



LA
NUTRICIÓN:
‘LA GASOLINA
DE
NUESTRA
VIDA’

informe

Guía exprés de soporte nutricional



El presente informe busca dar una guía, rápida y breve, sobre la alimentación. Tampoco hay ninguna dieta milagro, lo único que hay es una introducción a un estilo de vida sano, sabiendo lo que debes comer, cuando y como comer, para que la enfermedad y las carencias nutricionales estén lejos de ti.

Aviso legal: Reservados todos los derechos, incluidos los de reproducción total o parcial, bajo cualquier modalidad, sin permiso del propietario de todos los derechos Grupo O.I. El correcto uso de las técnicas, ideas y sugerencias contenidas en este libro es responsabilidad exclusiva del lector. En caso de duda consultar con su médico.

La nutrición es la gasolina de nuestra vida

GUIA EXPRESS DE SOPORTE NUTRICIONAL

Capítulo 1. El depósito de gasolina de nuestra vida

Te imaginas conducir un deportivo, parar en una gasolinera y llenar su depósito con aceite a granel procedente de la hamburguesería más cercana...¿Qué le podría pasar a los cilindros del coche? ¿cómo podría funcionar esta magnífica máquina con algo tan digamos, degradado?..... Obvia es la respuesta, pero la mayoría de la gente es totalmente inconsciente, no tiene ningún reparo en llenar su “deposito” con cualquier cosa que le produzca saciedad.

La maquinaria de nuestro organismo necesita cuidados básicos, y uno de los más importantes es sin duda la alimentación. No somos conscientes de los cambios que produce a nuestro organismo, no solo porque es el responsable móvil de llevarnos a donde queramos, sino que el propio cuerpo está en un estado de constante destrucción y reconstrucción. Nuestra piel, músculos, huesos, órganos etc. constantemente están luchando por regenerarse hasta la muerte, hecho que al producirse, cesa totalmente dicha regeneración y comienza la definitiva y ultima degradación.

Hasta los 20 años, se establece el umbral donde las células dejan de crecer y llegar a su tope de desarrollo y comienza inexorablemente el proceso degenerativo de lo que conocemos como vejez. Este proceso es totalmente natural y es muy a nuestro pesar, irreversible.

Todas las células de nuestro cuerpo son totalmente regeneradas, y cuando este hecho sucede, deberíamos preguntarnos qué elementos hemos usado, en nuestro organismo, para generar otra célula exactamente igual a la perdida. ¿Con que materiales estamos reconstruyendo nuestro cuerpo, que tipo de ladrillos edificamos nuestra casa, que calidad tiene el cemento, de que sustancia estará hechas las ventanas etc.?



Capítulo 2. Toma el volante de tu vida

Sería totalmente imposible conducir un coche sin tener un volante, para poder dirigirlo. Nuestra vida no es un caso distinto, necesitamos seguir una dirección para ir a algún lugar, necesitamos por lo tanto, tomar control.

Nuestro control actualmente, no es tan voluntario como podría parecer, la publicidad, las grandes cadenas de restauración, de bebidas etc., nos bombardea cada día, diciéndonos lo que tenemos que comprar, vestir, comer e incluso beber. Hay que saber decir no, y tomar control de lo que realmente queremos, comenzando pues con un dieta saludable y rica en principios nutricionales. **Es más importante escoger lo que te vas a llevar a la boca,** que elegir el restaurante al que quieres ir.

Comienza por preguntarte cuanta grasa, sal o azúcar tiene cada alimento que ingieras, no es necesario tener a un experto a tu lado, para darte respuesta a estas sencillas preguntas.

La siguiente cuestión, deberá ser evaluar la cantidad de dicho alimento que puedo comer sin riesgo para mí y evaluar la cantidad de proteína e hidratos de carbono que necesito. Los capítulos siguientes te van a dar más ayuda sobre estas cuestiones.



