

# **MEDIDAS DE APOYO Y PAUTAS ALIMENTARIAS DE ASESORAMIENTO AL PERSONAL QUE PRECISE SITUAR EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) EN LOS MARGENES ADECUADOS.**

1º.- CONSULTE CON SU MÉDICO DE CABECERA PARA DESCARTAR LAS POCAS ENFERMEDADES QUE PUEDEN INFLUIR EN ESTAS ALTERACIONES Y CONTROL DEL SEGUIMIENTO DE LA DIETA.

2º.- EN LA INMENSA MAYORIA DE LOS CASOS, LAS ALTERACIONES EN EL IMC ESTAN PRODUCIDAS POR UN DESEQUILIBRIO ENTRE LAS CALORIAS INGERIDAS POR LA DIETA Y LAS CALORIAS CONSUMIDAS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA.

3º.- PARA CORREGIR LAS ALTERACIONES DEL IMC ES NECESARIO ACTUAR SOBRE LOS DOS FACTORES, DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA.

4º.- SU MÉDICO DE CABECERA LE ACONSEJARÁ SOBRE LA CANTIDAD DE CALORIAS QUE NECESITA DIARIAMENTE EN SU DIETA, LO QUE SUPONDRA UN CAMBIO EN SUS COSTUMBRES ALIMENTICIAS.

5º.- EL PERSONAL DE SU UNIDAD TITULADO EN EDUCACIÓN FÍSICA LE ACONSEJARÁ SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PRECISA Y SU PROGRESIVIDAD.

6º.- CORREGIR EL IMC ES UN ESFUERZO DE LARGO RECORRIDO, PERO SON INDUDABLES LAS MEJORAS FÍSICAS, PSICOLOGICAS Y SOCIALES QUE SE OBTIENEN AL CONSEGUIRLO.

## **REFERENCIAS**

Norma General 12/09, "Preparación física y deportes en el Ejército de Tierra".

MT7-608. Manual Técnico. "Alimentación en el Ejército de Tierra"

## **ENLACES DE INTERES**

1º.-Cálculo del índice de masa corporal-SEDCA-Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

[http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/calculos\\_personales.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/calculos_personales.htm)

2º.-Dieta hipocalórica de la Sociedad Española de Cardiología y de la Fundación Española del Corazón.

[http://www.fundaciondelcorazon.com/images/stories/file/dieta\\_sobrepeso.pdf](http://www.fundaciondelcorazon.com/images/stories/file/dieta_sobrepeso.pdf).

3º.-Dieta Mediterránea para la población en general.

[http://www.seen.es/public\\_seen/UserFiles/Recomendaciones\\_nutricionales\\_en\\_diversas\\_enfermedades/File/Recomendaciones%20dieta%20mediterranea.pdf](http://www.seen.es/public_seen/UserFiles/Recomendaciones_nutricionales_en_diversas_enfermedades/File/Recomendaciones%20dieta%20mediterranea.pdf).

4º.-Calculo del IMC y ejemplos de Dietas personalizadas.

<http://www.zonadiet.com/dietsys/dietas.htm>.

5º.-Sociedad Española par el Estudio de la Obesidad. Cálculo del IMC y consejos dietéticos.

<http://www.seedo.es/C%C3%A1culodelIMC/tabid/177/Default.aspx>

6º.- Consejos para una Alimentación Saludable, realizados por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria y la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

[http://www.semfyec.es/pfw\\_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia\\_alimentacion.pdf?bcsi\\_scan\\_C7B78BF6E162F060=0&bcsi\\_scan\\_filename=guia\\_alimentacion.pdf](http://www.semfyec.es/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf?bcsi_scan_C7B78BF6E162F060=0&bcsi_scan_filename=guia_alimentacion.pdf)

7º.- Guías de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

- "Come sano y muévete: 12 decisiones saludables". Publicación que trata de ayudar a la adopción de estilos de vida saludables relacionados con la alimentación y el ejercicio físico, mediante 12 consejos directos y de sencilla realización, dentro del marco de la Estrategia NAOS.

[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/Come\\_sano\\_y\\_muevete.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Come_sano_y_muevete.pdf)

- Guía de actividad física y salud. En esta guía se explica qué es ser activo, qué beneficios conlleva para la salud, dentro del marco de la Estrategia NAOS.

[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones\\_estudios/nutricion/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_actividad_fisica.pdf)

**EN CUALQUIER CASO CONSULTE A SU MÉDICO Y AL PERSONAL DE SU UNIDAD TITULADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.**