

El deporte y la salud



Estibaliz, Alex, Jonatan

eta
Janire
4.C Lengua

INDICE:

1. El deporte y la salud
2. La alimentación de los deportistas
 - 2.1. Agua
 - 2.2. Recomendaciones sobre alimentos
 - 2.1.1.1. Alimentos obligatorios
 - 2.1.1.2. Alimentos opcionales
 - 2.2.1.3. Alimentos perjudiciales
 - 2.3. Tipos de dietas
 - 2.3.1. Dieta básica
 - 2.3.2. Dieta equilibrada
 - 2.3.3. Dieta vegetariana
 - 2.3.4. Dieta macrobiótica
 - 2.3.5. Dieta disociada
 - 2.3.6. Dieta mediterránea
3. Los nutrientes que contienen los alimentos
 - 3.1. Las vitaminas
 - 3.1.1. Vitaminas liposolubles
 - 3.1.2. Vitaminas hidrosolubles
 - 3.2. Grasa y lípidos
 - 3.2.1. Grasas insaturadas
 - 3.2.2. Grasas saturadas
 - 3.3. Hidratos de carbono
 - 3.3.1. Hidratos de carbono de absorción lenta o compleja
 - 3.3.2. Hidratos de carbono de absorción rápida o simple
 - 3.4. Minerales
 - 3.4.1. Los macrominerales
 - 3.4.2. Elementos traza
 - 3.5. Proteínas
 - 3.5.1. Proteína animal
 - 3.5.2. Proteína vegetal
4. Deporte en la tercera edad
 - 4.1. Andar
 - 4.2. Nadar
 - 4.3. Pedalear
5. Enfermedades y lesiones
6. Entrevistas
7. Opinión y conclusion

1. EL DEPORTE Y LA SALUD

La práctica de actividades físicas regulares son las prioridades de la salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

La practica de actividades físicas nos ayuda a controlar el peso corporal,

disminución de la grasa corporal, aumento de masa muscular, flexibilidad ...

Las actividades físicas nos ayudan a mantenernos en forma para mejorar nuestro estado de vida y a prevenir ciertas enfermedades.



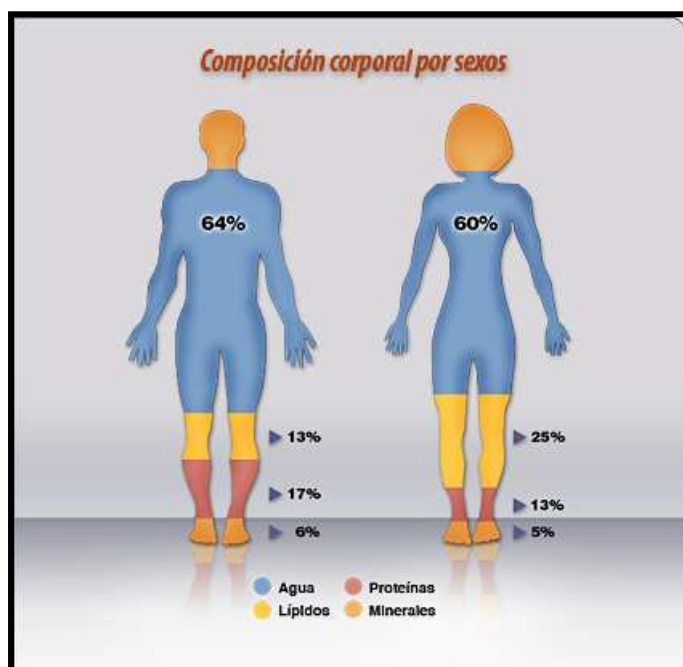
2. LA ALIMENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

El deporte no solo consiste en hacer ejercicio, también conlleva en llevar una alimentación correcta para el funcionamiento óptimo del organismo.

La dieta óptima para deportistas debe satisfacer sus necesidades en calorías, proteínas, vitaminas y minerales. Y es muy importante ingestión del agua.

El agua es el componente mas importante del organismo ya que constituye el 65% del peso corporal. Al hacer deporte perdemos alrededor de 2,5 litros diarias a través de la orina, las heces, el sudor y los pulmones.

Es muy importante restituir el agua y los minerales perdidos por las actividades físicas, aportando de forma regular la ingestión de pequeñas dosis de líquidos y minerales, sin esperar a tener sed.



La deshidratación es un trastorno que ocurre cuando una persona pierde más agua de la que ingiere, la cual puede tener efectos funestos para el rendimiento deportivo al no tener líquidos y minerales el nuestro organismo. La deshidratación, es decir, la falta de líquidos y minerales tiene graves consecuencias:

-Disminuye el transporte de oxígeno hacia la musculatura, lo que provoca una disminución del rendimiento y un aumento de calambres musculares.

