Alejandro Bendito

LA NUTRICIÓN NO ES UN CUENTO DE BUENOS Y MALOS

Consell de Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

¿ESTAMOS ENTENDIENDO LA NUTRICIÓN DE LA FORMA CORRECTA?

ERA DIGITAL

AVALANCHAS DE INFORMACIÓN

DICOTOMÍA

PROBLEMAS COMPLEJOS

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

¿QUÉ SE OS VIENE A LA CABEZA CON ESTOS CONCEPTOS?

INFLAMACIÓN

INSULINA

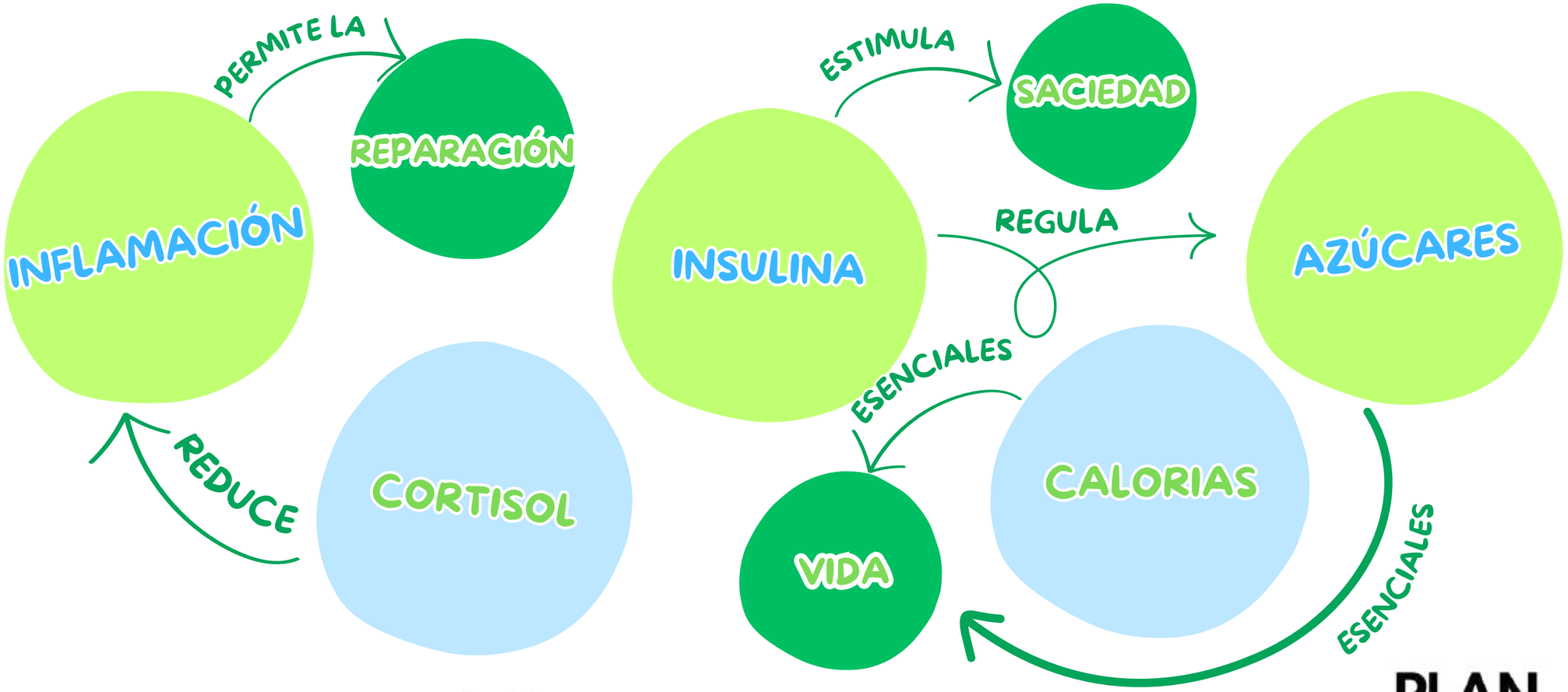
AZÚCARES

CORTISOL

CALORIAS

Alejandro Bendito

