

¡Comiendo para vivir!

*Nutrientes: lo que le provee a tu cuerpo
información*

*30
&
Fit*

Dieta Efectiva

El secreto de una dieta efectiva es simple. Si leíste bien escribí simple, lo que sucede es que hay demasiada información circulando de lo que “debes” y no “debes” comer y mucha más información que proviene de lugares no muy confiables como campañas promocionales de cadenas de comidas que quieren vender ciertos productos. Toda esta información que parece perfecta porque te dan un listado de razones para consumir ciertos productos muy convenientes y puestos muy lindos en los supermercados quitando el trabajo de crear comidas con ingredientes completos y muchas veces al alcance del microondas tenemos comidas que no sabemos lo que contienen pero saben ricas.

Mi compromiso es ayudarte a entender y guiarte a tomar decisiones llenas de conocimiento para proveer a tu cuerpo la mejor calidad de información la mayoría del tiempo. De esa manera vas a:

- * construir un cuerpo fuerte desde su interior para manejar y/o evitar enfermedades crónicas metabólicas y otras que se están volviendo muy comunes en nuestra sociedad,
- *lograr y mantener una composición corporal que te permita sentirte cómoda en tu propia piel, y lo más importante un funcionamiento óptimo de tu cuerpo.

Toda información compartida es con el propósito de informar y nunca de diagnosticar o recetar una forma de dieta en específico. Para identificar una dieta específica necesitas consultar con un profesional de la salud o dietista. Antes de comenzar una nueva dieta o programa de ejercicios te recomiendo consultar con su médico.

Dieta se refiere a los alimentos consumido habitualmente en tu diario.

¿Qué pautas generales son efectivas para el cuerpo?

1. Según las pautas alimentarias estadounidenses 2020-2025, la “riqueza en nutrientes: Los alimentos ricos en nutrientes tienen el equilibrio adecuado: contienen muchos nutrientes importantes y naturalmente magros o bajos en grasas sólidas y tienen poco o nada de grasas sólidas añadidas, azúcares, almidón refinado, o sodio. Los alimentos ricos en nutrientes son la base de un patrón de alimentación saludable.”

Esta es una buena base para comenzar a construir una dieta efectiva, la riqueza de nutrientes. Esta riqueza principalmente se encuentra en las verduras (carbohidratos complejos y fibrosos) que aportan grandes minerales y vitaminas.

Al momento que tu metabolismo comienza a descomponer los nutrientes consumidos tu cuerpo está recibiendo información pura y correcta para crear energía en todo tu cuerpo, continuar funcionamiento de tus órganos, renovar tus células y tejidos, fortalecer tu sistema inmunológico, tener reservas saludables de energía, entre muchos otros procesos que necesitan información dada por esos nutrientes que consumes. Dicho esto, imagina si la mayoría del tiempo consumes alimentos ricos en azúcares e ingredientes que hacen que la comida se vea y sepa mejor pero la realidad es que ofrecen un placer al momento y nuestro cuerpo se queda buscando la información que lo ayude a trabajar. A ver, ¿Qué fue lo último que comiste?

2. Tener una ingesta apropiada de proteínas: aquí nos referimos a la ingesta de cadenas de aminoácidos que crean tu proteína y pueden provenir de fuentes de animales o vegetales. ¿Cuáles son las recomendaciones generales de este nutriente? De .8 g a 1.0 g de proteínas por kilogramo del peso. (para convertir tu peso de libras a kilogramo divide tu peso entre 2.2.

Por ejemplo: 120 libras / 2.2=55 gramos diarios)

¿Necesitas suplementos de proteínas cuando te ejercitas? La necesidad de un suplemento va a depender de si tienes o no deficiencia de este nutriente o este suplemento te va ayudar a lograr tu necesidad diaria. La recomendación es adquirir tu proteína de fuentes completas. Y que siempre que vayas a integrar cualquier tipo de suplementos necesita identificar tu estado de salud con un profesional de la salud o nutricionista para que tomes la dosis necesaria para tu cuerpo.

3. Incluir grasas saludables de fuentes completas.

¿Porciones?

- Una buena distribución de tus platos es $\frac{3}{4}$ partes o 2 puñados de vegetales en todas tus comidas, $\frac{1}{4}$ partes o 1 palma de proteínas al menos en tus comidas y $\frac{1}{4}$ parte o hasta 2 dedos pulgares de grasas saludables.

¿Y los granos, legumbres, semillas, frutas y nueces?

- Todos los alimentos enteros de los granos, legumbres, semillas, frutas, y nueces proveen una combinación de nutrientes muy buena. Aportan una buena cantidad de carbohidratos, proteínas, y grasas saludables. Debes conocer en qué grupo de nutrientes es dominante y acomodarlo en tu dieta según apoye tu salud y aporte una buena funcionalidad de tu cuerpo.

Recomendaciones finales:

No quiero terminar sin recomendarte que primero identifiques si tienes alguna deficiencia nutricional para comenzar por ahí, cumpliendo con la aportación de los nutrientes que te falta. La mejor manera es empezar a crear una variedad diaria de colores en tu plato acompañado de diversas texturas. Este debe ser tu enfoque y ya luego culminar con los toques de proteínas y grasas. Toma nota, evalúa cómo están tus niveles de energía y fatiga y poco a poco ajusta.

