kilos de más, porque supuestamente harán ver a la persona como la actriz o actor de moda.

La única forma de bajar de peso es comer balanceadamente y realizar una actividad física, además de tomar en cuenta el tipo de cuerpo que se tiene para no pretender lograr lo que por genética no se obtuvo. Así se obtendrán mejores beneficios y se evitarán sentimientos de fracaso.

## No hay que perder de vista los siguientes puntos:

- \* Estar plenamente conciente del problema que se tiene, ya que la negación llevará al fracaso de cualquier programa que se intente realizar.
- \* Asistir con un nutriólogo para evaluar el problema y obtener el régimen adecuado de acuerdo a las necesidades calóricas.
- \* Ejercitarse diariamente, sería lo ideal. El ejercicio que ayuda a eliminar grasa corporal es el aeróbico, por lo que la sugerencia sería que se combinarán diferentes modalidades de este ejercicio para no aburrirse, pero sobre todo para que el cuerpo reaccione de una mejor forma y no se "estanche".
- \* Es importante mencionar que hay que realizar un ejercicio que realmente te guste, para que de esta forma no pierdas el interés y por consecuencia la

## Algunas sugerencias de ejercicios aeróbicos:

- \* Acuaeróbics
- \* Bailar
- \* Correr
- \* Bicicleta fija
- \* Caminar
- \* Clases de aeróbicos de salón
- \* Montar en bicicleta
- \* Natación
- \* Tenis

Si cuentas con varios kilos de más, no desesperes, nada más "mágico" que la voluntad de querer lograr algo para mantenerse en la línea del éxito.

Decídate ya a eliminar los kilos de más, pero bien conciente de que va a costar tiempo, esfuerzo y dinero, lo mismo o más que llevó el sobrepeso que se tiene en la actualidad. Hay que tener paciencia y ser constantes.

¡Recuerda cuidar tu cuerpo, que es tu casa, escúchalo ya que siempre te manda señales de alerta cuando se está enfermando!

antoniag@fitness.com.mx



**Un infante presenta cambios constantes en su composición corporal por lo que el diagnóstico de la obesidad debe realizarse tomando en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentra**



# ¿Un niño obeso será un adulto obeso?



aunque sí hay que tomar en cuenta que se mantenga a lo largo de su etapa de desarrollo y crecimiento en los límites normales de peso para talla.

La obesidad infantil cobra ahora una especial relevancia ya que las estadísticas recientes muestran que en los últimos

años la prevalencia de este padecimiento ha aumentado un 60 por ciento.

La obesidad es una enfermedad compleja, cuya etiología está todavía por esclarecer debido a los múltiples factores implicados. Se cree que es el resultado de la combinación de factores ambientales, genéticos, conductuales y de estilo de vida, neuroendocrinos y alteraciones metabólicas.

Por otro lado, existe la interrogante de los factores genéticos. Cerca del 30 por ciento de los niños obesos, tienen padres con este padecimiento. Se ha estimado que entre el 25-35 por ciento de los casos de obesidad ocurren en familias en las que el peso de los padres es normal, aunque el riesgo es mayor si los padres son obesos (Bouchard, 1988).

El riesgo de obesidad de un niño es cuatro veces mayor si uno de sus padres es obeso y ocho veces mayor si ambos lo son (Leibel, 1986). Esta base genética puede actuar a través de diferentes mecanismos: preferencia por determinados tipos de comidas, gasto energético, patrón de crecimiento, distribución de la grasa, efecto termogénico de los alimen-

Por Ileana Aguilar Cervantes / Nutrióloga

tos y grado de actividad física. Aunque se ha demostrado la existencia de un gen responsable de la obesidad, así como la herencia del mismo, es muy importante señalar que también se heredan los estilos de vida de los padres como el sedentarismo y malos hábitos de alimentación.

Es muy difícil determinar si la causa de la obesidad es genética, y si esto fuera diagnosticado, es bien sabido que, a no ser por una patología demostrada, la obesidad en la mayoría de los casos es exógena, es decir, se obtiene a través malos hábitos de vida.

## Un diagnóstico

Un indicador casi seguro para saber si tu hijo será un adulto obeso se obtiene respondiendo las siguientes preguntas:

- \* ¿Existen personas obesas en la familia?
- \* ¿La actividad física es un tema importante en la familia?
- \* ¿Qué hábitos de alimentación predominan en la familia?
- \* ¿Alguna vez has recurrido a un especialista en nutrición para realizar un diagnóstico nutricional y plan de alimentación de la familia?