Capítulo 3. Un plan nutricional

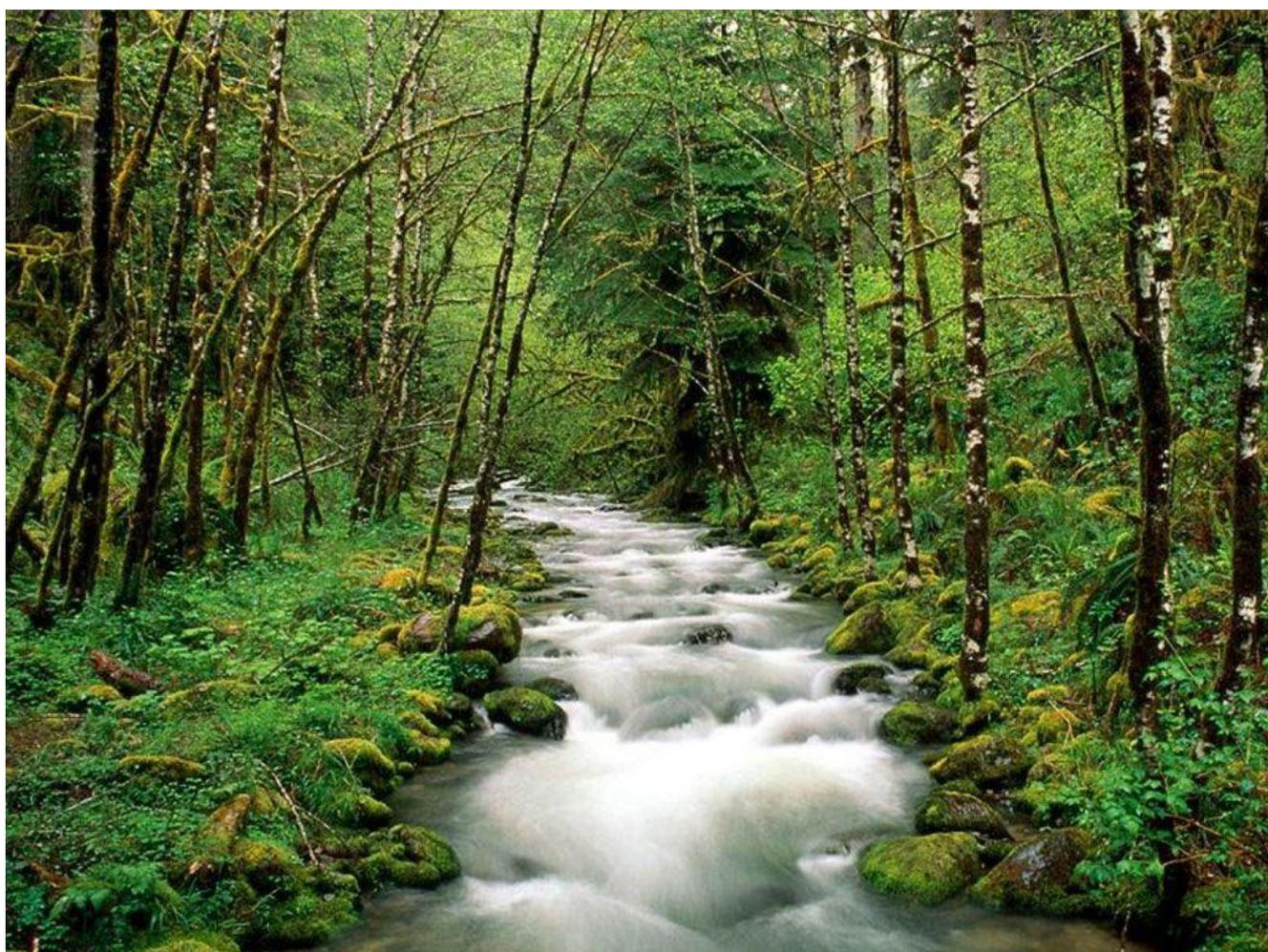
Es muy importante realizar un plan personalizado, comprensivo y fácil de seguir. Es antes de todo, nuestra base para construir salud y bienestar. La primera parte del plan es reconocer los alimentos que no se deben comer, la siguiente parte es reconocer las proteínas buenas, los carbohidratos sanos y vegetales. Por último, es decidir exactamente qué se debe comer y la proporción de porciones entre proteínas, hidratos de carne y vegetales.

Regla importante: cada 6 porciones de proteínas en la dieta le corresponde 6 porciones de carbohidratos y 2 de vegetales.



Capítulo 4. El agua

El elemento más importante en la vida es el agua. Sin agua no es posible la vida. Nosotros mismos estamos formados por más de un 70% de agua. Sin hidratación no es posible un rendimiento a nivel muscular. Puedes beber tanta agua como necesites pero procura no tomarla mientras comes, si no antes o después, ya que hacerlo junto a los alimentos dificulta la digestión. Una buena regla es recordar que 10 vasos al día deben ser consumidos para un estado óptimo de salud. Las bebidas como café o té, también cuentan, en la anterior regla por su alto contenido en agua. En la práctica deportiva es útil recordar que la deshidratación (que es el proceso contrario a la hidratación) produce entre otros síntomas rampas y calambres.



