TALLER COMPRA SALUDABLE

GEMMA BES

BENEFICIOS DE LA NUTRICIÓN

- **Tener más energía.**
- **Más concentración.**
- **Prevención de lesiones y mejor rendimiento.**
- **Gozar de una buena salud y tener una mejor calidad de vida.**
- **Dormir mejor.**

LA CLAVE

ESTILO DE VIDA

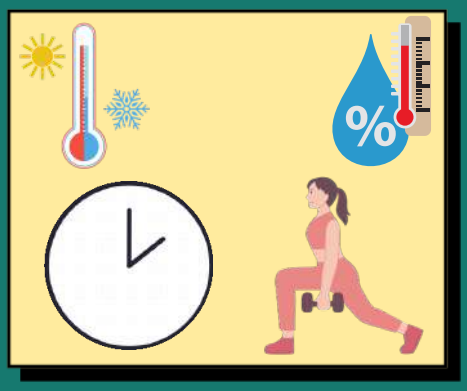
NUTRICIÓN
ESTRÉS
DESCANSO: DORMIR
EJERCICIO: MOVIMIENTO
COMUNIDAD

TENER EN CUENTA EN LA ALIMENTACIÓN

DIGESTION

TIPO DE COMIDA

HORARIOS
EJERCICIO

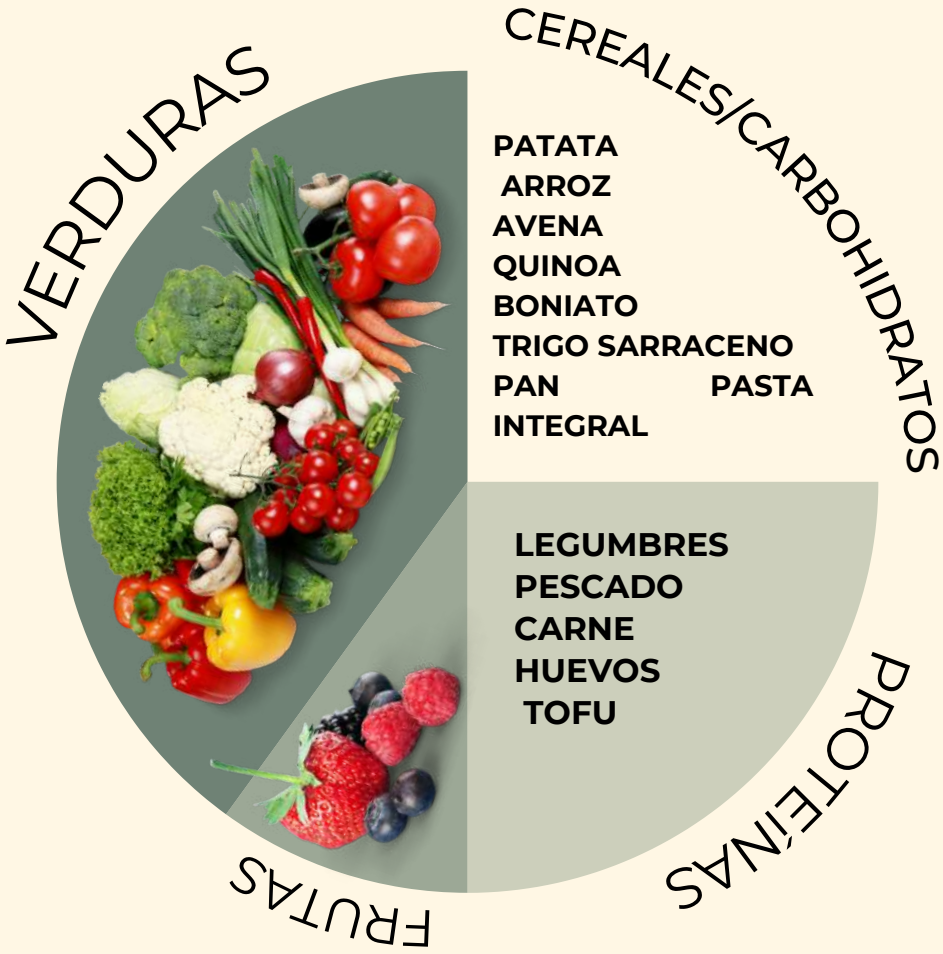


ALGAS MARINAS
BROTES
FERMENTADOS
ESPECIAS

ACEITES DE OLIVA

FRUTOS SECOS

SEMILLAS



- **1/2 del plato formado por verduras (35% del plato) y frutas (15%).**
- **1/4 del plato formado por proteínas (25% del plato).**
- **1/4 del plato formado por hidratos de carbono (25% del plato).**

NO TE OLVIDES DE LA HIDRATACIÓN!!!