Si respondiste de manera negativa por lo menos a alguna de estas interrogantes efectivamente, tu hijo tiene probabilidades de ser un adulto obeso.

## A prevenir

- \* Enseña a tu hijo las funciones de los diferentes órganos del cuerpo, así como las consecuencias de que alguno de ellos se dañara.
- \* Brinda a tus hijos información acerca de los alimentos que consume y per-

**D**urante sus primeros años de vida, un infante presenta cambios constantes en su composición corporal por lo que el diagnóstico de la obesidad debe realizarse tomando en cuenta la etapa de desarrollo y crecimiento en la que se encuentra.

Una de las inquietudes más frecuentes con respecto a la obesidad infantil es si el niño obeso lo será en la edad adulta. Se ha observado a través de diversos estudios que efectivamente los niños obesos tienen más probabilidades de serlo cuando crezcan.

Un dato muy interesante es el que los niños que presentan una obesidad entre los seis meses y siete años de edad tienen un 40 por ciento de probabilidades de ser adultos obesos y los que comienzan a ser obesos entre los 10 y 13 años tienen un 70 por ciento, ya que las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida.

Es importante resaltar que el hecho de que un bebé se vea "gordito" o que esté en el límite superior de su peso a una edad determinada no quiere decir necesariamente que será un adulto obeso,

mite que después de ser informado sea él mismo quien elija qué comer, basándose siempre en la premisa de lo que será mejor para su organismo.

- \*No permitas que pase más de una hora frente al televisor, computadora, juegos de video, etc.
- \*Pregúntale qué deporte le gustaría practicar y elijan juntos la actividad que por tiempo, economía y gusto se ajuste a las necesidades de la familia.
- \*Sal a caminar regularmente con toda la familia las veces que sea posible.
- \*Pregunta en la escuela qué actividad física está realizando, por cuánto tiempo y con qué intensidad
- \*Evitar el consumo de comida rápida (hamburguesas, pizzas, alimentos fritos, salsas picantes o con mucha sal) siempre explicando las razones por las que no debe de consumirlos con mucha frecuencia.
- \*Nunca premies ni castigues con alimentos "si comes las verduras, te compro un chocolate", "si te portas mal, no cenas", "si haces la tarea, vas a comer dulces".

Visita a un especialista en nutrición que le brinde todo el material y la información necesaria para la buena nutrición familiar.

### Tratamiento

Como se puede observar, la familia es un factor clave para la buena nutrición del niño. Si bien el tratamiento de la obesidad infantil se basa en una dieta adecuada y al aumento de la actividad física, es importante que toda la familia se involucre en el tratamiento y se apoye al niño comiendo sanamente igual que él.

No lo trates de forma despectiva por ser obeso, ni permitas que sus hermanos, primos o amigos lo hagan, esto puede traer problemas muy serios de conducta alimentaria como bulimia y anorexia. Fortalece su autoestima enseñándole que su valor humano no sólo se centra en su apariencia, mejor inculca la idea de que la salud es lo más importante y él es responsable de que se mantenga.

Si tiene problemas en casa, en la escuela, o lo notas ansioso plátique con él y busca ayuda psicológica.

Actualmente la AMEPPIC A.C. (Asociación Mexicana Para la Prevención de Insuficiencia Cardíaca A.C.) cuenta con programas de diagnóstico y tratamiento de la obesidad infantil para el público en general y también programas de prevención para las escuelas que incluyen estrategias de cambios de hábitos nutricionales y de actividad física, así como orientación nutricional.

Pide una cita para la explicación de este programa en la escuela de tus hijos a esta organización.



[nutiel@hotmail.com](mailto:nutiel@hotmail.com)

Asociación Mexicana Para la Prevención de Insuficiencia Cardíaca A.C. (AMEPPIC A.C.) Tel. 25 96 02 34.



[www.fitness.com.mx](http://www.fitness.com.mx)  
multimedia

# Eventos

## Nacionales

### Xpodeporte

Poliforum León.

León Guanajuato, México

Septiembre 6 y 7

info@xdeporte.com.mx

### 13o. Triatlón Banamex

Boca del Río, Veracruz.