TODOS SON NECESARIOS



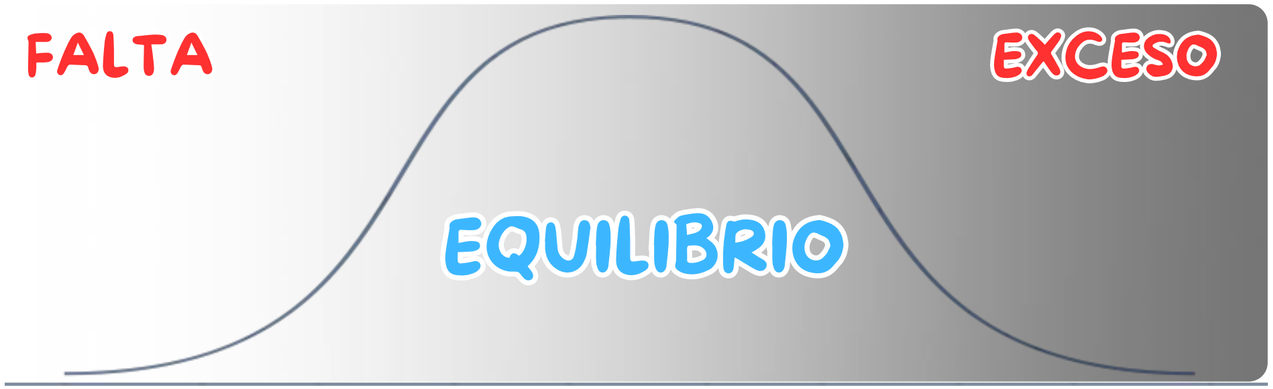
Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

COMO FUNCIONA REALMENTE

NO HAY BUENOS Y MALOS



¡CUIDADO CON LAS CONTRAPOSICIONES Y EXAGERACIONES!

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

¿QUÉ ES LO PRIMERO PARA CUMPLIR MIS OBJETIVOS?

No fracasa la persona, fracasa la dieta, estrategia, plazos, objetivos...

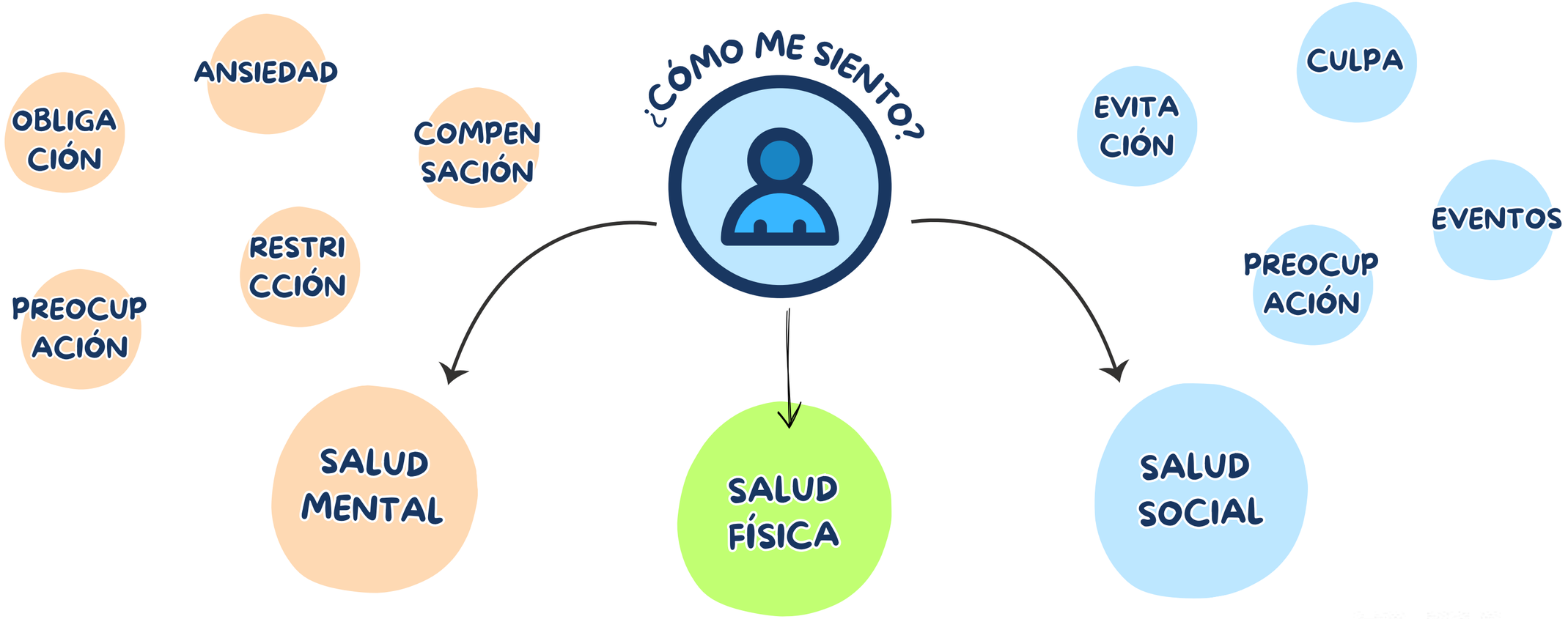
¿Mi nueva alimentación afecta a mi calidad de vida?