Capítulo 5. Suplementos

Los suplementos alimenticios pueden estar formados por uno o varios nutrientes, los cuales se adicionan a la dieta para corregir o prevenir deficiencias de vitaminas, minerales y proteínas, ayudar en la recuperación del cuerpo, así como para mejorar el estado general de salud.

En realidad de seguir una alimentación sana y equilibrada no sería necesaria la necesidad de añadir ningún tipo de suplementación, pero puedes ser de vital importancia en las siguientes circunstancias:

- **La desnutrición** o la deficiencia de nutrientes, generalmente es asociada a dietas pobres en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, también a alteraciones en el proceso de absorción intestinal (capacidad de aprovechar los nutrientes), diarrea crónica y enfermedades como cáncer o sida. Cabe destacar que hay periodos de la vida en los que se tiene mayor predisposición a padecer desnutrición, como infancia, adolescencia, embarazo, lactancia y vejez, siendo el primero el que puede dejar severas secuelas, por ejemplo, disminución del coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje, retención y memoria, escaso desarrollo muscular e infecciones frecuentes. Esto último representa una de las principales causas de mortalidad, ya que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra el ataque de gérmenes.
- **Anemia** o disminución de los niveles de hemoglobina en sangre (proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y transporta oxígeno desde pulmones a todo el cuerpo a través de venas y arterias), padecimiento que se origina por una alimentación deficiente en hierro, ácido fólico y vitamina B12, así como por hemorragias o alteraciones en el funcionamiento de órganos como el bazo (alojado detrás del estómago) o médula ósea (tejido de aspecto viscoso amarillento que se encuentra en el interior de los huesos vertebrales).
- Como apoyo en el tratamiento de la anorexia y la bulimia, pues los afectados por estas enfermedades requieren gran aporte de nutrientes.
- **Alcoholismo**, ya que el alcohol agota las reservas de vitaminas y minerales.
- Durante la infancia y la adolescencia, es cuando más se necesita un aporte completo de nutrientes, debido que el organismo se encuentra en pleno desarrollo.
- **En la senectud**, ya que al envejecer disminuye el consumo de alimentos y la capacidad de absorber nutrientes, además de que hay dificultad para masticar; asimismo, con el paso del tiempo el metabolismo (proceso que permite asimilar adecuadamente vitaminas, minerales, proteínas y grasas) se hace lento, lo cual ocasiona que las exigencias calóricas sean menores.
- Convalecencia, como estados febriles etc.

- Después de una intervención quirúrgica.
- Durante el embarazo y lactancia debido a que se requieren más nutrientes que contribuyan al adecuado desarrollo del bebé.
- En la menopausia es recomendable administrar suplementos de calcio y multivitamínicos, ya que pueden prevenir la aparición de osteoporosis y mejorar las condiciones nutricionales de la mujer.
- Al practicar actividad física intensa.

¿De qué están hechos? Los suplementos alimenticios contienen gran diversidad de ingredientes, los cuales pueden estar presentes en forma de concentrados o extractos, y son ofrecidos en cápsulas, comprimidos, grageas, píldoras, gránulos, tabletas, polvo, líquidos o inyecciones. Los elementos que comúnmente contienen sus formulaciones pueden agruparse de la siguiente manera:

Vitaminas: Micronutrientes que le permiten al organismo realizar sus funciones y mantenerse sano, los cuales son indispensables para que metabolismo, desarrollo y crecimiento del cuerpo sean normales. Se clasifican en dos grupos: solubles en grasa (liposolubles: A, D, E, y K) y solubles en agua (hidrosolubles: B1, B2, B5, B6, B8, B9, B12 y C); hay otros nutrientes que no son considerados vitaminas por algunos especialistas; sin embargo, otro sector sí las denomina de esta manera y las reconoce como B13, B15, B17, colina, T, P y U.