-Aumentan los niveles de amoníaco en el cerebro, lo que hace disminuir la concentración y la coordinación.

-Los tejidos corporales, como tendones y ligamentos pierden la elasticidad y son más propensos a sufrir graves lesiones.

-Aumenta el ácido láctico y consecuencia, el cansancio llega antes. Y el mecanismo de sudoración, indispensable para enfriar los órganos internos.

Los deportistas también deben tener en cuenta la ingestión de alimentos, por lo cual, ciertos dietéticos han ideado dietas y recomendaciones alimentarias.

RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTOS

-ALIMENTOS OBLIGATORIOS:

-Frutas completas y zumos naturales no ácidos. (4 raciones diarias)

-Verduras y hortalizas crudas, al vapor, al horno de hoja verde, coles (2 raciones mínimo)

-Cereales integrales: arroz, pasta, pan...

-Legumbres: lentejas, garbanzos, judíos... (2 raciones diarias)

-Germinados: brotes de soja, alfalfa... (2 o 3 raciones semanales)



-Semillas y nueces (2 raciones semanales moderadamente)

-Aceite de oliva (diario)

-Pescado azul: salmón, sardinas... (2 o 3 raciones semanales)

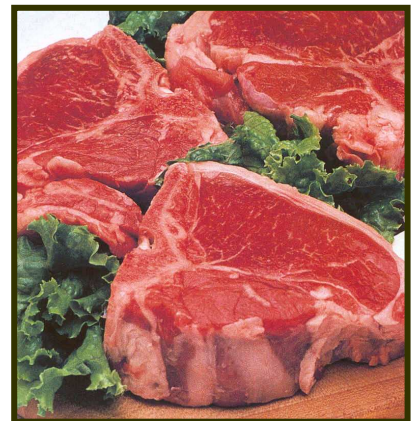
-Agua mineral y zumo (8 vasos grandes diarios)

-ALIMENTOS OPCIONALES:

-Lácteos fermentados: yogur, queso... (1 ración diaria máximo)

-Carnes biológicas: cordero, pollo... (1 vez cada 10 días)

-Huevos biológicos (2 por semana)



-ALIMENTOS PERJUDICIALES: Limitar su consumo al máximo

- Dulces
- Embutidos
- Carne roja
- Sal en exceso
- ...



DIETAS:

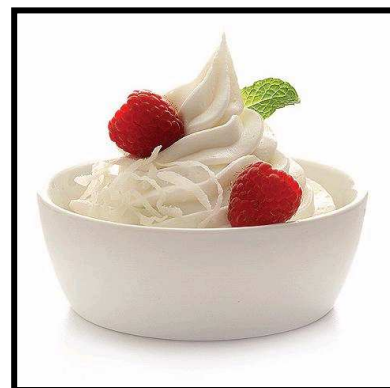


Los nutricionistas aconsejan dietas ricas en vitaminas, minerales... Hay muchos tipos de dietas: dieta básica, dieta equilibrada, dieta vegetariana, dieta macrobiótica, dieta sdisociadas

1) DIETA BASICA:

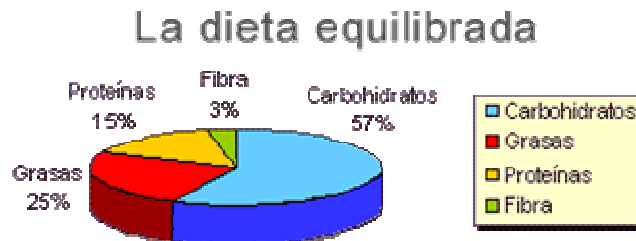
Esta dieta esta compuesta por cinco comidas diarias:

- Desayuno: Fruta, cereales, zumos naturales, leche de soja, pan con aceite y infusiones
- Almuerzo: Fruta y un pequeño bocadillo.
- Comida: Verduras crudas y cocinadas, arroz, pastas, pescado, carne de cordero, pollo y huevos
- Merienda: Yogur con fruta, plátanos, frutos secos o infusiones.
- Cena: Sopa, pescado, carne, pan integral...



2) DIETA EQUILIBRADA

La dieta equilibrada es capaz de cubrir todas las necesidades energéticas y nutricionales de cada individuo, en cantidades adecuadas de macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), mediante la variación de alimentos sanos.



- Pan, cereales... (De 6 a 11 porciones diarias).
- Pimiento, calabaza, berenjena, zanahorias... (De 3 a 5 porciones diarias).
- Manzana, fresas, plátano, zumo de frutas, naranja... (De 2 a 4 porciones diarias).
- Yogur, queso, leche... (De 2 a 3 porciones diarias).
- Aves de corral, pescado, carne, huevos... (De 2 a 3 porciones diarias)
- Grasas, aceites y dulces (De 0 a 3 porciones diarias).

