

## LA ESPECIFICIDAD DE LAS DIETAS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS: EL CASO DE LA PEREGRINACIÓN

Maria Luisa Bellotto

Marco Antonio Coelho Bortoleto

### 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo del profesional de la salud es ayudar a cualquier individuo mantener o recuperar su bienestar. Desgraciadamente, hoy en día, buscamos el bienestar en un momento de nuestras vidas donde el problema ya se encuentra instaurado. Por otro lado, nos parece que a cada día estamos percibiendo la importancia de la prevención de malos hábitos que vienen a perjudicar la salud y también cada vez más nos movilizamos para intentar llevar una vida más saludable. En definitiva, vivimos en tiempos donde la “Calidad de Vida” es protagonista.

El significado de Calidad de Vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1985), es *“la capacidad de realizar con el propio potencial personal y responder positivamente e los retos del ambiente”*.

Esta definición permite entender que el individuo debe estar sano para que pueda realizar sus actividades, sea ella físicas o no. Las condiciones para alcanzar este estado de “bienestar” se deben a diversos factores: condición socioeconómica, educación, higiene, alimentación, práctica de actividad física regular, etc. En el presente artículo centraremos la atención a dos de estos factores; la alimentación en la práctica de una actividad física.

La alimentación debe asegurar las necesidades nutritivas de cada individuo, por lo tanto debe ser equilibrada, sana e variada (Fernández, 1999). Particularmente una persona que realiza actividad física tendrá mayor gasto energético y eso significa un cambio en su alimentación. Pero este cambio no significa la necesidad de *“polvos mágicos”*, principalmente porque la gran mayoría de la suplementación alimentar que se vende en el mercado sigue sin una profunda comprobación científica sobre sus efectos.

Los estudios recientes confirman que con una alimentación adecuada, tanto cualitativamente como cuantitativamente, y que cumpla con todas las necesidades normales y extras, como en el caso de la actividad física, es suficiente para mantener el bienestar físico y por supuesto psíquico.

A través de un proyecto de investigación piloto, descrito a continuación, intentaremos demostrar la correlación existente entre la alimentación y la actividad física, en este caso la peregrinación.

### 2. LA INVESTIGACIÓN PILOTO

Durante 15 días del mes de Junio de 2001 participamos de un grupo que realizó en bicicleta el Camino a Santiago de Compostela, y que tenía el objetivo de recoger datos



para una investigación sobre el tipo de alimentación que se realiza a lo largo de esta ruta sea por los peregrinos caminantes o por los cicloturistas. Intentamos conocer el tipo de dietas consumidas para analizar se son o no adecuadas para este tipo de práctica.

### **3. LOS SUJETOS PEREGRINOS**

En general, los peregrinos son adultos que pueden provenir de las más distintas culturas (países, regiones, religiones).

Los peregrinos caminantes, según las notas de los diarios de campo, pueden recorrer trayectos de 10 a 40 Km por día, con una media de 25 km. Si consideramos que la marcha humana ocurre en torno a los 5.6 kms/h, conforme WILMORE y COSTILL (1994), estamos refiriendo a una actividad de 2 hasta 8 horas de esfuerzo al día, con una media de 4 horas.

Estos mismos autores consideran que para cada minuto de caminata a 5.6 km./h ocurre un gasto de 5 Calorías, lo que significa un aumento de 300 Cal por hora de caminata a este ritmo-intensidad. Dicho de otra forma, dependiendo de la distancia y del tiempo de caminata, cada peregrino puede tener un aumento en su Gasto Energético Total (GET) de 30 a 120% de sus Necesidades Energéticas Totales (NET). Por ejemplo: para un esfuerzo de 4 horas de caminata tendremos un aumento de 50-60% de su NET.

Por otro lado, de acuerdo con las medias registradas por los velocímetros de las bicicletas de los 3 sujetos investigados, los Cicloturistas pedalean distancias de 7 a 20 km./h, lo que significa discurrir trayectos de 30 a 160 Km diarios. Las velocidades pueden llegar a los 65 km./h, la intensidad varía debido principalmente al tipo de terreno y la inclinación del trayecto. Porte (1996) afirma que un ciclista puede gastar entre 200 a 700 Cal/h a lo largo del esfuerzo de pedaleo, teniendo un aumento de su NET de 30 a 150%.

Estos pocos datos indican la necesidad de una dieta adecuada para este tipo de actividad, tanto a en que se refiere a la cantidad calórica como la calidad de los alimentos ingeridos.

### **4. LA DIETA DE LOS PEREGRINOS**

De acuerdo la World Health Organization (WHO/1990), la constitución de una dieta ideal debería ser: 55-75% de glúcidos, 15-30% de grasas e 10-15% de proteínas.

Ya una dieta específica para este tipo de actividad, es decir, para personas con alta necesidad energética, debería contener: 60-70% de carbohidratos, 20% grasas, 10-15% de proteínas, agua (suficiente para las pérdidas), según CREFF in Porte (1996). Además esta dieta debe ser fuente de vitaminas y sales minerales, de acuerdo a las recomendaciones de la Recommended Dietary Allowances (RDA, 1989), considerando las pérdidas hidroelectrolíticas ocasionadas por el esfuerzo físico y cuestiones como temperatura y humedad local.