- **A.** Se encarga de proteger la piel, interviene en el proceso de la visión y participa en la elaboración de enzimas (sustancias que aportan cambios químicos) en el hígado y hormonas sexuales.
- **B1 (Tiamina).** Es importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso y cerebro, así como para disminuir los efectos de la resaca.
- **B2 (Riboflavina).** Indispensable para la obtención de energía, crecimiento y regeneración de tejidos; alivia calambres musculares y disminuye la fatiga física e intelectual.
- **B3 (Niacina).** Protege de trastornos en la circulación sanguínea y permite desempeñar correctamente las funciones intelectuales.
- **B4 (Adenina).** Estimula la formación de glóbulos blancos.
- **B5 (Ácido pantoténico).** Interviene en el metabolismo de una sustancia encargada de la memoria y concentración (acetilcolina), reduce el estrés y ayuda en la relajación.
- **B6 (Piridoxina).** Esencial para el buen funcionamiento del cerebro, regulariza el sistema nervioso y favorecer el metabolismo de proteínas.
- **B7 (Colina).** Evita que las grasas se acumulen en los órganos.
- **B8 (biotina).** Necesaria para la formación de células nerviosas y aliviar el estrés y dolencias hepáticas (en hígado).

- **B9 (ácido fólico).** Indispensable en la producción de glóbulos rojos, previene malformaciones congénitas, regenera células y permite que genitales y sistema nervioso se mantengan en buen estado.
- **B12 (Cobalamina).** Tiene como principal función la regeneración de la médula ósea y glóbulos rojos; es imprescindible en la formación del ADN (ácido desoxirribonucleico), favorece además la memoria y controla la irritabilidad.
- **B13 (ácido orótico).** Se sabe que participa en el metabolismo (proceso químico que permite el aprovechamiento de nutrientes) del ácido fólico y vitamina B12, además de prevenir problemas en hígado y envejecimiento prematuro.
- **B15 (ácido pangámico).** Tiene efecto antioxidante (reduce ciertas reacciones químicas destructivas, conocidas como oxidaciones), facilita la absorción del oxígeno en todos los tejidos, estimula las respuestas del sistema inmunológico (aquel que nos previene del ataque de virus y bacterias), protege al organismo de cirrosis, baja los niveles de colesterol en sangre, controla el deseo de beber alcohol y prolonga el promedio de vida de las células.
- **B17 (aetrile).** Se cree que su deficiencia ocasiona poca resistencia al cáncer, además, se recomienda tomarla en muy pequeñas cantidades porque una parte de su molécula es el conocido cianuro (veneno altamente tóxico para el organismo).
- **Colina.** A nivel cerebral produce una sustancia que fortalece la memoria y participa en la transmisión de impulsos nerviosos.
- **Paba (ácido paraaminobenzoico).** Contribuye en la formación del ácido fólico y de proteínas, y se ha descubierto que ayuda a mantener la piel en buen estado y a disminuir el dolor ocasionado por quemaduras.
- **C (ácido ascórbico).** Permite la adecuada cicatrización de heridas, favorece la absorción del hierro y protege a las células de las agresiones externas.
- **D (calciferol).** Se forma en la piel mediante la exposición al sol, fija el calcio en huesos y previene las caries dentales.
- **E (tocoferol).** Impide la destrucción de células y permite la regeneración de tejidos.
- **K.** También se le llama antihemorrágica porque es fundamental en el proceso de coagulación de la sangre.
- **P.** Refuerza la acción de la vitamina C, tiene propiedades antihemorrágicas y permite el buen funcionamiento de hígado y riñones.
- **T.** Se tiene poco conocimiento sobre todas las funciones de esta vitamina, pero se sabe que interviene en la coagulación de la sangre, característica que la hace útil para tratar la anemia.
- **U (ácido menínico).** Se ha descubierto que es importante en el tratamiento de úlceras, pues se encarga de proteger y mejorar el estado de las membranas mucosas de estómago e intestino.

Minerales. Componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel muy importante en el organismo, pues son necesarios para la formación de tejidos y hormonas, y participan en la mayoría de reacciones químicas en las que intervienen las enzimas. Se dividen en tres grupos:

- 1) **Macroelementos.** Se miden en gramos y son los que el organismo necesita en mayor cantidad; aquí se agrupan sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cloruro y azufre.
- 2) **Microelementos.** Se requieren en menor cantidad y se calculan en miligramos (milésimas de gramo); esta categoría abarca hierro, flúor, yodo, manganeso, cobalto, cobre y zinc.
- 3) **Oligoelementos.** Se evalúan en microgramos (millonésimas de gramo); incluyen al silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y selenio.