3) DIETA VEGETARIANA

Las dietas vegetarianas deberían realizarse en periodos cortos, porque al no ser una dieta equilibrada podría llegar a producir carencia de proteínas, calcio, hierro...

Las dietas vegetarianas suelen incluir frutas, verduras, cereales y pan, frutos secos, algas, crema de judías...

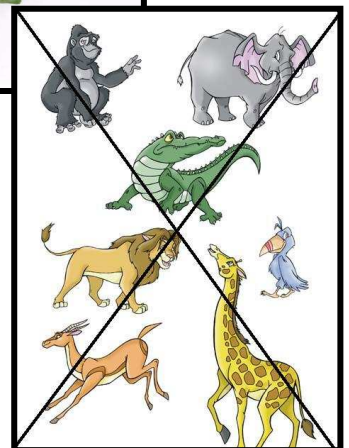
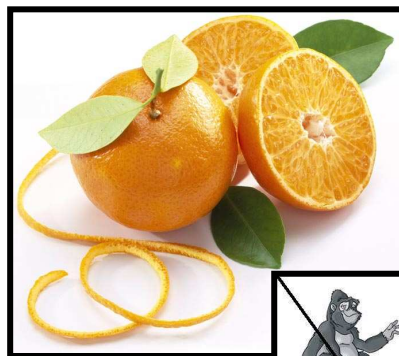
Los vegetarianos evitan todo tipo de alimentos de origen animal, es decir; carne, pescado, huevos, leche, helado, queso...

Los vegetarianos deben de tener cuidado al escoger y combinar las proteínas vegetales para conseguir proteínas de cantidad adecuada. Para obtener un alto valor de proteínas consumen arroz con lentejas, guisantes con maíz...

Hay varios tipos de vegetarianos:

- Lactovegetarianos: Comen productos lácteos, pero no consumen carne.
- Ovolactovegetarianos: Comen huevos y productos lácteos, pero no consumen carne

4) DIETA MACROBIÓTICA



La dieta macrobiótica es una dieta antigua de origen japonés, cuyo nombre significa "vida larga".

La dieta macrobiótica se emplea para curar enfermedades o como régimen adelgazante, mediante el equilibrio emocional y físico.

Esta dieta está compuesta de un 5% de sopas, 10% de legumbres, 25% de vegetales y un 60% de cereales.

RECOMENDACIONES:

- Abstenerse de frutas y verduras cultivadas o tratadas con abonos químicos.
- Evitar los alimentos procedentes de los países alejados.
- Evitar las hortalizas Yin, como patatas, berenjenas y tomates.
- No tomar especias ni ingredientes químicos.
- Beber té de China natural y té japonés.
- Recomendados los cereales: arroz completo, trigo, alforfón, centeno, maíz, cebada, mijo, cocidos o crudos, hervidos o salteados, al horno o a la crema.
- Se debe reducir al máximo la ingesta de líquidos.
- La masticación es importante. Hay que masticar cada bocado por lo menos 50 veces.



5) DIETA DISOCIADAS

Las dietas disociadas están de moda porque son dietas sencillas, gracias a estas dietas podemos mejorar las digestiones.

Las dietas disociadas se basan en no mezclar en la misma comida los hidratos de carbono (patatas, arroz, maíz...) y las proteínas (carne, pescado, huevos...)

Gracias a las dietas disociadas mejoramos la digestión.

Esta dieta está compuesta de cuatro comidas:

-Desayuno:

Té, café o zumo de frutas.

Yogur con cereales o tostadas con mermelada.

-Almuerzo:

Verduras con arroz, maíz, pasta o cualquier otro cereal.

De postre tomar yogur, manzana, pera o unos pocos frutos secos.

Una infusión, té o café.





-Merienda:
Yogur acompañado de frutas o frutos secos, o zumo de frutas.

-Cena:
Verduras, carne, pescado, huevos...
De postre yogur, manzana o frutos secos.
Una infusión relajante y digestiva.

6) DIETA MEDITERRANEA

Las dietas mediterráneas tradicionales se caracterizan por la abundancia de alimentos vegetales como pan, pasta, verduras, hortalizas...La dieta mediterránea todavía es empleada en pueblos de la ribera del mar del Mediterráneo.

Gracia a las dietas mediterráneas nos protegemos frente a enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres.

En la dieta mediterránea el empleo del aceite de oliva es la fuente principal de grasa.

-Consumo alto de alimentos ricos en fibra, es decir, frutas, verduras, legumbres, hortalizas..., normalmente utilizadas en las ensaladas y en los postres.