El Camino de Santiago se encuentra en su mayor parte en territorio Español, donde la alimentación presenta características de la dieta Mediterránea. Esta dieta es constituida por alimentos naturales y frescos, rica en frutas, pescados, verduras y poca en grasa

saturada. Naturalmente los peregrinos son llevados a consumir una dieta con estas características, que a priori, puede ser considerada una dieta saludable. Pero es exactamente en este momento que los equívocos empiezan, pues la cualidad de una dieta no sólo es influenciada por el tipo de alimento que se consume más también por las condiciones de higiene del proceso de preparación.

Para los peregrinos que pueden pagar un restaurante durante los varios días de actividad las dietas tienden a ser más equilibradas, y posiblemente con mejor cualidad. Sin embargo se consideramos que esta ruta pasa por diversas regiones que por supuesto presentan una gran variedad de alimentos, en su mayoría desconocidos por los peregrinos. Por este motivo muchos peregrinos presentan indisposiciones gastrointestinales, mismo entre aquellos que comen en restaurantes, pues las normativas sanitarias no siempre son cumplidas.

Una alternativa a los restaurantes es comprar los alimentos en supermercados, lo que también puede ocasionar problemas, como por ejemplo aquellos relacionados con el proceso de elaboración de la dieta o mismo con el exceso de algunos grupos de alimentos y ausencia de otros.

Para visualizar mejor el tipo de dietas consumidas a lo largo del camino, presentamos en la tabla 1 una pequeña muestra (3 de los 15 días) de la alimentación de los peregrinos (en bicicleta) que hemos observado.

Días	Desayuno	Merienda mañana	Comida	Merienda tarde	Cena	Extras
1	Leche entera c/ café con azúcar, pan c/ huevo	Granela	Naranja, pera y galletas María	Granela/galletas, té	Pasta c/ maíz y atún, café y galletas waffle	
2	Pan c. huevo café c/ azúcar	Manzana, cereza y granela	Arroz, pollo (c/ cebolla, maíz y pimiento verde), vino, croissant de chocolate y café c/ azúcar	Banana y granela	Sopa de aspargos c/ pasta y arroz, patata chips y café o té c/ azúcar	
3	Pan c/ margarina, leche entera c/ café y azúcar, (opc: banana c/ granola)	Refresco, dulce de pera y donuts	Arroz c/ aceitunas, judías blancas c/ judías verdes, sumo de manzana o refresco y chocolate o helado	Pan c/ jamón y queso	Arroz, pollo c/ cebolla, lechuga, refresco, café c/ azúcar	Manzana, caramelo de cereza

Tabla 1 Distribución de los alimentos consumidos (Dietas) por los 3 sujetos investigados.

Como podemos visualizar en la tabla 1, la leche no fue consumida en cantidades adecuadas.

La carne roja fue consumida apenas 1 vez durante todo el recorrido, al contrario de la carne de pollo, o blanca. Nuestros sujetos buscarán consumir al menos una vez al día consumir carne, por esta aportar proteínas de alto valor biológico. Los huevos también fueran consumidos cuando se encontraba la venta por unidades



Los carbohidratos, que son considerados esenciales y que constituyen un tipo de alimento de fácil transporte y que presenta una buena aceptación digestiva, formaran la base de las dietas..

Como podemos ver en la tabla 1 las frutas (manzanas, peras, naranjas, plátanos, etc.) constituyen una parte importante de la dieta de los peregrinos.

La reposición calórica durante la actividad, básicamente la merienda (mañana y tarde) se realiza a través de reserva de alimentos, raciones pré-preparadas o de fácil preparación, consumidas a lo largo del trayecto.

Ya con relación a la hidratación, case como una regla general, podemos decir que cada peregrino lleva de 1 a 3 litros de agua para que sea consumida a lo largo del esfuerzo.

## **5. RESULTADOS Y CONSIDERACIONES**

Para comenzar nuestras consideraciones, podemos decir que la falta de conocimiento y poca información sobre el tema, expone aún más los peregrinos a cualquier tipo de productos y dietas inapropiadas.

Notamos que los locales y las condiciones que son preparados y realizadas las comidas varían a menudo, y muchas veces no presentan las condiciones mínimas de higiene. Pocas son las posibilidades de los peregrinos elaborar su alimentación con el debido controle sanitario y con alimentos de calidad, hecho que expone los mismos a diversos problemas gastrointestinales.

También en los albergues (refugios) los peregrinos suelen encontrar problemas para la elaboración de su alimentación, como por ejemplo la falta de agua de calidad, la necesidad de compartir espacios, instrumentos, condimentos y incluso la disponibilidad de tener en manos los ingredientes para él preparo.

Por estos y otros motivos, los peregrinos intentan buscar salidas más rápidas, fáciles y baratas para podaren comer, aspectos que por muchas veces interfieren en la cualidad de la alimentación.