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

¿MIS OBJETIVOS PASAN POR ENCIMA DE MI?



Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

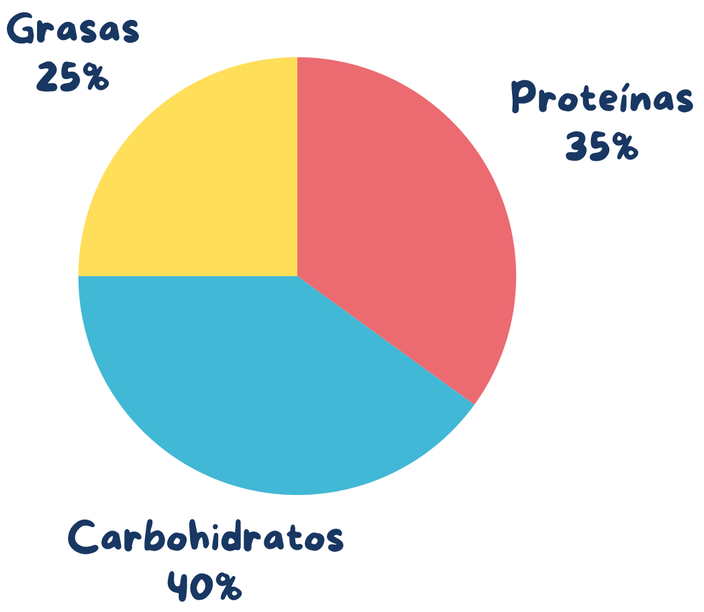
¿QUÉ SON LAS CALORÍAS? ¿IMPORTAN?

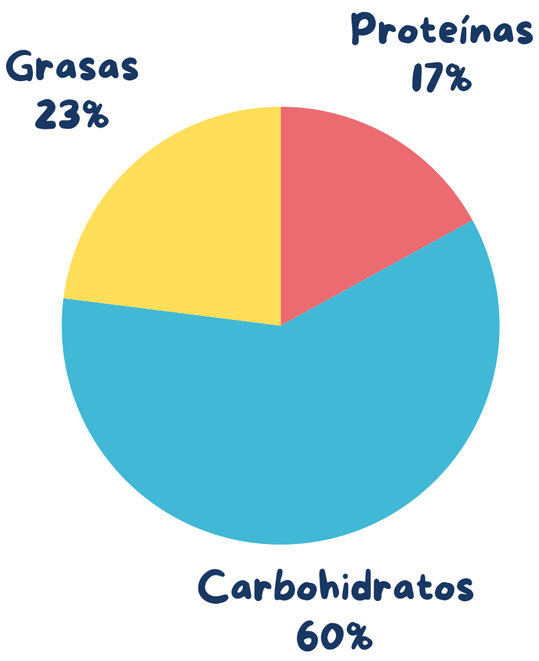
Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