-Recomendable consumir legumbres al menos dos veces a la semana. Y consumir al menos tres o cuatro piezas de fruta al día.

-Consumir pastas, arroces... tres o cuatro veces por semana.

-Un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral...

-Utilizar en abundancia el vinagre, limones, naranja...

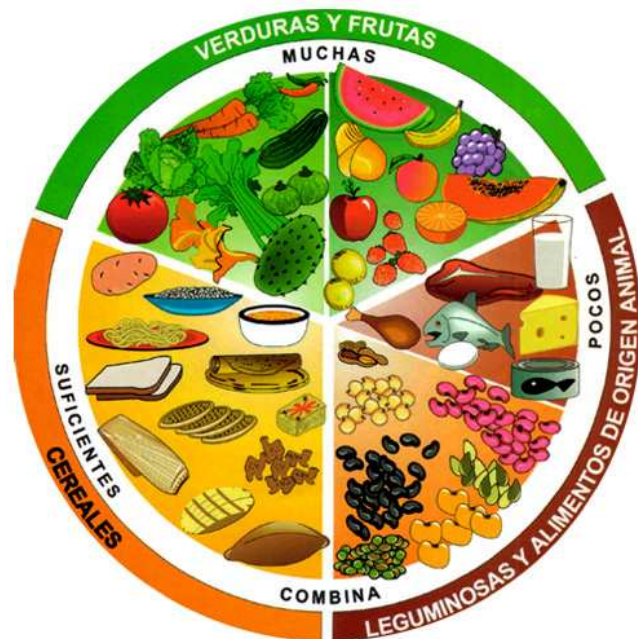
-Recomendable usar gran cantidad de productos frescos en las comidas y acompañarlas con un vaso de vino en las comidas.



Estas dietas aportan escasa cantidad de ácidos grasos saturados, gran cantidad de carbohidratos y fibra, y tienen un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados que proceden principalmente del aceite de oliva y de antioxidantes.

8. LOS NUTRIENTES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS

Todos los alimentos contienen minerales, vitaminas, nutrientes, lípidos, grasas, minerales..., es decir, materiales que debemos suministrar a nuestro cuerpo para poder mantenernos en salud, y todos los procesos que nos permitan estar vivos.



-LAS VITAMINAS:

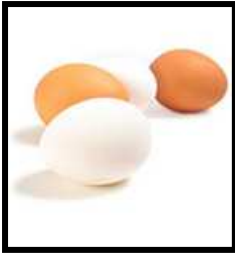
Las vitaminas son sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades para la regulación de las reacciones químicas del organismo. Las vitaminas no son sustancias energéticas, son compuestos orgánicos que actúan principalmente como reguladores de un gran número de procesos esenciales para el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo del organismo humano.



Hay dos variedades de vitaminas: liposolubles y hidrosolubles.

1.) Vitaminas liposolubles:

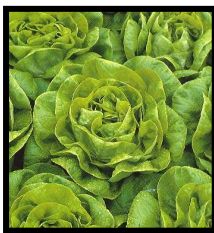
-Vitamina A: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en alimentos antioxidantes, es decir, zanahorias, calabazas, verdura de hoja verde, productos lácteos, huevos o pescado azul. La vitamina A contribuye a la mejoría de la vista, de la piel y tejidos.



-Vitamina D: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en el salmón, atún, huevo, y productos lácteos. La vitamina D contribuye a la mejoría de la mineralización, crecimiento y reparación de huesos



-Vitamina E: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en aceites, huevos, frutos secos, pescado azul y germen de trigo(pan integral). La vitamina E contribuye a la producción de glóbulos rojos.



-Vitamina K: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en vegetales de hojas verdes (espinacas, coles, lechuga,...).la vitamina K contribuye a la regulación de los procesos de coagulación sanguínea.

2.) Vitaminas hidrosolubles:

-Vitamina C: Este tipo de vitaminas se pueden encontraren frutas cítricas (fresas, kiwis, tomates, pimientos y verduras de hoja verde).la vitamina C contribuye a la mejoría de la absorción del hierro y a la cicatrización.



-Tiamina B1: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en levadura de cerveza, legumbres, cereales, carne y nueces. La tiamina B1 contribuye a la mejoría de el metabolismo de los hidratos de carbono y al funcionamiento nervioso y cardiaco.

-Riboflavina B2: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en leche, legumbres, cereales y verduras de hojas verdes. La riboflavina B2 contribuye a la mejoría de la respiración celular y la reparación de tejidos.



-Niacina B3: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en el hígado, pollo, pescados, legumbres y cereales intrígales. La niacina B3 contribuye a la mejoría del metabolismo celular y a la absorción de hidratos de carbono.