Nota: Si actualmente no tienes una gran ingesta de verduras y alimentos fibrosos te recomiendo que comiences poco a poco para ayudar a tu cuerpo a manejar esa ingesta. Ya que en ocasiones grandes ingestas de fibra pueden causar una inflamación y cólicos como respuesta de que fue demasiado demasiado de pronto. Haz la integración progresivamente.

Como tu coach te quiero fuerte, feliz y saludable desde adentro hacia afuera.

¡Atrévete a darte mas!

Coach Anaís

Carbohidratos

No hay que tenerle miedo a los carbohidratos ya que son un nutriente esencial para tu organismo. A continuación te comparto más información de como este nutriente apoya tu salud a diario.

¿Qué son y cuál es su función en mi cuerpo?

- Los carbohidratos son cadenas largas de moléculas de azúcar que se utilizan principalmente para proveer energía.
- Tu cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa y se utiliza para proveer energía a células, tejidos y órganos del cuerpo (el cerebro en gran parte).

Tipos de carbohidratos:

- **Simple:** su fuente son los productos azucarados naturalmente (fruta, producto lácteos) o artificialmente (azúcar añadida en cereales).
- **Complejos (almidón):** su fuente son los vegetales con almidón (maíz), granos no refinados y refinados y menestras secas, lentejas y guisantes.
- **Fibra:** es esa parte que no se puede digerir de los alimentos de plantas, entre ellos la fruta, los vegetales, los granos integrales, las nueces y las legumbres.

Toda información es con el propósito de informar y nunca de diagnosticar o recetar una forma de dieta en específico. Para identificar una dieta específica necesitas consultar con un profesional de la salud o dietista. Antes de comenzar una nueva dieta o programa de ejercicios te recomiendo consultar con su médico.

Carbohidratos

¿Cuánto debo consumir de carbohidratos?

- Las recomendaciones alimenticias son que 45% a 65% de las calorías deben provenir de este nutriente. *Importante entender que podemos completar ese porcentaje enfocándonos principalmente en las fuentes vegetales y de forma balanceada integrar las fuentes de almidón y azúcares.*

Notas Importantes:

1. Las frutas y verduras son carbohidratos simples, ya que están compuestas de azúcares básicos pero son diferentes a las galletas, bizcochos y jugos/refresco por el contenido de fibra. Esta fibra permite que el cuerpo la procese diferente y aportan una combinación de vitaminas y minerales.
2. Los carbohidratos aportan 4 calorías/energía por gramo.
3. Productos integrales tienen más concentración de fibra, vitaminas y minerales que los productos refinados o hechos con harina blanca.
4. Hay muchas dietas que reclaman un bajo contenido de carbohidratos pero a lo que se refieren es bajar el contenido de los carbohidratos con almidón y azúcar. Los vegetales siguen presente y eso son carbohidratos.

Carbohidratos



Queremos más de estas opciones

Recuerda que te quieres enfocar en alimentos densos en nutrientes haciéndolos al menos la mitad de tu plato. Hay muchas opciones de vegetales sin almidón. quieres variarlos para maximizar la ingesta de micro y Fito nutrientes.

Carbohidratos



Estas opciones son muy buenas opciones de carbohidratos con almidón.

Es recomendado el consumir vegetales con almidón y granos integrales como parte de una dieta balanceada. Ahora bien de acuerdo a tu meta y salud hay diferentes recomendaciones que te pueden beneficiar.

Carbohidratos



Queremos tratar estas opciones cómo opciones que no sean la base de nuestras comidas.

Proteína

Hay muchas comparaciones entre las proteínas vegetal y animal y muchos argumentos sobre una siendo mejor que otra. La información que encontrarás aquí te puede ayudar en aclarar la diferencia entre ellas.

Primero, vamos a entender un poco mejor la proteína. Vamos a imaginar que tienes una pared formada por ladrillos. Si falta algún ladrillo, ¿qué le pasa a la pared? Pues no se puede sostener porque está incompleta. Esa pared es una proteína y cada ladrillo es un aminoácido. Cada proteína tiene 21 aminoácidos y 12 de esos aminoácidos tienen que consumirse a través de la alimentación.

Entendiendo esta formación de proteínas hay que saber que las proteínas que provienen de fuente vegetal son muy diferentes a las de animales, por esto una no se puede sustituir con la otra. Al igual que ninguna es mejor o peor.

Se identifica una proteína vegetal como una incompleta ¿Por qué? Porque cada fuente (entiéndase fuentes como las semillas o legumbres) te aporta con tipos de aminoácidos diferentes para completar esa pared por lo cual tienes que combinar varias fuentes vegetales para construir una proteína completa. Es bien importante que los días que decidas obtener tu ingesta de proteínas de fuentes vegetales entiendas que necesitas aumentar esa variedad para crear un buen consumo de aminoácidos. Por ejemplo, el consumo de arroz con frijoles es una mezcla que se complementa muy bien porque los aminoácidos que proveen el uno no lo tiene el otro.