TODOS LOS MACRONUTRIENTES SON IMPORTANTES, LOS CUATRO





Las proteínas son importantes pero tampoco hay que fliparse

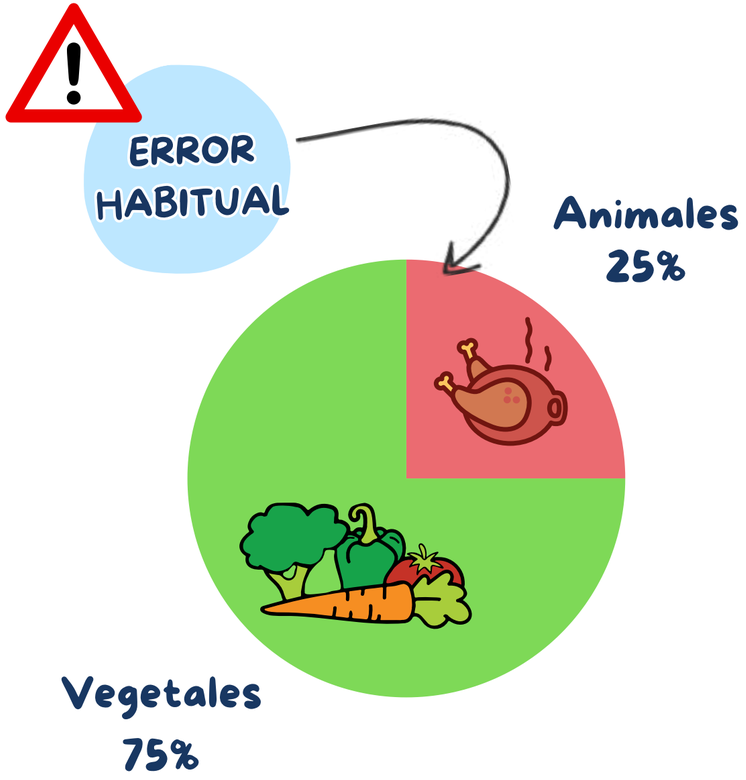
Comemos alimentos, no nutrientes. FÍJATE EN LAS FUENTES

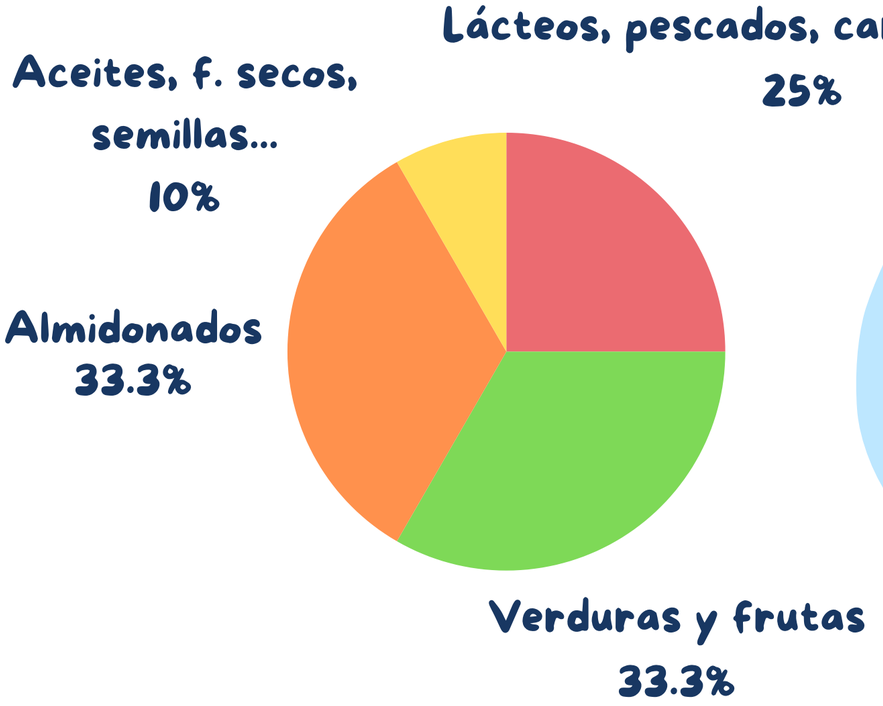
Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