-Ácido pantoténico: Este tipo de vitaminas se pueden encontrar en la carne magra, huevo, cereales integrales y frutos secos. El ácido pantoténico contribuye a la mejoría de la conversión de hidratos de carbono, grasas y proteínas en energía.



-GRASAS Y LÍPIDOS:

Los lípidos y las grasas son la reserva de energía. Las grasas constituyen una reserva de energía que puede llegar a ser limitada, y las grasas no son una fuente rápida para obtener energía. El organismo del cuerpo humano necesita un aporte total de 25-30% lípidos.

Hay dos tipos de lípidos: grasa insaturada y grasa saturada.

-Grasa insaturadas: La consumición de este tipo de grasa no aporta todos los ácidos grasos esenciales. Por ejemplo, oliva, girasoles, maíz, pescado y frutos secos.



-Grasas saturadas: Las grasas saturadas no son grasas saludables, pueden llegar a causar enfermedades cardiovasculares por su consumo excesivo. Por ejemplo, mantequilla, carne, lácteos, bollería y embutidos.

-HIDRATOS DE CARBONO:

Los hidratos de carbono son la fuente de energía más rápida y rentable del organismo humano. Los hidratos de carbono son el combustible de las células, para conseguir energía.

Hay dos tipos de hidratos de carbono:



1.) Hidratos de carbono de absorción lenta o compleja:

Este tipo de hidrato de carbono nos proporcionan una energía a medio plazo que acumulamos en forma de glucógeno, por ejemplo, cereales, legumbres, pan, pasta, arroz y patatas.

2.) Hidratos de carbono de absorción rápida o simple:

Este tipo de hidrato de carbono nos proporciona energía inmediata, mediante la consumición de frutas, chocolate, azúcar, mermelada, miel y dulces.



-MINERALES:

Los minerales componen el 5% del organismo humano, y forman su estructura básica. Los minerales ayudan a mantener la función nerviosa o muscular y muchos actúan como catalizadores participando en el funcionamiento de las encimas.

Hay dos tipos de minerales:

1.) Los macrominerales: Son los minerales que hay que suministrar al cuerpo en cantidades grandes, es decir, 100 mg. por día. Por ejemplo, el calcio, sodio, potasio y cloro.

2.) Elementos traza: Son minerales que hay que suministrar pequeñas cantidades diarias, es decir, inferiores a 2-5 mg. Por ejemplo, el cobre, el hierro, el magnesio, azufre...



-PROTEINAS:

Las proteínas son los materiales de construcción de nuestro organismo, las proteínas son necesarias para formar células, tejidos y órganos. Las proteínas aseguran el crecimiento y mantienen el organismo en perfecto estado. Las proteínas están compuestas por aminoácidos, y el ser humano necesita 20 aminoácidos.

Las proteínas se dividen en animales y vegetales:

1.) Proteína animal: Este tipo de proteínas contienen todos los aminoácidos esenciales, es decir, huevo, pescado, carne y leche.



2.) Proteína vegetal: Este tipo de proteínas tienen algunos aminoácidos esenciales, es decir, legumbres, cereales y frutos secos.

TABLA DE CONTENIDO DE COLESTEROL DE LOS ALIMENTOS

Contenido de colesterol en los alimentos

(MG / 100 G ALIMENTO PARTE COMESTIBLE)

ALIMENTOS			
PRODUCTOS LÁCTEOS		Mg%	
Leche entera fluida	13,5		
Leche descremada	2,4		
Leche en polvo 26% materia grasa	97,0		
Leche en polvo 18% materia grasa	67,0		
Leche en polvo 12 % materia grasa	45,0		
Leche condensada	36,0		
Yogurt con grasa	8,0		
Quesillo	19,0		
QUESOS			
Camembert	71,4		
Conage (descremado)	15,0		
Cheddar	105,0		
Gouda	113,9		
Gruyere	110,0		
Mantecoso	102,4		
Mozzarella	78,0		
Parmesano	113,0		
Roquefort	90,0		
HUEVOS			
Entero	504,0		
Yema	1,480,0		
Huevo de pescado	700,0		
Huevo de esturión (Caviar)	280,0		
CARNES			
Vacuno	91,0		
Cerdo	83,0		
Cordero	90,0		
Pavo	78,0		
Pollo	78,0		
Temera	93,0		
CECINAS Y EMBUTIDOS			
Chorizo	80,0		
Jamón pierna	80		
PESCADOS			
Arenque	75,0		
Atún	54,0		
Lenguado	50,0		
Pescado	70,0		
Congrio	34-65		
Salmón (rosado)	35,0		
Pejerrey	111,0		
Bacalao	46,0		
MARISCOS			
Almeja	63,0		
Camarones	150,0		
Erizo	244,0		
Julia	86,6		
Langosta	86,7		
Ostras	103,0		
VISCERAS			
Corazón	256,6		
Hígado de vacuno	406,6		
Panita de pollo	693,0		
Lengua	83,0		
Molleja	183,0		
Ribón	750,0		
Sexos	1.866,0		
Ubres	433,0		
ALIMENTOS GRASOS			
Crema de leche	126,6		
Helados de crema	57,0		
Grasa de vacuno	100,0		
Mantequilla	178,0		
Manteca (hidrogenada)	107,8- 423		
Manteca de cerdo	105,4		
Margarina (hidrogenada)	252,6		
Margarina vegetal	17,0- 20,0		
Mayonesa	80,0		
Tocino	79,0		
ACEITES			
Oliva	0		
Grasol	0		
Soya	0		
Maiz	0		
Alimentos de origen vegetal	0		

