

GEMMA BES

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

SALUD



BENEFICIOS DE LA NUTRICIÓN



- **Tener más energía.**
- **Más concentración.**
- **Estar más activo.**
- **Prevención de lesiones.**
- **Acelerar la recuperación post actividad física.**
- **Acelerar la recuperación de una lesión muscular o tendinosa.**
- **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

NUTRICIÓN

ASENTAR LAS BASES: EVITAR AQUELLO QUE NOS PERJUDICA.

POR OBJETIVOS Y BUSCANDO SI FUERA NECESARIO SUSTITUTOS. POR EJEMPLO, AZÚCAR.

EQUILIBRIO INDIVIDUAL: ¿HASTA DÓNDE PUEDO LLEGAR EN ESTE MOMENTO DE MI VIDA?. POR EJEMPLO, PODRÍA SER FÁCIL ESTABLECER RUTINAS EN EL DESAYUNO.

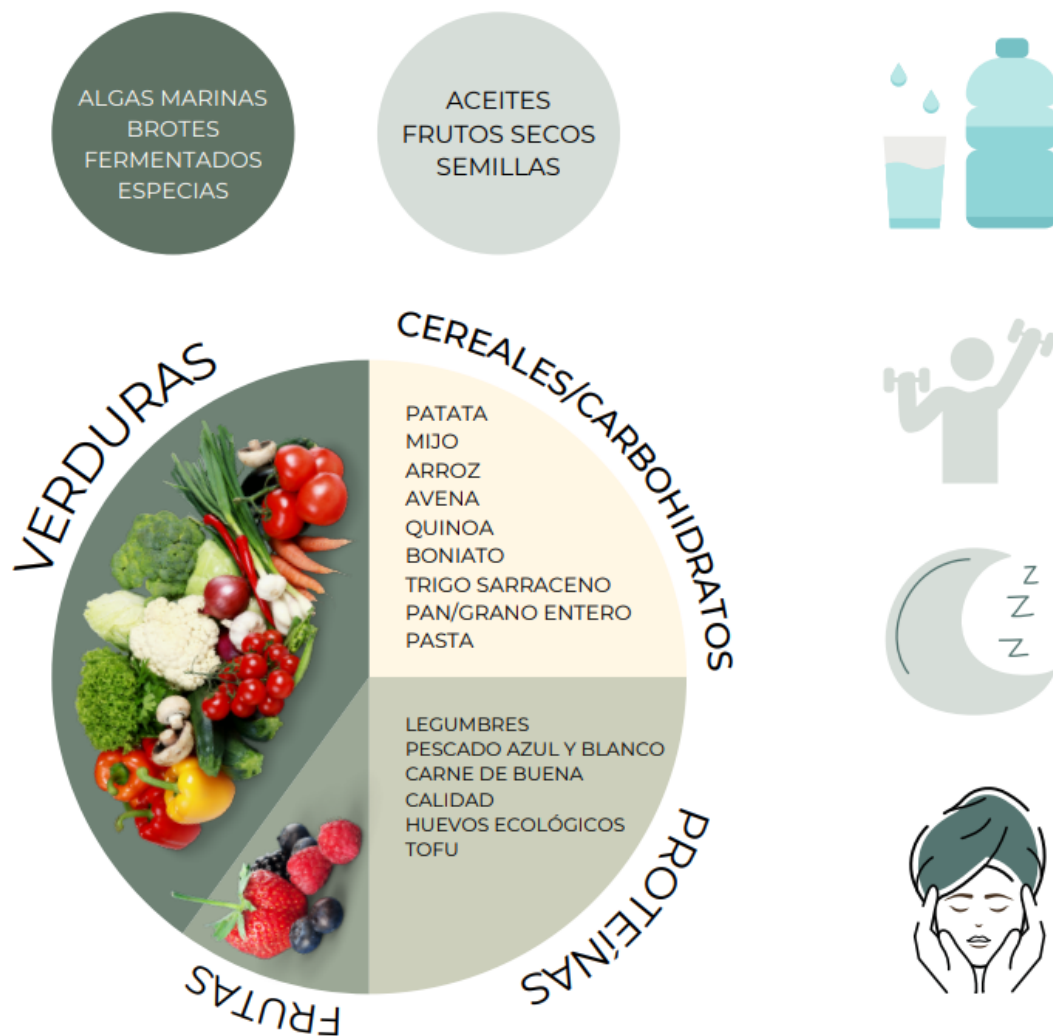
INSPIRACIÓN: SOCIEDADES LONGEVAS

CONOCIMIENTO ENTENDER EL PLATO

HERRAMIENTAS: DISEÑO PLATO

MOTIVACIÓN (recetas nuevas, por ejemplo)

RUTINA (nos equilibra emocionalmente)