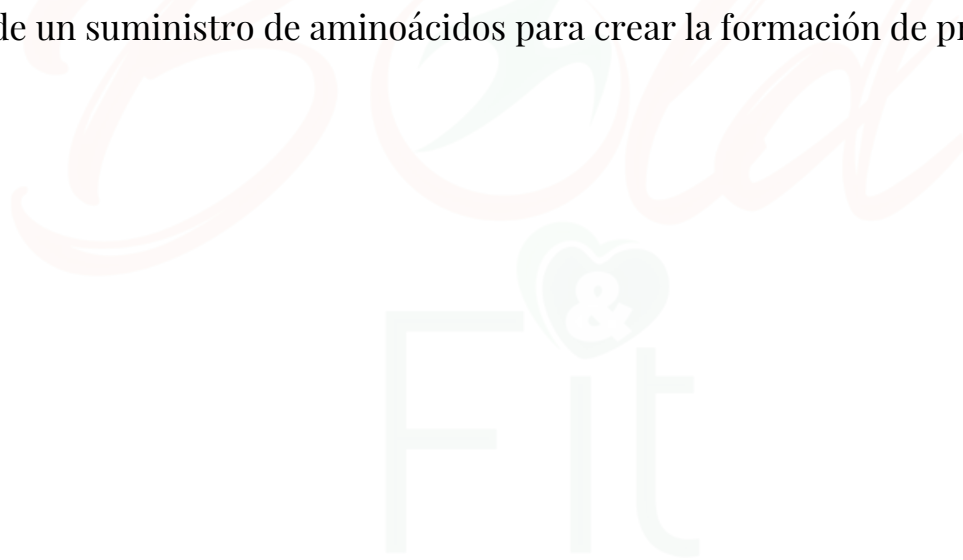
Por otro lado, la proteína animal tiene todo el perfil de aminoácidos. Esto significa que una porción de proteína animal te va proveer la variedad de aminoácidos necesarias (esto no se refiere a gramos diarios). Esta fuente de proteína no es mejor simplemente es más eficiente por el contenido de aminoácidos en una porción.

Toda información es con el propósito de informar y nunca de diagnosticar o recetar una forma de dieta en específico. Para identificar una dieta específica necesitas consultar con un profesional de la salud o dietista. Antes de comenzar una nueva dieta o programa de ejercicios te recomiendo consultar con su médico.

Funciones de la proteína:

Las proteínas siempre se relacionan con el crecimiento muscular pero la realidad es que su aportación en nuestro organismo es mucho más que ayudar a la formación de músculos.

La proteína forman los componentes estructurales de nuestras células y tejidos, apoyan a la regulación y expresión del ADN/ARN, así como muchas enzimas como las digestivas que ayudan a facilitar las reacciones químicas, hormonas y proteínas activas secretadas de las células inmunes, mueven moléculas esenciales a través de tu cuerpo, ayudan a la contracción muscular y movimiento de tu cuerpo, entre otras muchas funciones. . Las proteínas se reemplazan y reparan continuamente por eso requieren de un suministro de aminoácidos para crear la formación de proteína necesaria.



Notas Importantes:

1. La ingesta adicional de proteína diaria no se almacena como proteína. Al satisfacer tu ingesta diaria si hay algún exceso de este nutriente el cuerpo la guardará para uso de energía como grasa (tejido adiposo).
2. La ingesta de proteínas se tiene que distribuir durante el día. Consumir toda la proteína en una comida no ha demostrado de tener algún beneficio y lo que creará es que el cuerpo lo trate como exceso y pasará lo que te mencioné en el punto anterior. "La síntesis de proteínas del músculo se maximiza entre 25 y 35 gramos de proteína de alta calidad durante una comida", asegura el profesor de Nutrición y Metabolismo Doug Paddon-Jones.
3. Para ayudarte a manejar y lograr una pérdida de peso efectiva, se recomienda calcular la ingesta de proteínas de acuerdo a tu peso ideal y no el actual.
4. La identificación general del contenido de proteínas en carnes: carnes blancas una cuarta parte de su peso es de proteínas, por ejemplo 120 g de una carne blanca tiene unos 30 g de proteínas efectiva y en carne de res una tercera parte de su peso por lo que una carne de 150 gramos tiene unos 50 g de proteínas efectiva.
5. El % de DV (daily Value) en la etiqueta de nutrición significa que cada 7 gramos de proteína = 1 onza de carne, aves o pescado.
6. Hay veinte bloques de construcción de aminoácidos diferentes que se encuentran comúnmente en plantas y animales. Una proteína típica está compuesta de 300 o más aminoácidos y la secuencia y el número específicos de aminoácidos son únicos para cada proteína.

Tabla que resume los alimentos más ingeridos habitualmente que tienen una alta aportación proteica.

