

Un mililitro de agua por cada kilocaloría es lo ideal

18 abril, 2018



Usted debe ingerir un mililitro de agua por cada kilocaloría consumida; es por esa razón que en México se ha estandarizado el tomar dos litros de agua todos los días, porque aproximadamente los mexicanos consumen 2,000 kilocalorías, explicó la Dra. Antonieta Gavito Escobedo, experta en nutrición y ponente del VI Congreso de Ciencias de la Salud de la Universidad de las Américas Puebla.

En el marco de la conmemoración de los 10 años de existencia del Departamento de Ciencias de la Salud de la UDLAP, sus estudiantes han organizado la sexta edición del encuentro anual titulado: "Diagnóstico oportuno, nutrición y rehabilitación de enfermedades deportivas". Para hacer la inauguración oficial del mismo estuvo la Dra. Cecilia Anaya Berríos, vicerrectora Académica de la institución, quien singularizó su admiración por el crecimiento del departamento académico en cuestión y comentó a los participantes: "Ojalá que el próximo año haya otras caras y que algunos repitan, porque el conocimiento previo siempre ayuda para mejorar estos eventos".

Por su parte, el Dr. Alejandro Porrás Bojalil, director académico del Departamento de Ciencias de la Salud de la UDLAP, hizo una remembranza de esta década en la cual señaló que desde 2007 a 2017 el crecimiento ha sido exponencial, porque tan sólo basta conocer que el departamento inició con 28 estudiantes de la Licenciatura en Médico Cirujano y actualmente hay 794 jóvenes tomando clase de las Licenciaturas de Enfermería, Ciencias de la Nutrición y Cirujano Dentista y Médico Cirujano. Asimismo, remarcó que el departamento cuenta con numerosos convenios y acreditaciones con asociaciones estatales, nacionales e internacionales, lo cual le ha dado la oportunidad de que varios estudiantes cursen un intercambio en el extranjero.

Sobre el tema en cuestión, el Dr. Daniel Lozada Ramírez, decano de la Escuela de Ciencias de la UDLAP, comentó que dado que la actividad deportiva es indispensable para tener un adecuado estado de salud, también lo es tener un equipo encargado de mantener el funcionamiento correcto de las actividades fisiológicas del individuo, el cual debería estar conformado por un enfermero, un médico, un nutriólogo y un odontólogo. “El equipo de salud deberá vigilar que aquellos que practican una actividad física, ya sea como una actividad recreativa de alto rendimiento, mejorar la salud o prevenir enfermedades, se encuentren en su estado óptimo”.



Para comenzar el congreso, la Dra. Antonieta Gavito Escobedo fue la primera ponente con su conferencia: “La importancia de la nutrición e hidratación en el deporte”, en la cual habló que el peso, estatura, talla, sexo, tipo del deporte, intensidad y duración del entrenamiento son las condiciones que un nutriólogo debe saber para recomendar las necesidades energéticas que debe consumir un individuo, a fin de asegurarse que las calorías ingeridas le servirán tanto para su gasto energético, como para las actividades que realiza día a día. Sobre el principio de tomar agua, la experta destacó que para saber cuánto líquido se debe ingerir, una persona debe hacer el conteo de cuántas kilocalorías consume al día para multiplicarlas por mililitros; es decir si come 1,000 calorías debe beber 1,000 mililitros (un litro).

Estos temas y más serán tratados en las siguientes actividades del VI Congreso de Ciencias de la Salud, que continúa este jueves y viernes en las instalaciones de la Universidad de las Américas Puebla. Donde se hablará sobre la importancia de la dosificación del ejercicio, variabilidad de la frecuencia cardíaca, alimentación para las personas físicamente activas, entre otros tópicos.