TU PLATO

La primera regla que debemos seguir es tener una dieta lo más equilibrada posible donde los principales nutrientes

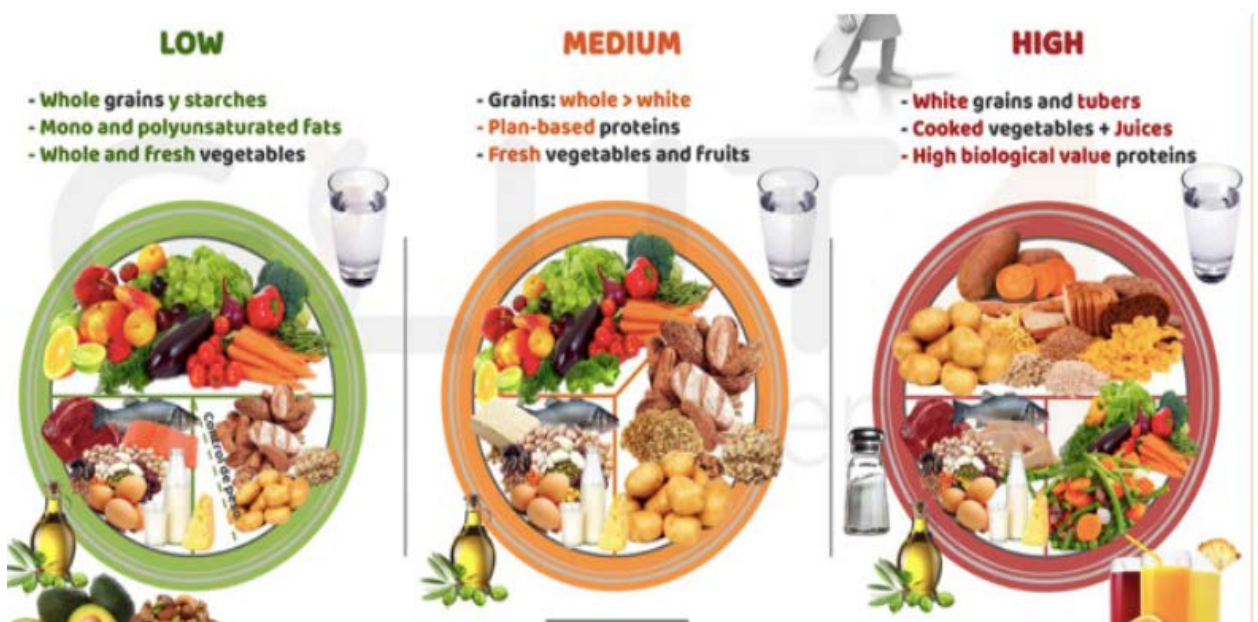
- **HIDRATOS DE CARBONO**
- **PROTEÍNAS**
- **GRASAS BUENAS**

estén en las cantidades adecuadas. Recomiendo la distribución del PLATO SALUDABLE propuesto por la Universidad de Harvard.

- 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).

¿CUANDO PODEMOS CAMBIAR LAS PROPORCIONES?