VERDURAS Y FRUTAS
¿QUÉ NOS APORTAN?

FIBRA

VITAMINAS Y MINERALES

AGUA

ALGAS MARINAS
BROTES
FERMENTADOS
ESPECIAS

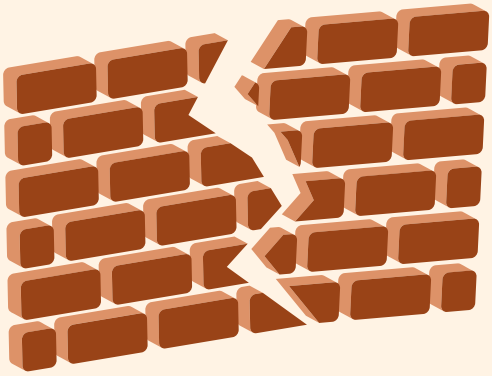
PROTEINA

MUSCULO

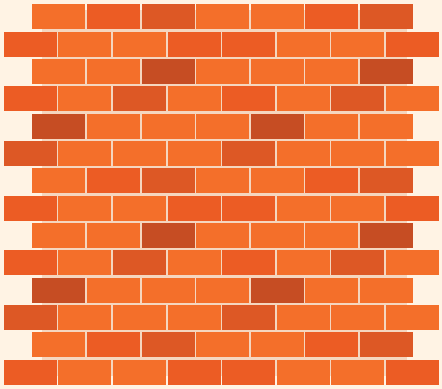
CRECER

EJEMPLOS

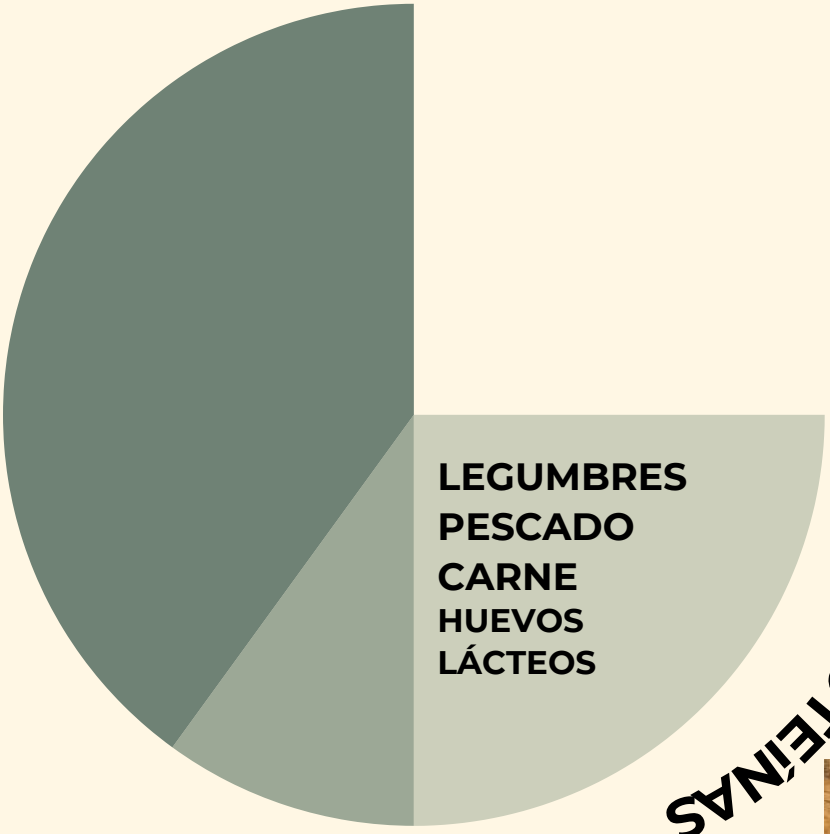
- VIDA SEDENTARIA
- ESTRESS
- FALTA DE NUTRIENTES
- NO DESCANSO