4. EL DEPORTE EN LA TERCERA EDAD

La práctica de actividad física regular es una de las prioridades en la salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la tercera edad. Los principales beneficios son el control de peso corporal, disminución de grasa corporal, aumento de masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad...

En esta etapa de la vida aconsejan caminar, natación, bailar, hidrogimnasia, bicicleta...

Para mantenerse en forma hay que llevar a cabo un entrenamiento para mejorar la fuerza, mejorar la velocidad, mejorar el equilibrio... y también es muy importante la mantención de un estilo de vida activo, es decir, subir escaleras, permanecer de pie...



-ANDAR:



La actividad física más recomendable para personas de la tercera edad es caminar. Gracias a esta actividad física los ancianos pueden aumentar su velocidad de desplazamiento, mejorar el equilibrio... Y también podemos distraer la mente y evadir nuestros problemas, y ayuda a bajar de peso.

Es recomendable andar una hora al día, con marcha algo más rápida de lo habitual, y caminar en terrenos llanos con el suelo regular, para evitar el riesgo de caídas.

La ropa para caminar debe de ser cómoda y que no apriete.

-NADAR:

Es uno de los medios más eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual. Ayuda a prevenir y mejorar

muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso (en el agua, el peso corporal se reduce más de una sexta parte y el apoyo nunca es traumático), mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos, en especial para los de la espalda. Está especialmente indicada en personas obesas y con artrosis (siempre que se nade en agua caliente), al favorecer la descarga articular. No hay ningún inconveniente en que las personas mayores utilicen flotador si esto les da mayor seguridad y les pone en contacto mejor con el medio acuático.



-PEDALEAR:



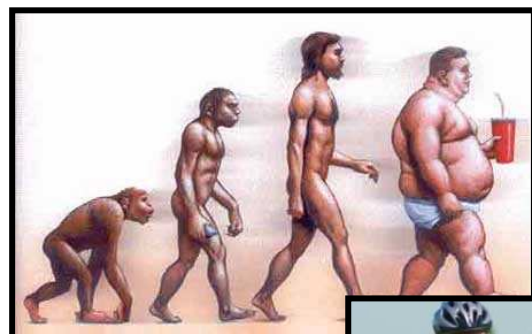
El pedaleo es una actividad muy poco costosa, energéticamente hablando, por lo que se puede realizar durante mucho más tiempo que cualquier otra actividad. Además de los beneficios circulatorios, mantiene el tono de brazos, columna y, evidentemente, piernas. No obstante hay que tener en cuenta, que aunque es muy bien tolerado al final de cada sesión se deben realizar ejercicios de

elasticidad.

5. ENFERMEDADES Y LESIONES

Las personas que no hacen deporte y no cuidan su cuerpo, mediante una dieta equilibrada pueden llegar a sufrir enfermedades como la obesidad mórbida ... Pero gracias a llevar una vida sana y deportiva se puede combatir ciertas enfermedades como las migrañas haciendo spinning.