DEPORTE: MÁS ENERGÍA



**CUIDADO CON LOS
CARBOHIDRATOS SI COMEMOS
DEMASIADOS!!**



MONTAÑA RUSA FISICA Y EMOCIONAL

CONTROLAR CARBOHIDRATOS

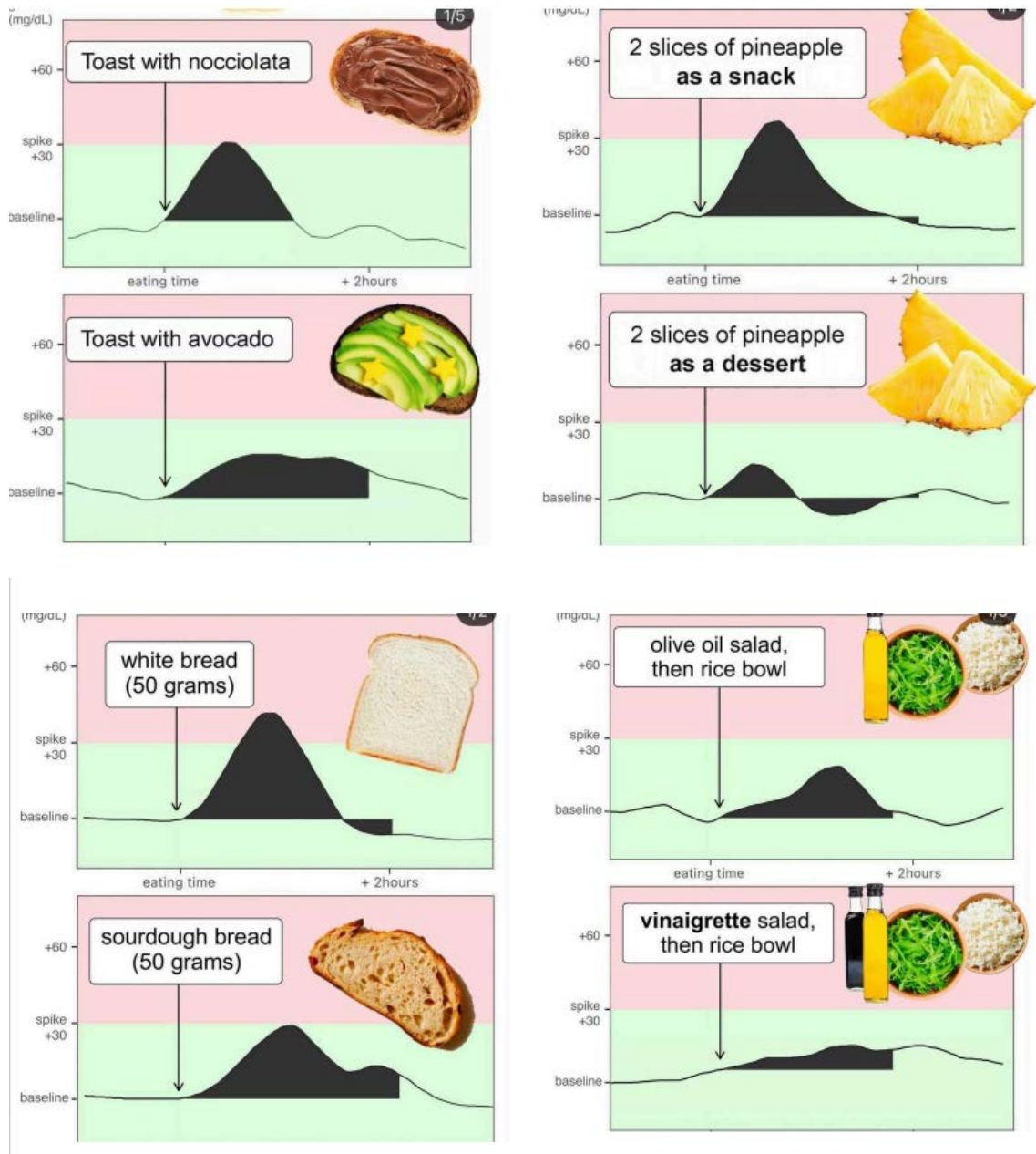
TIPO

CANTIDAD

ORDEN



EJEMPLOS



¿POR QUÉ DEBEMOS EVITAR LA MONTAÑA RUSA? Empezaremos a conocer como funciona nuestro organismo. Podemos empezar con evitar los PICOS DE GLUCEMIA y tener un humor más estable, mejor piel, órganos más contentos.... Beneficios: 1. Aumento de grasa corporal. 2- Se altera la sensación de hambre y saciedad ya que se altera una hormona llamada leptina, que es la encargada de regular este mecanismo y tenemos hambre de forma constante y antojos. 3. Se genera un desequilibrio en las hormonas de nuestro organismo y se acentúan los sofocos y sudores nocturnos en la menopausia. 3. Inflamación de bajo grado. 4. Aumentan las posibilidades de tener diabetes tipo 2. 5. Fatiga crónica: las dietas que proporcionan picos de glucosa, a la larga ocasionan más fatiga que las que generan una glucosa más estable. 6. Mala calidad del sueño 7. Tenemos también problemas de la exposición a picos de glucosa constantes a largo plazo, como: acné, artritis, problemas de memoria, problemas intestinales, bajo estado de ánimo, etc.

TABLA DE PROTEÍNAS

FOOD	AMOUNT OF PROTEIN IN 100G	FOOD	AMOUNT OF PROTEIN 100G
CHIKPEAS	20g	RICE	2.6g
LENTILS	23g	2 EGGS	20g
WHITE BEANS	21g	COW OR GOAT YOGURT	10g
PEAS	23g	COW OR GOAT MILK	3.4g
SOYA	35g	CHEESE	12-35g
TOFU	12g	BEETROOT, KALE	2-7g
SOY YOGURT	4g	SEEDS	17-30g
SOYA MILK	3.5g	CHICKEN	20g
TEXTURED SOYABEANS	30g	PORK AND BEEF	20g
TEMPEH	20g		
QUINOA (GLUTEN FREE)	4.4g	SHELFISH	19g
BUCKWHEAT (GLUTEN FREE)	28.6g	TUNA AND SARDINES	20-24g
AMARANTH (GLUTEN FREE)	4g	COD	30g
SEITAN (WITH GLUTEN)	25g	SALMON AND MONKFISH	19g
PISTACHIO	18g	LAMB	19g
ALMONDS	20g	LIVER	10g
PEANUTS	27g	SERRANO HAM	30g
LEVADURA DE CERVEZA	8g	TURKEY	20g
NUTRITIONAL YEAST	51g	VEGAN PROTEIN POWDER	25G OF PROTEIN= 3 TABLESPOONS
SPIRULIN	60g	WHEY PROTEIN POWDER	25G OF PROTEIN= 3 TABLESPOONS



Al levantarte beber 1-2 vasos de agua

DESAYUNOS

¿CÓMO DEBERIA SER?