Septiembre 8

www.asdeporte.com.mx

### Banamex Marathon TuneUp Race 2007

26.105 km y 15 km

9 de Septiembre del 2007

México, D.F.

malvarez@asdeporte.com

### Certificación AEA

Sport City University

Septiembre 27-30

www.scu.com.mx

### Simpósio de NSCA

Sport City University

Octubre 15-26

www.scu.com.mx

## Internacionales

### Curso de Gestión Estratégica de Gimnasios

Septiembre 7, 8 y 9

Argentina

info@fitbiz.com.ar

### Certificaciones Power Fit®

Buenos Aires, Argentina

23 a 26 de octubre

info@radicalfitness.net

Si deseas publicar mayor información de tu evento en nuestra revista virtual solicita información de nuestros productos y servicios:

anunciantes@fitness.com.mx

# Aviso Fitness Oportuno

Abel Domínguez Pérez

**Especialidad:** Nutriologo Deportivo y Entrenador Personalizado.

**Certificaciones:** Diplomado en Nutrición Deportiva y Certificación de FMFC. **Dirección:** Av. África 57. Col. Romero Rubio, México, D.F., 15400. **Teléfono:** (55) 5 789-9983. **Correo electrónico:** dpabel007@hotmail.com

Adrián Chávez Guerrero

**Especialidad:** Acondicionamiento físico, nutrición, farmacología y complementación deportiva.

**Certificaciones:** Federación Mexicana de Athletics Fitness. **Dirección:** Azcapotzalco-La Villa 6-4. Col. Del Maestro, México, D.F., 02040. **Teléfono:** 044 (55) 3 059-6666. **Correo electrónico:** adrian\_falcon\_mx@yahoo.com.mx

Alejandra Labastida

**Especialidad:** Spinning, trabajo muscular, Core training, Pilates, Step, Kickboxing. **Certificaciones:** AFAA, Biomechanic of resistant training Keneth Cooper Institute, spinning, precision cycle, cycle reebok I y II, core training reebok, pilates de Pilates institute Londres, Step (gaby retamar), Aerokickboxing.

**Dirección:** Paricutin 435. Col. Roma, Monterrey, Nuevo León, México. **Teléfono:** (81) 8 358-8030. **correo electrónico:** alcolects@telecomm.net.mx

Alejandro Alva Martínez

**Especialidad:** Canotaje (kayak de pista). **Dirección:** Av. 3 #211. Col. Educación. México, D.F., 04400. **Correo electrónico:** afam3@hotmail.com

Hermes Amezcua Olguín

**Especialidad:** Lic. en Educación Física y Entrenador Deportivo, Natación, Triatlón, Spinning. **Certificaciones:** Siced 4 Natación, Conductor Siced 3 Triatlón, curso de spinning (rebook), cursos de medicina deportiva y psicología del deporte, cursos estatales, nacionales e internacionales de natación, FMN, AMPEN, FMTRI, AMMD, SICCED, IGSS.

**Dirección:** Pulpito 145-2, en Olas Altas. Col. Emiliano Zapata, Puerto Vallarta, Jalisco, México. **Teléfono:** (322) 222-6721; /-6282. **Correo electrónico:** trimere@yahoo.com

Oswaldo Ruiz Sarabia

**Especialidad:** Personas con Problemas de peso, Deportes Individuales y de conjunto, Poblaciones especiales, Atletismo, Futbol Americano. **Certificaciones:** Licenciatura en Entrenamiento Deportivo. NASCA-M. **Dirección:** Mar de Sonda 1. Col. Popotla, México, D.F., 11400. **Teléfono:** 044 (55) 5 471-1312; (55) 56-8857. **Correo electrónico:** astrin29@hotmail.com

Vladimir Aparicio

**Especialidad:** Indoor Cycling, Power Pacing, Performance Cycling. **Certificaciones:** Keyser, y taller de Spinning por PROFITNESS. **Dirección:** 30 pte. 103. Col. M. del Trabajo, Puebla, Puebla, 72260, México. **Teléfono:** (222) 232-2517. **Correo electrónico:** bigvlader@esmas.com

Abel Domínguez Pérez

**Especialidad:** Nutriologo Deportivo y Entrenador Personalizado. **Certificaciones:** Diplomado en Nutrición Deportiva y Certificación de FMFC. **Dirección:** Av. África 57. Col. Romero Rubio, México, D.F., 15400. **Teléfono:** (55) 5 789-9983. **Correo electrónico:** dpabel007@hotmail.com

Adrián Chávez Guerrero

**Especialidad:** Acondicionamiento físico, nutrición, farmacología y complementación deportiva. **Certificaciones:** Federación Mexicana de Athletics Fitness. **Dirección:** Azcapotzalco-La Villa 6-4. Col. Del Maestro, México, D.F., 02040. **Teléfono:** 044 (55) 3 059-6666. **Correo electrónico:** adrian\_falcon\_mx@yahoo.com.mx