- DIETA EQUILIBRADA
- DORMIR TEMPRANO
- ACTIVIDAD FÍSICA



ALGAS MARINAS
BROTES
FERMENTADOS
ESPECIAS

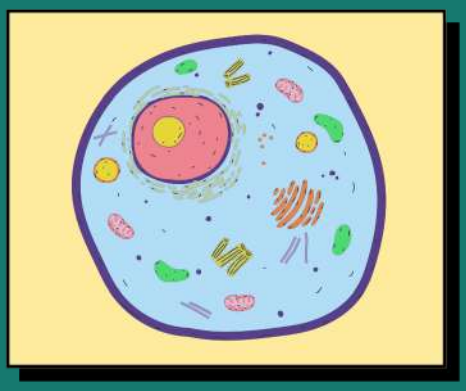


PROTEÍNAS

GRASAS BUENAS

CONCENTRACIÓN

PROTECCIÓN CÉLULAS
RECUPERACIÓN DEPORTE



EJEMPLOS

ALGAS MARINAS
BROTES
FERMENTADOS
ESPECIAS

ACEITES DE OLIVA

FRUTOS SECOS

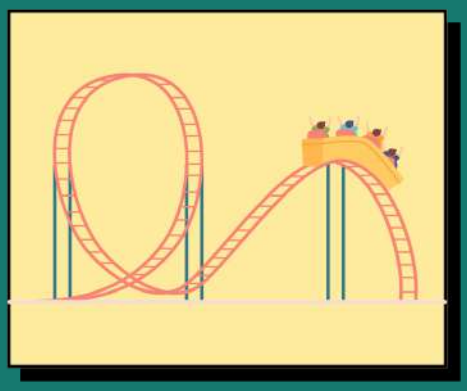
SEMILLAS

CARBOHIDRATOS

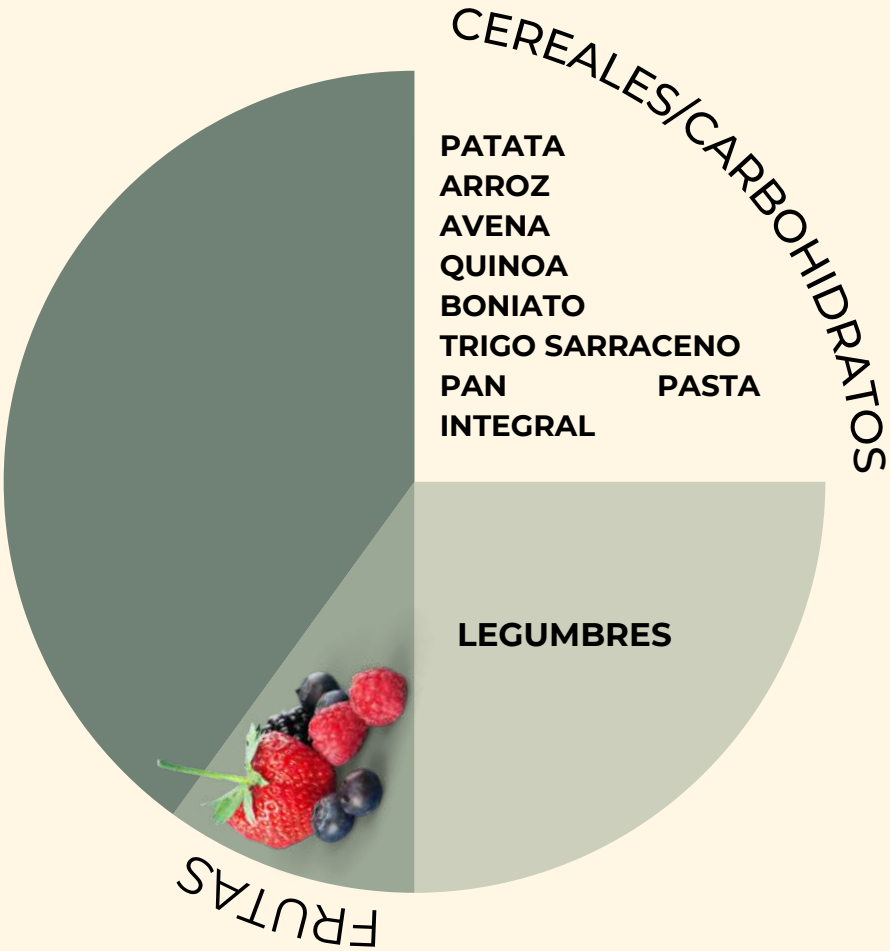
ENERGÍA LENTA O RÁPIDA