A continuación se describen las características de cada mineral:

- **Azufre.** Es parte de la estructura de piel, uñas, cabello y cartílago; se encarga de neutralizar sustancias tóxicas y ayuda al hígado en la secreción de bilis.
- **Calcio.** Es componente esencial de huesos y dientes, 99% se encuentra en ellos y el 1% restante se almacena en los músculos, por lo que es vital para el desarrollo y buena salud de estas estructuras. Además, participa en la coagulación de la sangre y transmisión de impulsos nerviosos.
- **Cloruro.** Favorece el equilibrio de líquidos en el organismo, ayuda al hígado a eliminar toxinas y es vital para la formación de ácidos en el estómago
- **Cobalto.** Interviene en la producción de glóbulos rojos.
- **Cobre.** Convierte en hemoglobina al hierro almacenado en el organismo y permite aprovechar el que está contenido en los alimentos.
- **Cromo.** Colabora en la asimilación normal del azúcar al permitir que la insulina -hormona producida por el páncreas- trabaje de manera correcta, al mismo tiempo que regula los niveles de colesterol y participa en el transporte de proteínas.
- **Fósforo.** Es un elemento que junto con el calcio participa en la formación de huesos y dientes; además, resulta esencial para transformar en energía los alimentos que se consumen.
- **Flúor.** Previene la caries dental y fortifica los huesos.
- **Hierro.** Necesario para la producción de hemoglobina (sustancia contenida en el interior de glóbulos rojos encargada de transportar oxígeno a la sangre) y mioglobina (oxigena músculos). Es imprescindible para la correcta utilización de las vitaminas del complejo B.
- **Litio.** Es fundamental para la regulación del sistema nervioso.
- **Magnesio.** Permite la correcta asimilación de calcio y vitamina C, el buen funcionamiento del sistema nervioso y aumenta la secreción de bilis (favoreciendo con ello la digestión de grasas y

eliminación de residuos tóxicos); asimismo, ayuda a que disminuyan problemas cardíacos e interviene en el proceso de contracción y relajación muscular.

- **Manganeso.** Se encarga de activar las enzimas que participan en la formación de las grasas y contribuye en el aprovechamiento de las vitaminas C, B1, y B8.
- **Molibdeno.** Ayuda a prevenir la anemia y la caries dental.
- **Níquel.** Permite el buen funcionamiento del páncreas.
- **Potasio.** Se encarga de fortalecer la actividad de los riñones al estimular la eliminación de toxinas a través de la orina, y del almacenamiento de carbohidratos y su posterior transformación en energía. También ayuda a mantener el ritmo cardíaco adecuado y la presión arterial en niveles normales, y es esencial para la transmisión de todos los impulsos nerviosos.
- **Selenio.** Tiene propiedades antioxidantes, lo cual le da la capacidad de prevenir el envejecimiento prematuro y el cáncer. Es útil en el tratamiento contra la caspa y mantiene en buen estado al hígado, corazón y órganos reproductores.
- **Silicio.** Ayuda a asimilar el calcio, formar nuevas células y nutrir los tejidos.
- **Sodio.** Se encarga de regular el reparto de agua en el organismo, interviene en la transmisión de impulsos nerviosos a músculos y participa en el proceso digestivo.
- **Yodo.** Es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, ayuda al crecimiento, mejora la agilidad mental, quema los excesos de grasa y permite el desarrollo de uñas, cabello, piel y dientes.
- **Zinc.** Resulta vital para el crecimiento, regula el desarrollo sexual, epidérmico y capilar, y es necesario para la producción de insulina (hormona que se encarga de mantener los niveles de azúcar en sangre en rangos normales).

Proteínas. Crean las células y tejidos, intervienen en reacciones químicas como la digestión o el transporte del oxígeno y permiten el movimiento de los músculos e incluso tienen actividad hormonal.

Ácidos grasos. Entre ellos se encuentran los denominados omega 3 y 6, que previenen la formación de coágulos en la sangre, ayudan a regular la presión sanguínea y disminuyen los niveles de triglicéridos (tipo de grasa que se forma en el organismo); asimismo, aumentan la flexibilidad de las arterias y activan el proceso antiinflamatorio, el cual reduce el riesgo de padecer artritis, cáncer, psoriasis, diabetes y trastornos de las células.