ALIMENTO	PROTEINA ANIMAL	PROTEINA VEGETAL	GRAMOS DE PROTEINAS POR 100G	ENERGIA POR 100G
Carne de pollo	✓		32.8 g	148 kcals
Carne de res (vaca)	✓		26.4 g	163 kcals
Carne de cerdo (lomo)	✓		22.2 g	131 kcals
Carne de pato	✓		19.3 g	133 kcals
Carne de codorniz	✓		22.1 g	119 kcals
Queso en generales	✓		26 g	316 kcals
Salmon sin piel, crudo	✓		19.3 g	170 kcals
Bacalao salado, crudo	✓		29 g	136 kcals
Huevo entero	✓		14.1 g = 2 huevos	136 kcals
Seitán		✓	24 g	136 kcals
Tempeh		✓	18.5 g	193 kcals
Tofu		✓	8.5 g	76 kcals
Soja		✓	12.5 g	140 kcals

ALIMENTO	PROTEINA ANIMAL	PROTEINA VEGETAL	GRAMOS DE PROTEINAS POR 100G	ENERGIA POR 100G
Brotes de soja, crudos		✓	13.1 g	122 kcals
Quinoa		✓	12 g	335 kcals
Lentejas		✓	9.1 g	108 kcals
Frijoles		✓	6.6 g	91 kcals
Guisantes		✓	6.2 g	63 kcals
Garbanzos		✓	21.2 g	355 kcals
Semilla de linaza		✓	14.1 g	495 kcals
Semilla Chia		✓	15.61 g	490 kcals
Semilla Ajonjoli		✓	21.2 g	584 kcals
Anacardos, (cashews)		✓	18 g	553 kcals
Arroz Integral, grano mediano cocido		✓	2.32 g	112 kcals
Almendras		✓	21.6 g	643 kcals

Cada cucharada de semillas es alrededor de 10 gramos por porción.
Cada taza de arroz integral es alrededor de 200 gramos por porción.
Cada 5 nueces es alrededor de 30 gramos por porción.

Grasas

Las grasas son un macro nutriente importante y esencial para nuestro cuerpo.

¿Has escuchado el término de grasas saludables y no saludables? ¿Por qué las identifican así? Muchos estudios e investigaciones identifican que el consumo de ciertas grasas son perjudiciales para tu cuerpo esto debido que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, hígado graso, entre otras.

Exploremos un poco más de los tipos de grasas:

1. **Grasas saturadas:** identificadas como grasas sólidas provienen principalmente de productos animales y contienen la mayor cantidad de hidrógeno.
 - a. **Grasas Trans:** se forman a través de un proceso industrial que se le añade hidrógeno al aceite vegetal.
2. **Grasas insaturadas:** líquidas en cualquier temperatura. Se dividen en 2 grupos:
 - a. **Mono-insaturadas,** que se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva, frutos secos y semillas.
 - b. **Poli-insaturadas:** Contienen menor cantidad de hidrógeno y estas no pueden ser sintetizadas por nuestro organismo por lo que deben ser aportadas a través de la dieta. Se encuentran principalmente en el pescado azul y algunos vegetales, entre estos destacan los Omega-3.

La primera de ellas es catalogada como grasas no saludables. Las pautas alimentarias recomiendan reducir las grasas trans y hacer de las grasas saturadas solo del 5% al 6% de las calorías totales diarias.

Toda información es con el propósito de informar y nunca de diagnosticar o recetar una forma de dieta en específico. Para identificar una dieta específica necesitas consultar con un profesional de la salud o dietista. Antes de comenzar una nueva dieta o programa de ejercicios te recomiendo consultar con su médico.

Grasas saludables:

Hay muchas opciones de grasas insaturadas que podemos añadir a nuestras comidas diarias. Así que te voy a ayudar a identificarlas y poder seleccionarlas para apoyar tu salud:

Grasas mono insaturadas y poliinsaturadas:

- Aguacate
- Nueces y semillas: como las almendras, nueces pacanas, maní
- Semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol
- Aceite de oliva y aceitunas

Ácidos grasos Omega-3

- Pescado: salmón, sardinas, atún blanco
- Tofu y otros productos de soja
- Nueces
- Linaza y aceite de linaza

Grasas recomendadas para cocinar son:

Mencionadas en orden de mayor punto de humo a menor (lo que significa que aguanta mayor calor al cocinar sin alterar sus propiedades)

- Aceite de aguacate: ácidos grasos monoinsaturados. La mejor opción para freír o sofreír
- Ghee: mantequilla clarificada que se le remueve en el proceso el exceso de caseína y lactosa dejando solo las grasas equilibrada de ácidos mono y poliinsaturadas.
- Aceite de coco: versátil y excelente para sofreír.
- Aceite de ajonjolí: fuente de omega 6
- Aceite de Oliva: ácidos grasos monoinsaturados lo mejor es consumirlo para ensaladas y en frío.

Tu objetivo con las grasas es tratar de elegir más grasas saludables, comer menos grasas saturadas y trans durante tus comidas.