LAS FUENTES ALIMENTARIAS





Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

CLAVES PARA LA PÉRDIDA DE GRASA (NO PESO) SANA Y ADECUADA

Déficit calórico ligero o moderado

Aporte de proteína suficiente 2g/kg

Sin restricción de carbohidratos

Flujo energético y conservación MME

Entorno metabólico: break diet y refeeds

Periodización del déficit

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

CLAVES PARA GOZAR DE UNA BUENA RELACCIÓN CON LA ALIMENTCIÓN

Tener una dieta satisfactoria

No restringir las comidas favoritas

Disfrutar de la vida social

Respetar mi hambre-saciedad

Tener flexibilidad

Respetar los horarios y costumbrs

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

ASPECTOS IMPORTANTES, PERO NO TANTO

Nº y timming de las ingestas

Que comer en cada comida

Timming de los CH

Timming del entrenamiento

Distribución de macronutrientes

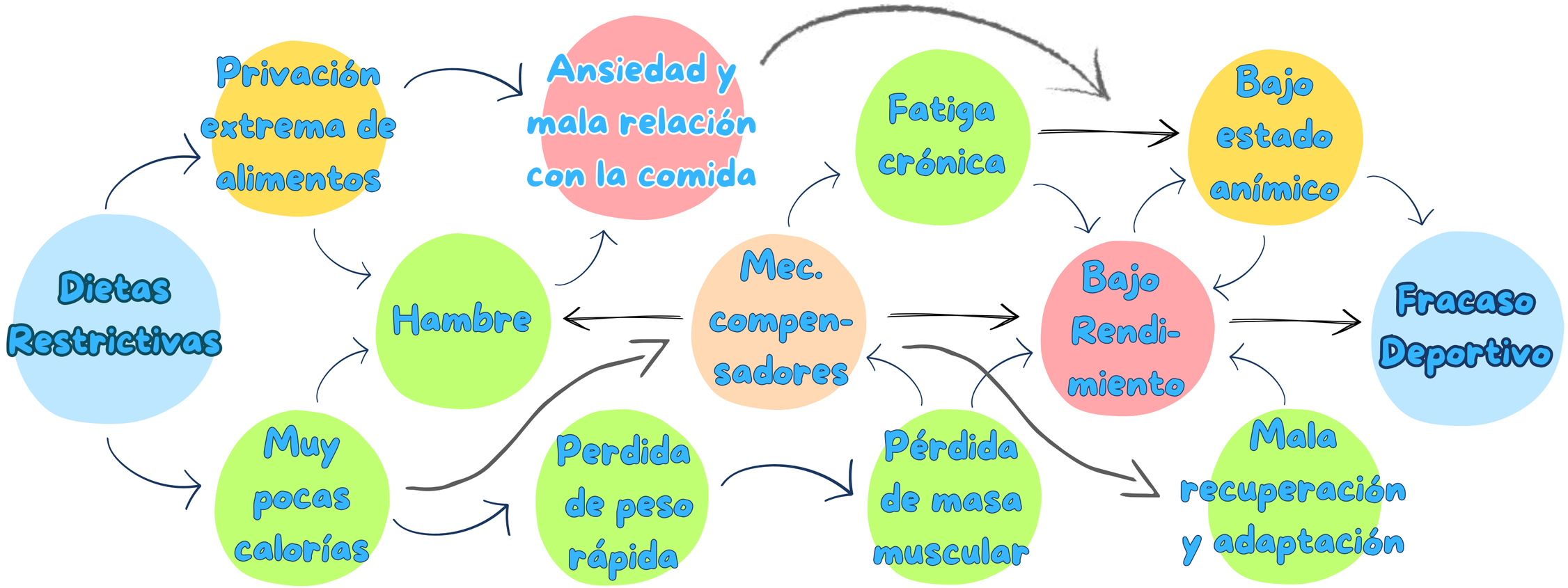
Suplementación

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

DIETAS RESTRICTIVAS

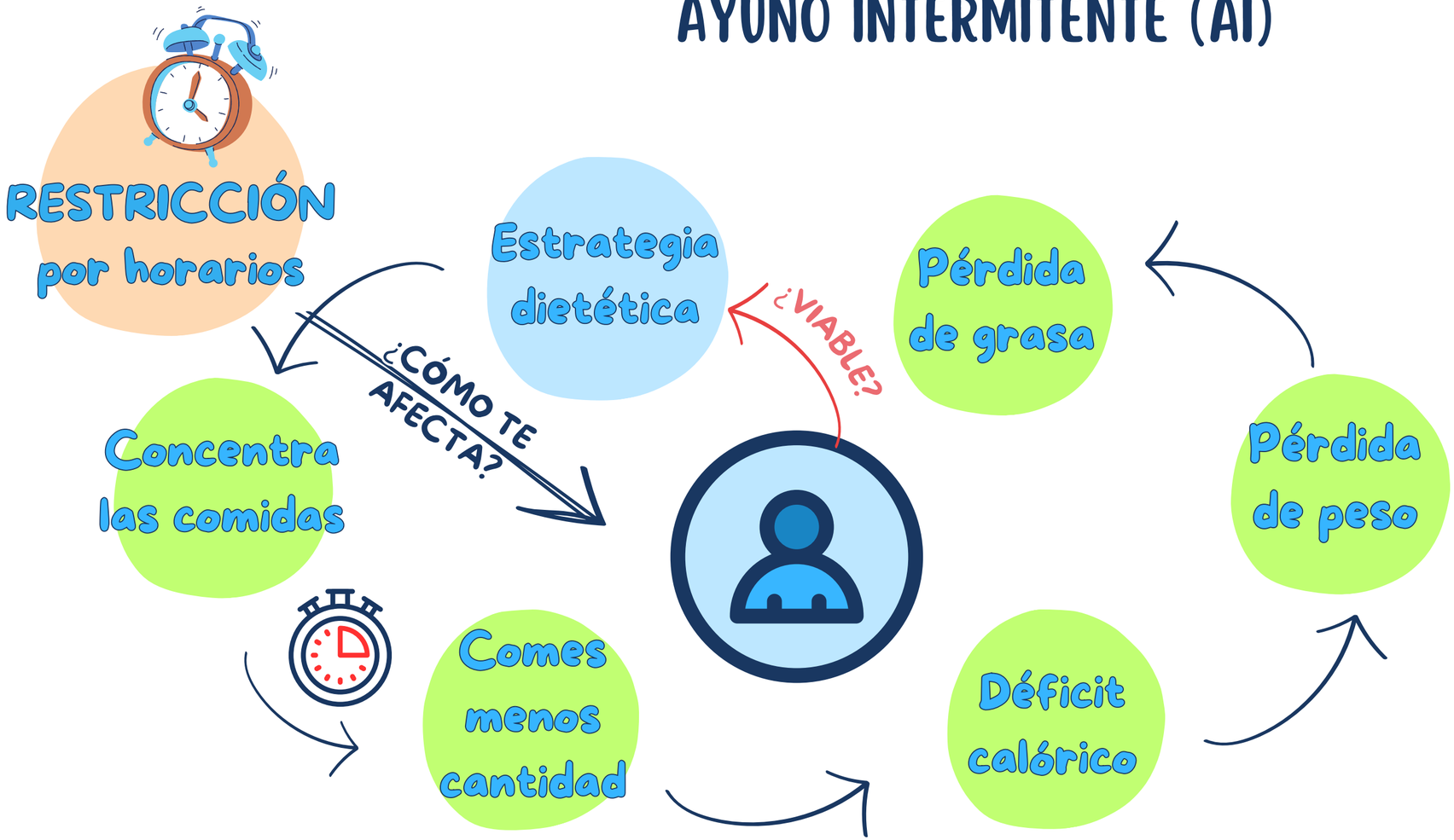


Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

AYUNO INTERMITENTE (AI)