Aunque los suplementos alimenticios son una buena alternativa para mejorar las condiciones nutricionales, es fundamental que la dieta siempre contenga los siguientes grupos de alimentos:

Cereales y legumbres. Son la fuente más importante de carbohidratos y proteínas de origen vegetal.

Verduras. Aportan vitaminas, sales minerales y fibra.

Frutas. Su consumo permite que el organismo obtenga vitaminas, minerales, fibra y azúcares.

Lácteos. Alimentos ricos en calcio, magnesio y proteínas.

Cárnicos (carnes). Contienen proteínas, grasas y minerales.

Grasas y azúcares. Son fuente de energía y aportan proteínas, pero su consumo debe ser moderado.

Como puede ver, cada nutriente cumple con funciones determinadas y no hay uno más importante que otro, por ello, es preciso incluirlos a todos en la dieta diaria mediante el consumo de los diferentes grupos de alimentos. Asimismo, considere que los suplementos alimenticios pueden ser un apoyo, pero no deben administrarse en exceso porque podrían ocasionar efectos tóxicos al organismo.



Capítulo 6. Reducción y supresión de las grasas.

Para conseguir maximizar la pérdida de grasa aconsejamos encarecidamente la realización de una rutina de ejercicio de tonificación muscular combinada con un trabajo cardiovascular.

No olvides que si te limitas a realizar un ejercicio que obligue a tu organismo a quemar calorías sin preocuparte de tonificar tu tejido muscular, obtendrás como resultado inevitable una importante pérdida de masa muscular.

Por esto, aunque la pérdida de peso total después de un tiempo pueda responder al objetivo planteado inicialmente, el hecho de que gran parte de este peso perdido provenga de la masa muscular provoca, no solo un empeoramiento de tono muscular con la apariencia de flacidez que conlleva, sino también un descenso muy importante del ritmo metabólico (gasto de calorías totales) que es el responsable de los habituales efectos rebote que hacen que aquellos que han perdido peso realizando ejercicios exclusivamente cardiovasculares recuperen e incluso superen rápidamente el peso inicial cuando retoman su dieta habitual.

Puedes hacer tus ejercicios cardiovasculares tanto en interiores como al aire libre. En caso de elegir el trabajo outdoor puedes optar principalmente por la carrera o el ciclismo.

Solo es aconsejable la carrera si tu forma física es buena y no tienes ningún problema con tus articulaciones (fundamentalmente tobillos rodillas y cadera), ya que el ciclismo permite de forma más sencilla ajustar la intensidad al nivel deseado y, al no tratarse de un ejercicio de bajo impacto articular resulta mucho menos agresivo sobre tus articulaciones.

En caso de elijas el entrenamiento cardiovascular bajo techo y puedes acceder a un centro deportivo con un buen equipo, tienes a tu disposición un amplio abanico de ejercicios a realizar que pueden resultar interesantes.

Bicicleta, elíptica, remo y cinta de carrera son solo algunos de los que podrías utilizar.

Aunque habitualmente es más agradable realizar el ejercicio cardiovascular en la naturaleza, esta opción indoor elimina algunos de los principales inconvenientes que presenta el trabajo en exterior, ya que las máquinas están diseñadas para evitar el alto impacto que podría dañar las articulaciones y preparadas para que sea muy sencillo ajustar el nivel de intensidad del ejercicio al objetivo de nuestra sesión.



Capítulo 7. Comiendo fuera de casa

Si eres de las miles y miles de personas que trabajan fuera de casa durante todo el día, debes almorzar, cenar o incluso desayunar fuera y no te queda otra opción que ir a un restaurante o cafetería, muchos especialistas y doctores aconsejan:

Que si se debe comer en un **restaurante**, se debe **prestar atención a qué tipo de lugar se irá**: en lugar de ir a un fast-food, lo mejor será optar por alguna variedad donde haya **un menú más amplio de comidas** que incluya **platos saludables, que contengan verduras, legumbres y frutas para el postre**.

De hecho, hay muchos sitios de restauración que ofrecen “**menús verdes**”, los cuales son mucho más recomendables.

Otro punto importante a la hora de escoger restaurante es asegurarse de que allí se emplee **aceite de oliva**. La especialista recordó que este tipo de grasas no sólo es la más saludable de todas sino que incluso aporta beneficios para nuestra salud: ayuda **a mantener normales los niveles de colesterol, a regular la tensión arterial y reduce**, de manera general, el **riesgo cardiovascular**.

