



¿Cómo estás construyendo tus platos?

Una comida variada en nutrientes es necesaria para vivir en balance y ayudar a cumplir tus metas de una composición corporal saludable y evitar deficiencias. A continuación unas notas importante que basadas en ciencia necesitamos en cada plato:

- Primero asegúrate de revisar tu salud con tu médico que pueda evaluar tu condición actual y saber que información específica necesita tu cuerpo. POr ejemplo si necesitas comidas altas en hierro, ¿consumir menos sal?, ¿más magnesio?, ¿comidas de bajo índice glucémico para ayudar a equilibrar tu insulina?, o ¿vitamina b12? O estas como coco y simplemente necesitas balancear tus nutrientes.
- Proteína: ¿Cuál es tu aportación de proteína de esta comida? agrega una ingesta de proteínas adecuada según tu total necesidad diario. Por ejemplo, si al día necesitas 60 gramos de proteínas y comes 3 veces al día entonces te aseguras de consumir 20 gramos de proteínas en cada comida. Ojo: no tienes que medir cada gramo u onzas de tus nutrientes simplemente usar tus manos y usar el cálculo a ojo.
- Carbohidratos: ¿Cuál es tu aportación de carbohidratos de esta comida? Asegúrate de llenar tus platos con colores y texturas diferentes para traer variedad de fibra y tus vitaminas y minerales que es la gran aportación de este grupo de nutrientes. Te comparto una guía de tus colores (mira el adjunto de hoy para que veas las aportaciones de esos colores).
- Grasas: ¿Cuál es tu aportación de grasas de esta comida? Es la grasa que usas para cocinar (ghee, aceite de aguacate, aceite de oliva en la ensalada) o la grasa la pones de su fuente completa (aguacate, olivas).

Si haces esta revisión ¿Cómo se ven tus platos? ¿Le hace falta algún nutriente? ¿Cual es la mayor dificultad o barrera para traer estos nutrientes a tus comidas?

Toda información compartida es con la intención de informar y educar y nunca de diagnosticar o medicar una dieta específica. Información brindada es recopilada de diferentes entidades con credenciales en nutrición y su amplio estudio en las recomendaciones nutricionales para la mujer.

Como entrenadora, coach y asesora de nutrición no puedo prescribir o recetar ningún tipo de dietas. Tampoco identificar o diagnosticar ningún tipo de enfermedad. Te exhorto la búsqueda de un profesional de salud, dietista o nutricionista para mayor para personalizar tu nutrición y/o tratamiento.