SIEMPRE COMER CON PROTEINA, FIBRA Y GRASAS SALUDABLES

EVITAR LA MONTAÑA RUSA



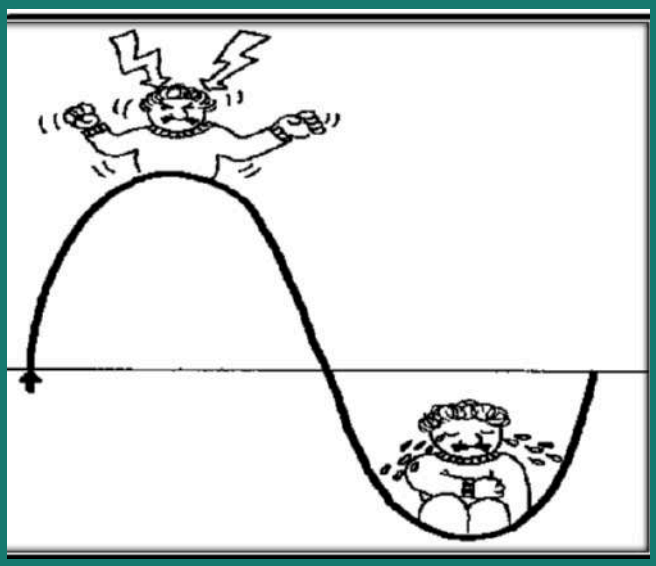
ALGAS MARINAS
BROTES
FERMENTADOS
ESPECIAS



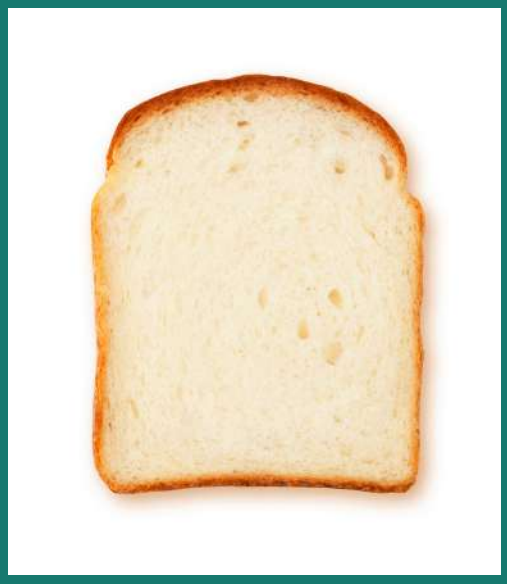
ENERGIA RÁPIDA

DURANTE EL DEPORTE

EVITAR LA MONTAÑA RUSA



ENERGIA LENTA



ANALIZAMOS

¿NOS APORTAN NUTRIENTES?

ANALIZAMOS

BEN & JERRY'S
Chocolate Fudge Brownie
Chocolate Ice Cream with Chocolate Brownie Pieces