Grasas: Notas finales & Consejos

- Una de las propiedades de las grasas es que contienen más del doble de energía por gramo que los carbohidratos. 9kc (energía por cada gramo de grasa) vs 4 kc (energía por cada gramo de carbohidratos)
- El adipocito es la principal célula del tejido adiposo y está especializada en almacenar el exceso de energía en forma de triglicéridos en sus cuerpos lipídicos y liberarlos en situaciones de necesidad energética.
- La grasa dietética (la que consumes en tus comidas) no es la misma a la grasa corporal (la que se almacena como tejido adiposo).
- Un aumento en tu % de grasas corporal disminuye tu tasa metabólica.
- Al recalentar sopas o guisos, retire las grasas sólidas de la parte superior antes de calentar.
- Agregue rodajas de aguacate en lugar de queso a su sándwich.
- En la etiqueta nutricional las grasas totales incluyen las grasas saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas y las grasas trans.
- Los pescados son ricos en omega-3 por su consumo de algas, por lo que puedes ingerir este tipo de grasa directamente de algas comestibles como el nori o espirulina si no te gusta mucho el pescado.

Fitonutrientes






¿Qué son? ¿Para qué nos ayudan?

Son los nutrientes (sustancias orgánicas) producidas por las plantas para estimular su propio crecimiento y auto protección. De esta manera nosotros las ingerimos a través de productos basados en plantas.

Este tipo de nutriente no es uno esencial, pero es de gran aporte para el funcionamiento del cuerpo y es una gran fuente de antioxidantes. Algunos de los grandes aportes evidenciados son: promoción de la salud visual, ósea, de las articulaciones y del corazón.

Algunos nombres de los fitonutrientes son carotenoides, terpenos, flavonoides y lignanos, entre otros.

El término "fito" proviene del término griego que significa "sustancias que dan vida".

Comidas	Color	Fitonutrientes	Beneficios
	Amarillo	Gingerol, luteína, nobiletina, prebiótico, fibras, rutina, zeaxantina	Regulación y motilidad gástrica, impacto glucémico, apoyo al microbioma intestinal
	Anaranjado	alfa-caroteno, beta-caroteno, beta-criptoxantina, bioflavonoides, carotenoides, curcuminoides	Antioxidantes de tejidos liposolubles, modulación endocrina, apoyo a la fertilidad
	Azul	Antocianidinas, flavonoides, ácidos fenólicos, proantocianidinas, pterostolbeno, resveratrol, estilbenos	Antioxidantes, apoyo cognitivo, equilibrio del estado de ánimo saludable, papel en la salud neuronal
	Rojo	Carotenoides, luteína, antocianinas, ácido elágico, elagitaninos, flavonas, licopeno, floretina, quercetina	Anti-inflamatorios, antioxidantes, modulación inmunológica
	Verde	Oleuropeína, fitoesteroles, silimarina, sulforafano, taninos, teaflavinas, tirosol, vitexina	Antioxidante, ayuda a los vasos sanguíneos, favorece la circulación saludable y la metilación.

Micronutrientes

¿Qué son? ¿Para qué nos ayudan?

- Se trata de las vitaminas y minerales.
 - Las vitaminas son sustancias orgánicas presente en muchos alimentos de base vegetal y animal. El cuerpo produce vitaminas D y K.
 - Los minerales son sustancias inorgánicas presentes en el agua y la tierra absorbidos por los animales y plantas y así consumidos. Al igual son 14 las que se enumeran en la etiqueta de información nutricional: calcio, cloruro, cromo, cobre, yodo, hierro, magnesio, manganeso, molibdeno, fósforo, potasio, selenio, sodio y zinc. e
- Son esenciales para apoyar una función saludable del cuerpo. Por ejemplo, la vitamina B-12 ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos.



Micronutrientes

¿Sabías qué?

*Las vitaminas nombradas en la etiqueta nutricional son las que según los estudios la población tiene mayor deficiencia. Actualmente son vitamina D, calcio, hierro y potasio.

*Siendo el potasio el nutriente que se reporta con mayor deficiencia en los estadounidenses.

*Un puñado de almendras proporciona la cantidad diaria recomendada de vitamina E.

¿Debo consumir suplementos?

La recomendación es el obtener los micronutrientes de los alimentos completos.

Claramente hay excepciones en donde los profesionales de la salud recetan suplementos para ayudar con ciertas deficiencias.

Si sientes que tienes alguna deficiencia, primero consulta con tu médico para que examine si la tiene y luego decidan si necesitas de un suplemento o solo aumentar la ingesta de alimentos ricos en esa vitamina o mineral.

Nutrientes

en resumen...

Nutrientes necesarios para la vida

CARBOHIDRATOS

- Fuente de energía preferida por el cuerpo
- Consiste en azúcares y fibra. Las estructuras de las plantas contienen principalmente carbohidratos
- Los carbohidratos se reducen a glucosa en el cuerpo, que proporciona combustible y alimenta al cerebro.
- Los carbohidratos tienen 4 calorías por gramo.