También hay que destacar que a la hora de elegir un menú, los más recomendados serán aquellos que hayan sido **cocidos al vapor, al horno o a la plancha**, y no los fritos (aunque se haya empleado aceite de oliva para su preparación).

Otro ítem a tener en cuenta: **evitar la adición desmedida de sal**, tanto durante la elaboración del alimento como en el plato. En lo posible, pedir al cocinero del lugar que no le sume sal durante la preparación. Si ha quedado demasiado soso, sugerimos que se le agregue en el plato, aunque con medida.

Finalmente, en el supuesto de padecer de algún trastorno en específico, obviamente, se deberá recurrir a algún sitio donde se preparen regímenes especiales. Hay lugares donde se ofrecen menús especializados según se tenga alguna intolerancia, o se experimente algún problema tal como hipertensión, anemia, etc.



Capítulo 8. Cuando comenzar

La mejor manera de empezar es teniendo un plan, ya que si falla el plan es que hemos planeado fallar. Una sugerencia posible y muy práctica, es ir al supermercado una vez a la semana, preparar y congelar la comida de toda la semana. Es importante que lo hagas en las porciones adecuadas y de esa manera es muy sencillo, tener todas las raciones preparadas para que con poca manipulación se puedan consumir rápidamente. Mención aparte son las frutas que son carbohidratos de rápida asimilación y que siempre deben estar en tu casa. A continuación tienes una lista orientativa de productos necesarios para confeccionar tu plan alimenticio.

Proteínas Buenas	Carbohidrato buenos	Vegetales
Pechuga de pavo	Pan integral	Brócoli
Pechuga de pollo	Pasta	Zanahorias
Atún	Arroz hervido	Tomate
Salmon	Patata al horno	Espárragos
Gambas	Patatas	Lentejas
Langosta	Harina de avena	Judías
Cangrejo	Yoghourt desnatado	Espinacas
Perca	Cebada	Pimientos verdes
Pescadilla	Panqueques	Setas
Carne de ternera	Panecillos integrales	Habas
Solomillo	Gofres	Guisantes
Jamón	Tortillas de trigo	Alcachofas
Claras de huevo	zumos	Coles
Leche descremada	Calabaza	Apios
Queso descremados	Cereales	Calabacines
Lubina	Melón	Pepino
Conejo	Plátano/piña	Cebolla
Anchoas	Biscotes	Chucrut

Para cada comida hay que escoger las proporciones adecuadas entre proteínas y carbohidratos. Hay que añadir una porción de vegetales en cada comida. Recuerda los carbohidratos pueden ser reemplazados fácilmente con los vegetales. Truco: usa como salsa el jugo de limón para añadir sabor a carnes y pastas.

Panel alimentario – malas elecciones

Proteínas malas	Carbohidratos malos	Cremas, salsas, mantequillas
Fast-food	Pizzas	Salsas de queso
Salchichas	Pastelitos	Salsa rosa
Chorizos, morcillas	Galletas	Mayonesa
Comidas grasientas	Patatas fritas	All y oli
Yemas de huevo	Cheetos, doritos	Mantequilla
Piel de pollo	Barritas chocolate	Mantequilla salada
Quesos	Arroz frito	Siropes
bacon	Huevos revueltos	Margarinas
Alitas de pollo	Palomitas	ketchup
Salamis	Helados	Cremas de cacao
Pinchos morunos	Chocolates	
Milanesas	mermeladas	

Se puede consumir 1 vaso de vino al día.

La cerveza es preferible que sea light.

Licores y bebidas fuertes no son aconsejables

Capítulo 9. Resumen: 9 trucos para mejorar tus hábitos alimentarios

1. Beber más agua

Dos tercios del peso de nuestro cuerpo es agua....., por lo que el agua es asunto de vital importancia. Es necesario siempre tener una botellín de agua a mano, y no esperes a tener sed para beber, ya que precisamente la sed es un el síntoma de que la deshidratación ha comenzado.

2. Consumir productos naturales.

La fruta, la verdura y los frutos secos son elementos esenciales en la dieta del ser humano desde sus orígenes. La salud se resiente rápidamente con la carencia de los mismos. Evita los alimentos muy elaborados.

3. Comer poca cantidad muchas veces al día.

Es preferible comer poco en varias veces, que comer mucho en 3 comidas.