PROTEÍNA

Huevos ecológicos a la carta
Pescado azul : caballa,
anchoas, sardinas, salmón
salvaje.

Paté de sardinas o hummus
Pavo y Jamón bellota
Queso cabra y oveja
Mantequilla sésamo tostado y
cacahuete sin azúcar

GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra
Aguacate
Semillas: chía, sésamo...
Frutos secos: almendras..
Bebida de almendra o avena

ALIMENTOS FRESCOS

Hojas de rúcula, lechuga
Rodajas de tomate
Crudites de zanahoria, pepino,
calabacín

Licuada verde
Licuado de remolacha
Fermentados y germinados
Fruta fresca cortada

CARBOHIDRATOS

Pan xeixa masa madre
Muesli casero
Porridge de avena o quinoa
Overnight oats
Crepes de trigo sarraceno
Puding de chía
Coca casera
Compota frutos rojos sin azúcar



DESAYUNOS: EJEMPLOS ?????

¿CÓMO DEBERÍAN SER?

VERDURAS

50% DEL PLATO

VERDURAS DE
HOJA VERDE

3 COLORES

CRUDA MEJOR
LA COMIDA:
RUCULA,
CANONIGOS
(EVITAR
LECHUGA)

ZANAHORÍA
MEJOR CRUDA

PROTEÍNA

25% DEL PLATO

150-200g

HUEVOS

PESCADO: 4-5
DÍAS SEMANA

CARNE: 2-3 DÍAS
SEMANA

LEGUMBRES

QUESO CABRA U
OVEJA,
SEMILLAS,
FRUTOS SECOS

HIDRATOS CARBONO

10-25% DEL PLATO

ARROZ SEMI O
BASMATI (2-3 cuch)

QUINOA O TRIGO
SARRACENO (2-3
cuch)

BONIATO O PATATA
(1 unidad mediana)

MIJO, AMARANTO (2-
3 cucharadas)

PAN MASA MADRE
(una rebanada)

AVENA SIN GLUTEN



COMIDA

- *Ensalada y Pasta con boloñesa.
- *Ensalada y arroz con huevo y salsa de tomate.
- *Ensalada con arroz y pollo al curry o plancha
- *Tacos de maíz con lechuga, guacamole y bacalao o pavo.
- *Ensalada y albóndigas o hamburguesa de pollo con patatas al horno o puré de patata o patata hervida.
- *Ensalada y salmón a la plancha con arroz o quinoa.
- *Ensalada y noodles de arroz al wok con huevo y verduras.
- *Arroz salteado con huevo y verduras o acompañado de ensalada
- * Ensalada y canelones de atún.
- *Patatas tipo ensaladilla con atún y huevo.
- *Ensalada de lentejas.

CENA:

- *Ensalada con pollo plancha y patata hervida enfriada.
- *Ensalada con Calamar plancha y una rebanada pan masa madre y fermentación larga.
- * Hamburguesa vegetal con ensalada.
- *Ensalada de lentejas.
- *Hummus con crudités y pan de masa madre y fermentación larga con aguacate.
- * Ensalada con queso feta y patata enfriada.
- *Ensalada completa con bonito y una rebanada pan masa madre y fermentación larga.
- * Ensalada y huevos a la plancha con boniato airfryr



BOLAS ENERGÉTICAS DE CACAO Y ALMENDRAS

Durante el ejercicio o antes de la práctica

INGREDIENTES

100 g de almendras + 200 g de dátiles + 2 cucharadas de cacao crudo en polvo + 1 cucharada de mantequilla de almendras o tahini (mantequilla de sésamo) o mantequilla de cacahuete + 1 cucharada de aceite de coco + Una pizca de sal marina (opcional).

PROCEDIMIENTO

Empezar poniendo las almendras en el procesador de alimentos y pulsando hasta que estén bien trituradas. Añadir los dátiles medjool y el aceite de coco y pulsar hasta que esté completamente mezclado. Añadir la mantequilla de almendras y el cacao y volver a mezclar en el robot de cocina. Añadir una pizca de sal si se desea. Tomar una cucharada de la mezcla y hacer una bola. Continúe haciendo esto hasta que la mezcla esté terminada. Colocar las bolas enrolladas en el congelador durante una hora, luego sacarlas y guardarlas en un recipiente hermético en la nevera.



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

- Hipócrates