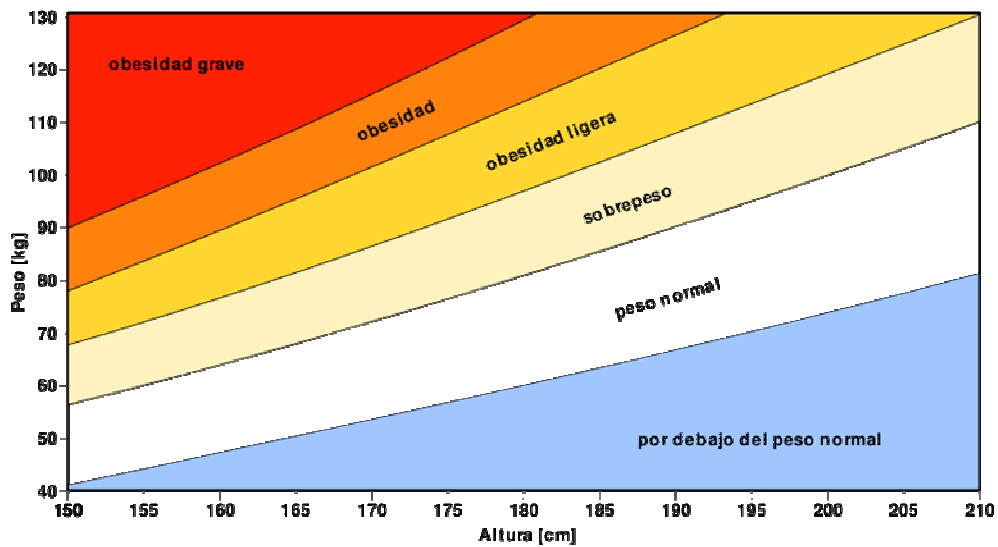
Una de las enfermedades mas importantes a causa de una mala alimentación y por no hacer deporte es la obesidad mórbida.



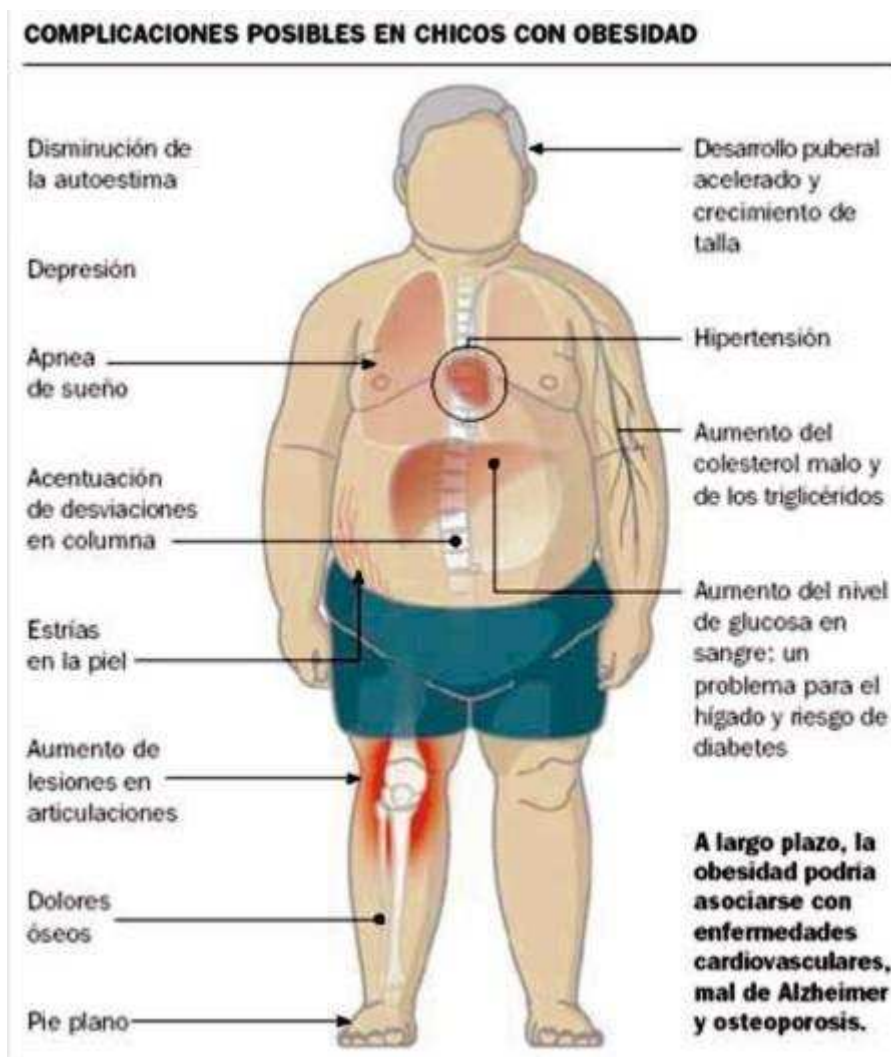
La obesidad mórbida (personas con el índice de masa corporal entre 40,0 y 49,9) la padecen las personas que mantienen un estilo de vida sedentario durante el 99% del día, y que apenas caminan.

Para no padecer obesidad o frenar la obesidad hay que llevar una vida sana, es decir, una dieta saludable y equilibrada y deportiva.