VITAMINAS

- Esencial para la conversión de alimentos en energía, el crecimiento y la reparación del tejido corporal.
- Debe ingerirse a través de la dieta.
- Se encuentra tanto en productos vegetales como animales.
- La reducción de los niveles de vitaminas durante períodos prolongados puede provocar una deficiencia de vitaminas



PROTEINAS

- Bloques de construcción para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel
- Los tejidos de humanos y animales se construyen a partir de proteínas. Consta de aminoácidos
- Las proteínas se encuentran en plantas y productos animales.
- La proteína tiene 4 calorías por gramo



MINERALES

- Activa miles de reacciones enzimáticas
- Actúan como transmisores eléctricos y ayudan a las vitaminas en su función
- Ayuda a metabolizar proteínas, carbohidratos y grasas.
- Regular el equilibrio de agua y electrolitos



GRASA

- Importante para el almacenamiento de energía, el aislamiento y la protección de órganos
- Se recomienda limitar la ingesta de grasas saturadas, que se encuentran principalmente en productos animales.
- Las grasas trans deben evitarse por completo
- La grasa tiene 9 calorías por gramo



AGUA

- Elimina los desechos del cuerpo
- Mantiene el cuerpo normal
- temperatura
- Lubricar las articulaciones
- Mantiene el tejido sano



Tu plato

priorizar la mayoría de las veces tus
nutrientes...

Tu plato:

Porciones vs raciones

Cuando estas preparando tus comidas es importante saber la diferencia entre porciones y raciones.

Porción: la cantidad de alimento que eliges comer en un momento dado. La que te sirves en el plato.

Ración: cantidad de alimento que aparece en la etiqueta nutricional o una receta. Por ejemplo si la ración en un paquete de galletas es 2 galletas y te comes 4 galletas, has comido 2 porciones de galletas.

Aclarado este punto, quiero hablarte de la importancia de conocer tus porciones al momento de servirte para mantener un consumo que apoye tu salud y mantenimiento de peso corporal (enfocándolo de una relación efectiva entre tejido graso y muscular).

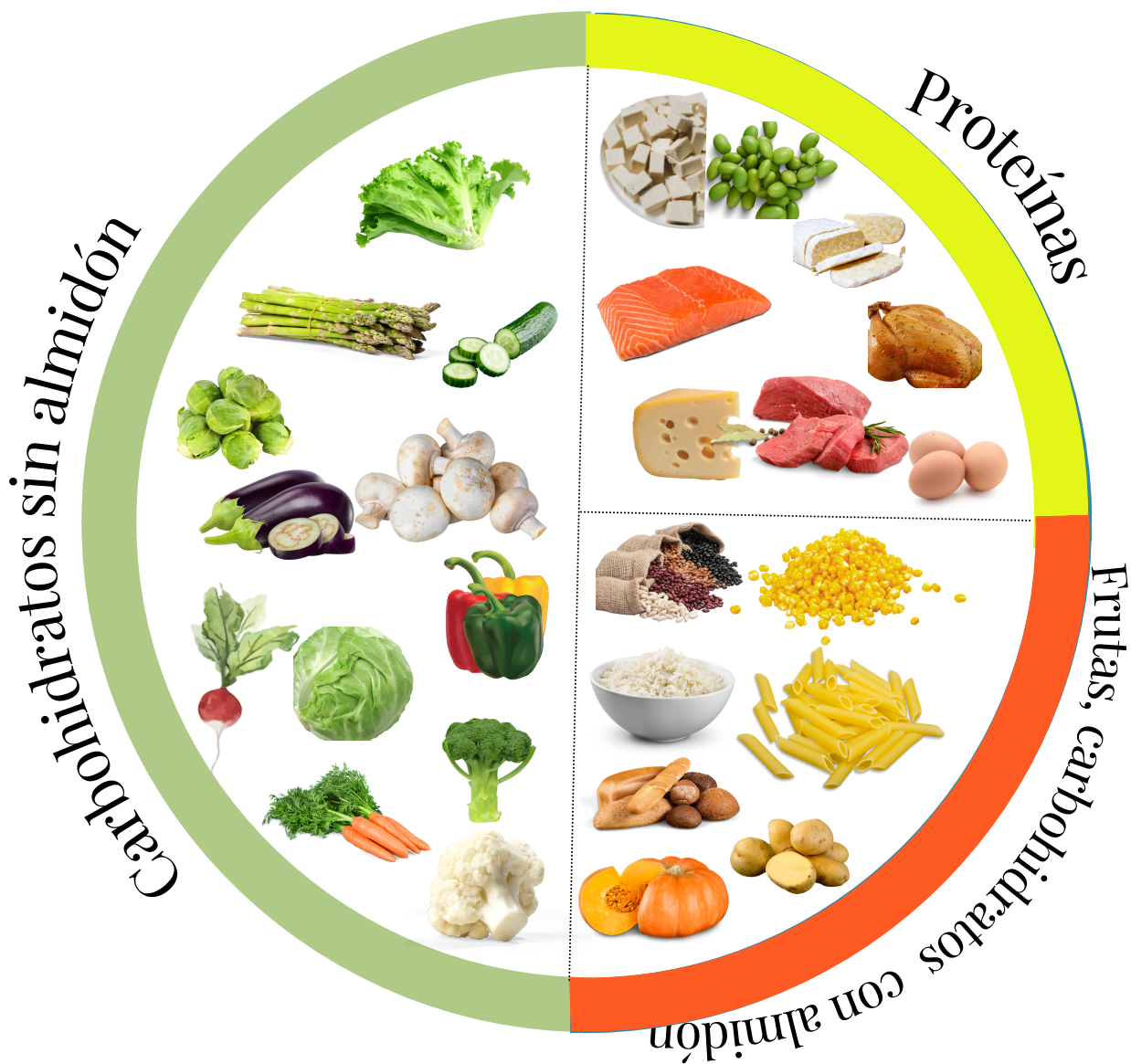
Tu plato:

Una de las formas más efectiva y sencillas es personalizar tus porciones con tu mano de la siguiente manera:



Las recomendaciones ofrecidas aquí son con el motivo de informar según información y estrategias recopiladas basada en investigaciones nutricionales para aumentar la ingesta de nutrientes diaria de una forma simple. 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.

Planifica tus porciones:



1/2 plato carbohidratos sin almidón

1/4 plato de proteína

1/4 de plato de granos y carbohidratos con almidón (opcional)

Para recomendaciones personalizadas consulte con un dietista o profesional de la salud para que también te ayude a identificar si tienes alguna deficiencia que antes. Estas son recomendaciones generales para aumentar tu consumo de nutrientes.

Recomendaciones para tus porciones:

en casa:

1. Siempre sírvete la comida (aunque sea picadero) en un plato. Considera tomar agua y darte un espacio adecuado para evaluar si necesitas repetir.
2. Divide las bolsas de picadera o meriendas en las raciones sugeridas en la etiqueta nutricional para no exceder el consumo.
3. Para alimentos no empaquetados utiliza tu mano para asegurarte que la porción es adecuada para tí.
4. Utiliza un plato pequeño o mediano para servir ya que muchas veces al usar el plato grande crea que te sirvas más comida creando un exceso en tus porciones.

en restaurantes:

1. Verifica el menu de aperitivos y si le agrada algo hazlo tu comida, ya que muchas veces esta porción es mas adecuada.
2. Si ordenas de los platos de entradas pide una "to go box" para que dividas la porcion en dos y te comas la otra porcion luego. O puedes compartirla.
3. Verifica las opciones para escoger guarniciones de vegetales no fritos en mayor cantidad y los fritos o con alto contenido de grasa en menor cantidad.
4. Recuerda que las bebidas también son parte de tus porciones.

Recomendaciones para tus porciones:

generales:

1. Recuerda crear un balance adecuado para tu definición de saludable.
2. No te restringas en ningún momento.
3. Si encuentras difícil el dominio propio con ciertos alimentos trata de encontrar una sustitución que te provea más nutrición, por ejemplo pan integral por el pan blanco. También puedes tratar hacer el acceso a eso alimentos en casa o afuera de casa un poco mas complicado para que disminuya las posibilidades de comerlo sin control.
4. Siempre es excelente idea consultar con un(a) dietista para personalizar tu consumo de alimentos y asegurarte que le provees a tu cuerpo la ingesta adecuada de nutrientes.
5. Para aprender más de las etiquetas nutricionales de los alimentos puedes visitar este enlace: <https://boldandfitclub.com/etiqueta-nutricional/>
6. Para aprender más sobre planificacion de comidas visita este enlace: <https://boldandfitclub.com/planificacion-de-comidas-101/>

¿Cuántos gramos de proteína debe decir el empaque para categorizarlo como proteína?

Todos los alimentos vegetales van a tener su aportación de los 3 grupos de nutrientes.

Primero quiero aclarar que toda la información de la etiqueta nutricional está basada en 2,000 calorías por día (no exactamente tu ingesta diaria). Segundo, no quieres regir tu alimentación a estar pendiente a cuantas calorías y gramos de nutrientes hay en cada alimento ya que un buen balance de alimentos completos te van a ayudar a satisfacer tus necesidades nutricionales.

Ahora bien contestando a tu pregunta: las recomendaciones del FDA indican que si el % de VD de un nutriente es de 5% o menos tiene un bajo contenido y si es de 20% o más es de alto contenido.