Puede empeorar el timming alimentario y afectar al rendimiento

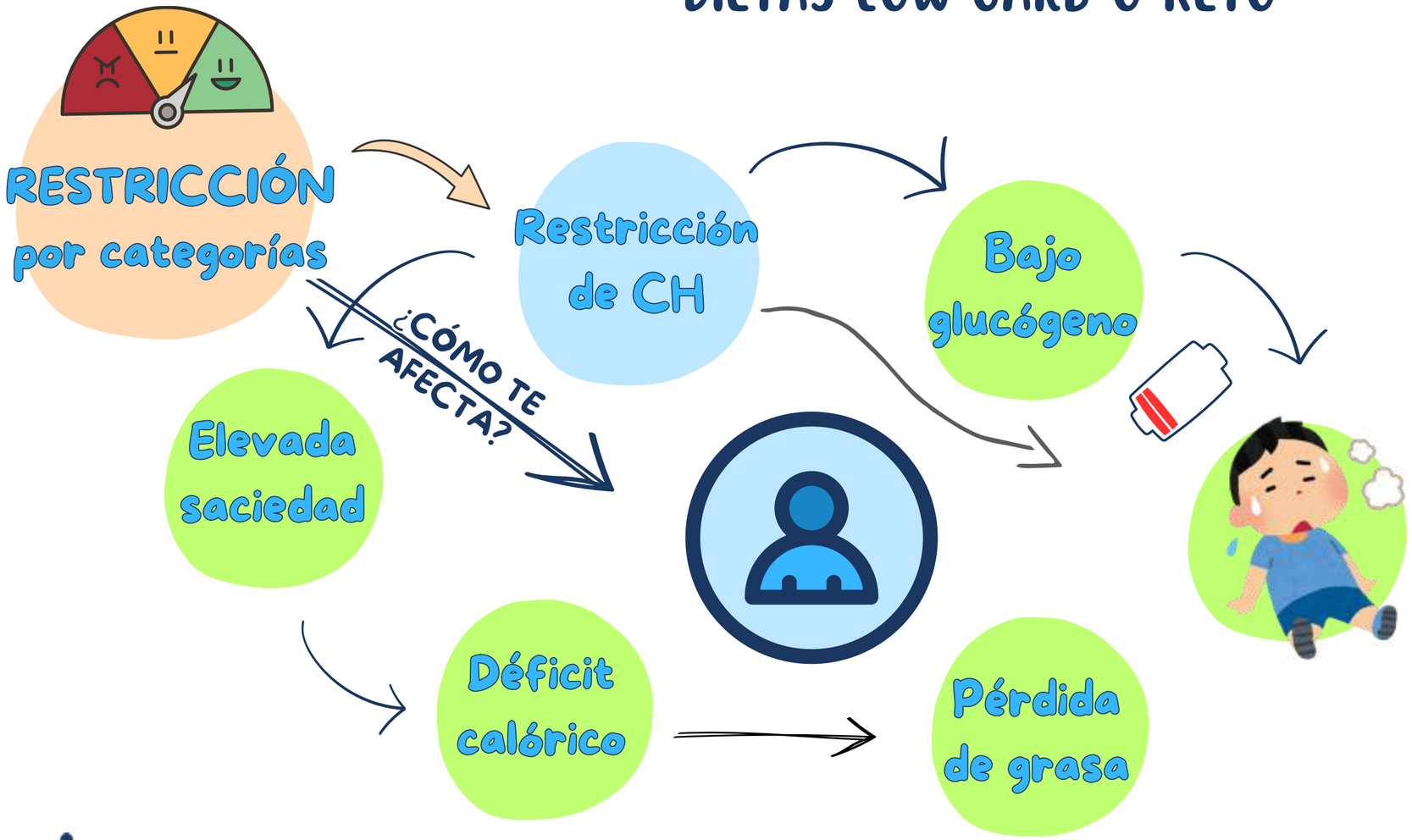
¡CUIDADO! Puede generar ansiedad y mala relación con la comida.

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

DIETAS LOW CARB O KETO



Eliminar CH no incrementa la pérdida de grasa

¡CUIDADO! Puede generar ansiedad y mala relación con la comida.

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

PRINCIAPALES MITOS NUTRICIONALES

Los CH se transforman en grasa

El IG de los alimentos es importante

Entrenamiento en ayunas para perder grasa

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito

PRINCIAPALES MITOS NUTRICIONALES

Índice de grasa en atletas

Nutricionismo

Antinutrientes en los alimentos

Consell de Mallorca | Amb l'esport net **guanyam sempre!**

PLAN COOPER SALUD

Alejandro Bendito