- IMC de 18,5-24,9 es peso normal
- IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso
- IMC de 30,0-39,9 es obesidad
- IMC de 40,0 o mayor y es obesidad severa (o mórbida)
- IMC de 35,0 o mayor en la presencia de al menos una otra morbilidad significativa es también clasificada por algunas personas como obesidad mórbida



6. ENTREVISTA

En todos los deportes hay grandes deportistas, por ejemplo, Rafa Nadal (tenis), Almudena Cid (gimnasia rítmica), Gemma Mengual (natación sincronizada), Fernando Alonso (formula 1), Pau Gasol (baloncesto), Joane Somarriba (ciclismo)... Estos deportista famosos son entrevistados con mucha frecuencia.

En el mundo de los deportistas también hay deportista importantes, pero no tienen tanta fama, por lo cual hemos decidido entrevistar a uno de esos muchos deportistas.



" Comenzamos hoy una nueva sección en LAS ZAPATILLAS DE HERMES. En ella daremos rienda suelta a nuestra curiosidad a la hora de conocer a deportistas y personajes relacionados con el mundo deportivo. Esta primera entrevista se la realizamos a un deportista cercano a nosotros que ha conseguido numerosos éxitos y que tiene una gran proyección en el mundo del Karate.

Nombre: Manuel Rasero Ruiz
Procedencia: Higuera la Real (Badajoz)
Edad: 22 años
Palmarés: Campeón de Europa 2004 y 8 veces campeón de España en diferentes categorías entre otros.
Clubs a los que ha pertenecido: Club OAKI (Higuera la Real)
Comienzos: Club OAKI (Higuera la Real)

1.- ¿Cómo te iniciaste en este deporte? ¿Cuánto tiempo llevas practicándolo?

Me inicié en el karate porque era la única actividad deportiva que se ofrecía en el pueblo, luego con el



tiempo 'me engancho' y hasta la fecha. Empecé con 8 años.

2.- Cuando empezaste a viajar y posteriormente fuiste ha estudiar, ¿Te costó mucho separarte de tu familia y amigos?

Los primeros viajes de campeonatos los hice cuando todavía vivía en Higuera. Al comenzar la universidad en Cáceres no me costó mucho separarme de mi gente, al año siguiente me fui a Madrid y el cambio fue más brusco, y cada vez echo más de menos el pueblo, la tranquilidad y libertad de allí no se disfruta aquí.

3.- ¿Dónde y qué estudias?
Estudio en Madrid, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

4.- ¿Cómo compaginas los estudios con tus entrenamientos?

Sacrificando el tiempo libre, si todo sale bien en junio, tengo todo el verano para disfrutarlo. Desde los 14 años estoy acostumbrado a trabajar duro, eso hace que valore más el tiempo libre.

5.- ¿Cuántas horas dedicas al día al kárate?

Normalmente 3 horas. 1 y media para las clases de karate y otra hora y media de preparación física.

6.- ¿Cual es el momento de tu vida deportiva que recuerdas con mayor alegría?

Cuando gané el campeonato de Europa y me recibieron en Higuera de la manera en que me recibieron, fue muy emocionante.

7.- ¿Cual es tu próximo reto deportivo?

En la primera parte del mes de julio es en Polonia el mundial Universitario, y el objetivo es estar cerca de las medallas.

8.- ¿A quién le debes tus éxitos deportivos? (aparte de tu trabajo todos los días, claro)

A mucha gente, se han juntado muchos factores para que el nivel que tengo se alcanzara, pero sin duda las primeras ayudas de José Boza (mi maestro) fueron decisivas en mi etapa de consolidación. Ahora, en la etapa de rendimiento todo lo que sé se lo debo a mis entrenadores del CAR de Madrid.

9.- ¿Sigues algún plan especial en cuanto a la comida?

En general, como equilibrado y variado. Únicamente me controlo más durante las dos semanas previas a una competición para no tener imprevistos en el pesaje.
10.- De todos los lugares que has visitado con el mundo del karate, ¿cual es el que mejor recuerdo te dejó y por qué? Sin duda Nueva York ha sido la ciudad que más me ha impactado, y allí,

la Zona Cero y subir al Empire State fueron sensaciones que nunca había vivido.
11.- Por último, ¿Tienes algún consejo que darle a las próximas generaciones de karatekas?

Simplemente, si les gusta el karate, que sigan practicando. El tiempo y la dedicación hacen que, tal vez, algún día des el salto a la competición de nivel. "

7.OPINIÓN Y CONCLUSIÓN

El deporte es el mejor ejercicio físico para mantener nuestro cuerpo en forma y mejorarlo, y para evitar enfermedades como la obesidad. Pero aparte de hacer ejercicio hay que mantener una dieta equilibrada.