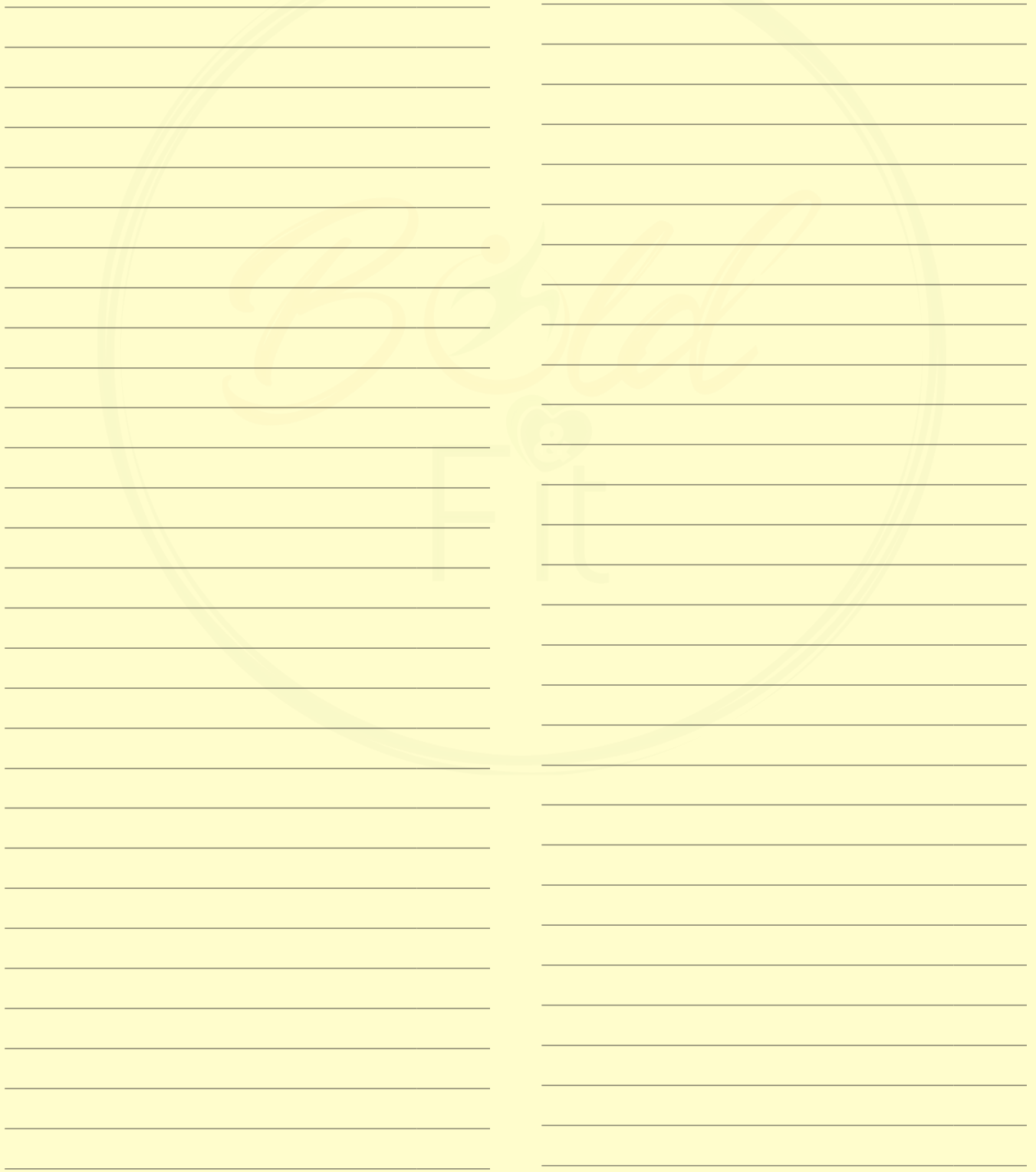


Tu pasos

práctica para personalizar tus pasos

Mi cocina (cont.)


Amamarillo



A yellow notepad with two columns of horizontal lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column. In the center of the notepad, there is a large, faint circular watermark. The watermark contains the text "Beld" in a cursive font and "FIL" in a serif font below it.

Mi cocina (cont.)

Verde



A large, faint watermark in the background of the lined area. It features a circular emblem with the word "Beald" in a cursive font at the top and "FIL" in a block font at the bottom.

The page contains two columns of horizontal lines for writing, separated by a vertical line down the center.

Objetivo: Balancear composición corporal. Reducir % de grasa, mejorar salud en general.



¿Cómo se ve tu plato usando lo que tienes y normalmente consumes?

Green lined area for notes.

Yellow lined area for notes.

Pink lined area for notes.

Actividad # 2: Mis platos

Para esta actividad vas a usar tu aplicación de entrenamientos.

1. Busca el tutorial ¿Cómo añadir comidas? para que puedas ver como usar tu diario de comidas en la aplicación.
2. Lleva un registro de al menos 7 días de todas las comidas y bebidas (incluyendo agua) que consumes.
3. Como vas a ver en el tutorial el registro puede ser basado en fotos o apuntando los alimentos por comidas.

Importante: El propósito de esta actividad no es contar calorías ni juzgar tus selecciones de alimentos. Al contrario es poder ver y entender tus hábitos en tu dieta de esa manera identificar el apoyo e información que necesitas para aumentar esa ingesta de nutrientes y manejo de porciones para apoyar tu programa de entrenamiento.

¡Felicidades! Has terminado este ebook que tiene mucha información para ayudarte a tomar tus pasos en cuanto a tu nutrición. Por las próximas semanas todo el coaching de nutrición que recibas va a depender mucho de las actividades completadas aquí. Por favor comparte tus actividades completadas puedes tomar una fotos de tus respuestas y el diario yo lo veo en la aplicación. Cualquier duda o aclaración me dejas saber.

Coach Anaïs