Debemos destacar que cada peregrino posee su propio hábito alimentar adaptado a su cultura, y además en situaciones de cansancio extremo, calor, sed, hambre se vuelve muy difícil de controlar las actitudes erróneas y mantener una alimentación correcta.

Sobre las reservas o raciones de reposición calórica que portan los peregrinos constatamos la existencia de una costumbre por gran parte de los peregrinos en consumir exageradamente alimentos industrializados ricos en carbohidratos y grasas, tales como: pan con mermelada, croissant de chocolate, chocolates, galletas y patatas fritas.

La leche y la carne roja fueron alimentos poco consumidos, principalmente porque su transporte se hace complicado y porque generan la inapetencia en los peregrinos debido al fuerte calor.

Con relación a las frutas los peregrinos deben tener bastante cuidado, pues se trata de un tipo de alimento que se estropea con facilidad debido al calor o a los choques que pueden ocurrir a lo largo del camino. Este pequeño inconveniente cada peregrino intenta superar con una estrategia particular. Sin embargo las frutas constituyen un alimento barato y fácil de encontrar.

La hidratación (cantidad y calidad) durante la actividad es imprescindible. Muchos peregrinos buscan comprar agua mineral para estar asegurados de la calidad, pero muchas veces la cantidad de agua que llevan no es suficiente y son obligados a beber agua de las fuentes que aparecen durante el camino. La calidad del agua de estas fuentes es algo que no podemos asegurar y por lo tanto representar un factor de riesgos, principalmente con relación a los disturbios gastrointestinales.

En los albergues es acostumbre beber agua tanto de fuentes como del grifo, hecho que también impide que la reposición de líquido sea de calidad.

Además de todos estos factores, existen muchos otros que también influyen la calidad de las dietas, como por ejemplo la cuestión psicológica.

Creemos que el tiempo y la fatiga son factores que influyen bastante en las dietas, es decir, la presión psicológica del cansancio inciden directamente en la calidad de la alimentación. Un ejemplo son algunos relatos de los peregrinos donde afirman que el tiempo de preparo de su comida podría ser utilizado para descansar, y que la ansiedad en reponer la energía hace que se consuma cantidad mayor de alimentos de que realmente necesitan o que consuman alimentos rápidos preparo, industrializados.

Con relación a la cualidad de esta dieta notamos que algunos grupos de alimentos no tuvieron una presencia adecuada, es el caso de las hortalizas y legumbres crudos o cosidos. Buscaran ser comprados, pero este tipo de alimento debido a malas condiciones de pre-preparo, preparo y almacenamiento fue un tanto complicado. Podemos decir que la ingestión de vitaminas y minerales provenientes de estos alimentos ha sido limitada.

Desde nuestro punto de vista, este trabajo mismo se tratando de un estudio piloto ha sido importante para probar la aplicación de una metodología cuali-cuanti y de varias herramientas (diarios de campo, entrevistas, medición de índices de grasa corporal, etc.) además confirma que la alimentación es un tema de importancia capital en la actividad física y en la mantención del bienestar. No podemos nos olvidar que esta simple aportación refuerza que cada tipo de actividad física debe venir acompañada de un tipo específico de alimentación. Es decir, conforme los rasgos de la actividad física la alimentación presentará determinadas características..



En general observamos que los peregrinos consumen una dieta case que toda compuesta por alimentos energéticos, muchas veces en cantidad superior a la necesaria, aspecto que puede impedir la calidad de la dieta.

En definitiva, este estudio piloto sirve de referencia para futuras investigaciones, principalmente en lo que se refiere a las herramientas que deben ser empleadas.

## **6. BIBLIOGRAFÍA**

OMS (1985). **Glosario de promoción de la salud**. Oficina Regional para la Europa de la Organización Mundial de la Salud, París.

FERNANDEZ, M.D. SAÍNZ, A.G., GARZÓN, M.J.C. (1999) Entrenamiento físico-deportivo y alimentación: De la infancia a la edad adulta. Ed. Paidotribo, Barcelona, p.7.

WILMORE, J. M. Y COSTILL, D. L. (1994). **Physiology of sport and exercise**. Kinetics, IL, p. 10.

PORTE, G. **Guía general del ciclismo**. Ed. Tutor, Madrid, 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1990) **Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases**. Geneva, Who – Technical Report Series 797.

MONSEN, E. R.. (1989) **The 10<sup>th</sup> edition of the Recommended Dietary Allowances: what's new in the 1989** \* RDA's Journal of the American Dietetic Association. V. 89, p. 1748-752.

Nombre de archivo: 6) I Seminário de Exercício físico e Saúde.  
Directorio: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\My Documents\WEB - Cotona  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\Application Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Título:  
Asunto:  
Autor:  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 2/28/2007 7:53:00 PM  
Cambio número: 3  
Guardado el: 3/9/2007 7:39:00 PM  
Guardado por:  
Tiempo de edición: 3 minutos  
Impreso el: 3/9/2007 7:39:00 PM  
Última impresión completa  
Número de páginas: 6  
Número de palabras: 2.328 (aprox.)  
Número de caracteres: 12.340 (aprox.)