Alejandra Labastida

**Especialidad:** Spinning, trabajo muscular, Core training, Pilates, Step, Kickboxing. **Certificaciones:** AFAA, Biomechanic of resistant training

Keneth Cooper Institute, spinning, precision cycle, cycle reebok I y II, core training reebok, pilates de Pilates institute Londres, Step (gaby retamar), Aerokickboxing. **Dirección:** Paricutin 435. Col. Roma, Monterrey, Nuevo León, México. **Teléfono:** (81) 8 358-8030. **correo electrónico:** alcolects@telecomm.net.mx

Alejandro Alva Martínez

**Especialidad:** Canotaje (kayak de pista). **Dirección:** Av. 3 #211. Col. Educación. México, D.F., 04400. **Correo electrónico:** afam3@hotmail.com

Hermes Amezcua Olguín

**Especialidad:** Lic. en Educación Física y Entrenador Deportivo, Natación, Triatlón, Spinning. **Certificaciones:** Siced 4 Natación, Conductor Siced 3 Triatlón, curso de spinning (rebook), cursos de medicina deportiva y psicología del deporte, cursos estatales, nacionales e internacionales de natación, FMN, AMPEN, FMTRI, AMMD, SICCED, IGSS. **Dirección:** Pulpito 145-2, en Olas Altas. Col. Emiliano Zapata, Puerto Vallarta, Jalisco, México. **Teléfono:** (322) 222-6721; /-6282. **Correo electrónico:** trimere@yahoo.com

Oswaldo Ruiz Sarabia

**Especialidad:** Personas con Problemas de peso, Deportes Individuales y de conjunto, Poblaciones especiales, Atletismo, Futbol Americano. **Certificaciones:** Licenciatura en Entrenamiento Deportivo. NASCA-M. **Dirección:** Mar de Sonda 1. Col. Popotla, México, D.F., 11400. **Teléfono:** 044 (55) 5 471-1312; (55) 56-8857. **Correo electrónico:** astrin29@hotmail.com

Vladimir Aparicio

**Especialidad:** Indoor Cycling, Power Pacing, Performance Cycling. **Certificaciones:** Keyser, y taller de Spinning por PROFITNESS. **Dirección:** 30 pte. 103. Col. M. del Trabajo, Puebla, Puebla, 72260, México. **Teléfono:** (222) 232-2517. **Correo electrónico:** bigvlader@esmas.com

Ofrece y solicita productos y servicios en [www.fitness.com.mx/aviso](http://www.fitness.com.mx/aviso)



FINPROGRESA

Escalando  
juntos al  
PROGRESO



Somos una empresa 100% mexicana que se especializa en la originación, valuación, otorgamiento y administración de créditos hipotecarios y microcréditos para cualquier proyecto.

**Te ofrecemos experiencia financiera y atención personalizada a tu servicio**

**Contamos con tres divisiones:** Hipotecaria, Microfinanciamiento y Asesoramiento, las cuales integradas hacen una forma diferente en la evaluación de los créditos, dando preferencia al proyecto en vez de las garantías, como sucede el día de hoy en la mayoría de las instituciones financieras del país.

Nuestro objetivo es influir en la calidad de vida de sus acreditados, con la finalidad de incrementar sus posibilidades de éxito.

Tenemos el compromiso de asistir integralmente en la formación de los proyectos, ya sean de carácter personal o comunitario, beneficiando a personas de bajos ingresos con créditos para adquirir una vivienda o iniciar un negocio que cambie su calidad de vida.

Conformamos equipos que laboran directamente con nuestros clientes, dando atención personalizada y resolviendo de manera eficaz y expedita los problemas que en la operación se detecten, con el objetivo de lograr en el menor tiempo posible la consecución exitosa del proyecto propuesto.

**¡Contáctanos y sé parte de este progreso hacia el éxito!**

**Oficina Corporativa:** Carolina 150, Col. Nochebuena, Del. Benito Juárez, México D.F., C.P. 03720  
Tel / Fax 56156138, 55638496

[www.finprogresa.com](http://www.finprogresa.com)

¿SUEÑAS  
CON TENER  
UN CUERPO ASÍ?



¡MEJOR LOGRA  
TU CUERPO  
IDÓNEO!

[www.fitness.com.mx](http://www.fitness.com.mx)

*...un nuevo estilo de vida.*