Cacaolat
VEGGIE
Cacaolat

flakes
nocilla
1€

sinAzucar.org

ANALIZAMOS

Nuevo
mis Primeros Lacasitos
Mini Lacasitos
Chocolate con Leche

HACENDADO
con aceite de oliva
tomate frito
receta artesana

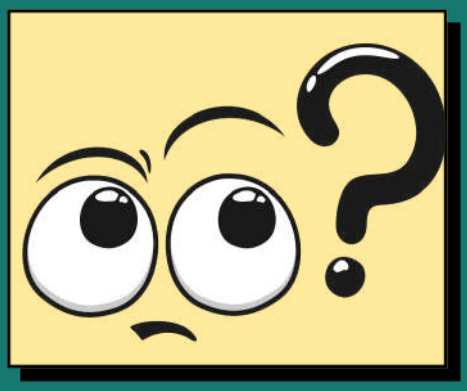
pepsi

PRACTICA

PLATO SALUDABLE

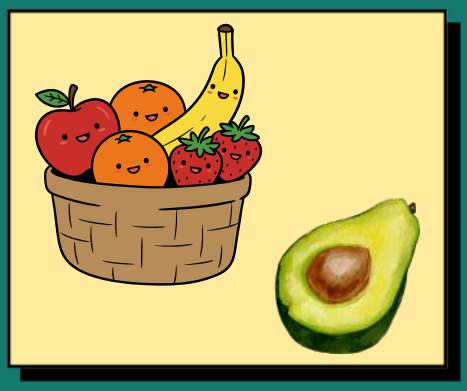
EJEMPLO COMIDA

EJEMPLO CENA



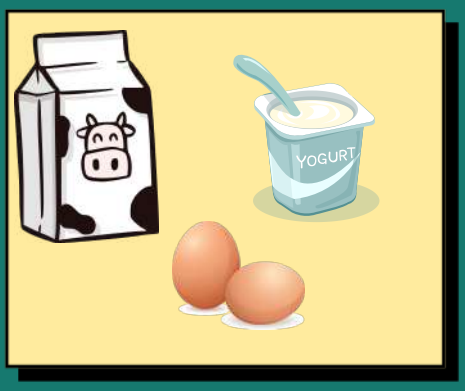
DESAYUNO

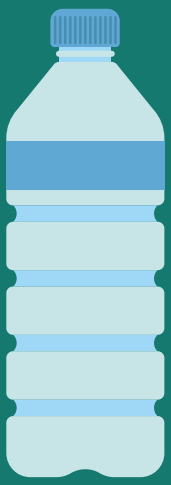
FRUTA



CARBOHIDRATO

PROTEÍNA





DESAYUNOS

Copos de avena frío o caliente elaborado con leche de vaca o vegetal

- Cacao puro
- Fruta
- Mantequilla de cacahuete o frutos secos
- Coco rallado
- Piel de limón
- Canela

Nos dará energía para toda la mañana

DESAYUNO

Yogur natural sin azúcar con

- Frutos secos
- Fruta de temporada
- Avena
- Cacao puro
- Coco rallado

DESAYUNOS
MEDIA MAÑANA

Pan integral con:

- Tomate o aguacate
- Proteína: jamón o queso o huevo o pavo o hummus.
- Aceite de oliva

Nos daré energía para toda la mañana

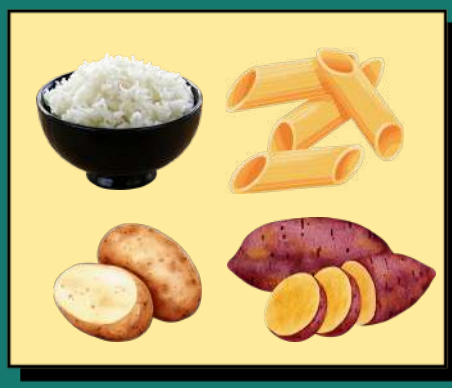
MEDIA MAÑANA
COLE

- Frutos secos
- Fruta
- Bocadillo con pan integral
- Yogur

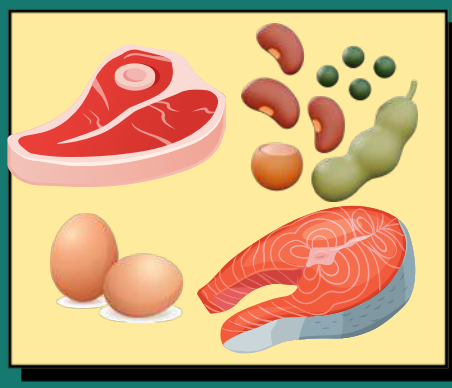
COMIDA

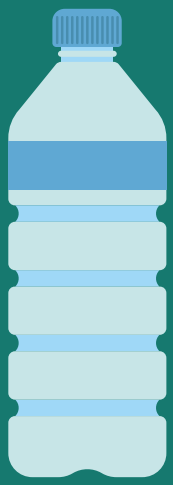
VERDURA

CARBOHIDRATOS



PROTEÍNAS





COMIDA

ENSALADA
PASTA BOLOÑESA

COMIDA

CREMA DE VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS Y HUEVO

COMIDA

ENSALADA DE TOMATE
SALMÓN PLANCHA CON PATATAS

COMIDA

SOPA FIDEOS

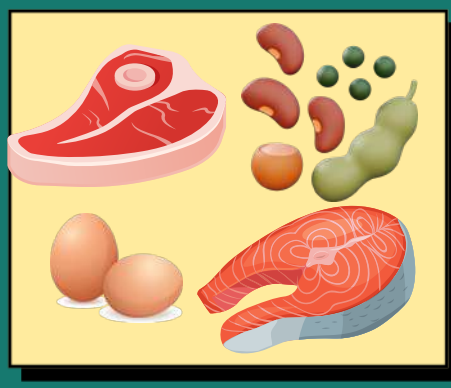
LENTEJAS CON VERDURAS

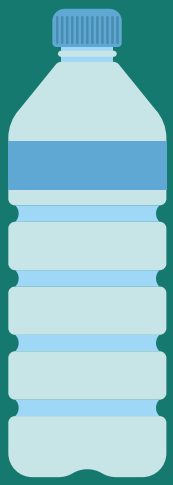
CENA

VERDURA

CARBOHIDRATOS

PROTEÍNAS





CENA

TACOS DE MAIZ CON VERDURAS Y POLLO

CENA

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA CON PAN INTEGRAL Y TOMATE

CENA

JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN
PESCADO PLANCHA CON PURÉ PATATAS

CENA

SOPA DE NOODLES
CARNE CON BROCOLI

“Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina"

Hipócrates