4. Consumir más fibra

Los alimentos elaborados, incluidos los precocinados llevan poca fibra. Si lamentablemente nuestra dieta no puede eliminarlos, hay que intentar ingerir fibra de forma suplementaria a través de otros alimentos o suplementos.

5. No hacer dietas estrictas

Realizar tales dietas es muy riesgoso, ya que elementos necesarios para la salud pueden no ser suministrados por ellas.

6. Reduce la ingesta de azúcar

Es preferible un terrón de azúcar que dos, reducir el azúcar es algo fundamental en cualquier dieta saludable.

7. Ojo a la cantidad de grasa consumida

También es importante, tener en cuenta el origen de los lípidos de tu dieta. Evita el exceso de las grasas provenientes del reino animal.

8. Cuidado con el alcohol

El alcohol son calorías líquidas, además la ingesta en cantidad es perjudicial para la salud

9. Desayunar es importante

Hay un viejo refrán que dice que “hay que desayunar como un rey y cenar como un mendigo”, la sabiduría popular aun tiene otro más, “de grandes cenas están las sepulturas llenas”.

La comida más importante del día es la primera que realizamos al despertarnos.

Nuestro cuerpo en dicho momento ha estado un mínimo de 8 horas sin consumir absolutamente nada durante el sueño, por lo cual necesita de forma imperiosa, nutrientes y calorías.



REPORTAJE EXTRA

Cómo escoger un buen centro de Fitness

Guía para tomar una decisión informada, para que los resultados vengan pronto y duren para toda la vida

Bien, quizás después de leer el presente informe, hayas decidido que es tiempo de “ponerse en forma”. Si es así y deseas sentirse mejor y verte mejor, de la manera más sensata: a través de la nutrición y el ejercicio. Es porque ya sabes de manera 100% segura que las máquinas “milagro” que venden en la televisión, las pastillas de “mágicos resultados”, nada de eso es cierto, salvo ponerse en manos de profesionales.

Si y solo si.... estas firmemente decido a transformar tu cuerpo de una vez por todas, y habiendo escuchado multitud de historias de cómo los famosos pierden peso, de cómo los deportistas de élite se preparan en centros de Fitness, en manos de auténticos conocedores de su trabajo.

Si y solo si.... estas decido a buscar un buen centro de Fitness o gimnasio, sabiendo que no todos son iguales, ya que muchos ofrecen servicios que parecen increíbles, equipos de gran calidad, detalles lujosos como saunas, baños de vapor, jacuzzi, masajes y muchos más. Sin embargo, varían enormemente de servicios entre una entidad y otra, y por tanto de precio, necesitas entonces una guía que te ayude a encontrar “ **El Club de Fitness, Spa o Gimnasio más apropiado para ti**”:

Si, importa la situación: Para que tenga éxito en su programa de Fitness, los ejercicios tienen que ser los más adecuados, o de lo contrario no se verificará un cambio real en su forma de vida. Sin embargo, esto no será suficiente sino están a tu disposición en un lugar cómodo para llegar. Por supuesto, no te debes apuntar en uno que no te satisfaga en absoluto, salvo por el hecho de que estés cerca de tu hogar u oficina; pero si la localización de tu club no es la convenientemente, será una buena excusa para dejar de ir...

Asegúrate de que tengas todo lo que necesitas: Haz una lista de las cosas que son importantes para ti, tales como el entrenamiento personal, las clases de defensa personal, etc. y cerciórate de que el club pueda ofrecértelas. Si las clases no te ayudan a motivarte o tu club no ofrece la cantidad de clases que tu desees, va a ser difícil el seguir teniendo “gananas de entrenar”.

Ambiente cómodo: Descubre si te gusta la atmósfera del club, pregúntate si te sentirás cómodo allí. Si es la primera vez que vas a realizar ejercicio a lo mejor puedes sentir timidez de preguntar o de verte algo intimidado haciendo ejercicio. Debe ser ante todo una experiencia agradable, un lugar de camaradería y compañerismo donde te relajes y disfrutes.

Personal: Asegúrate de que siempre haya un miembro del centro disponible para contestar a sus preguntas, mostrarte un nuevo ejercicio, o enseñarte cómo se utiliza un equipo. ¿Es el personal amable, diligente, y está bien informado?

Costos y contratos: Conoces exactamente lo que incluirá tu cuota en calidad de socio o miembro; ¿cubre el entrenamiento personal, las clases, las taquillas etc.? ¿Existen costos adicionales para los servicios adicionales? Algunos clubes tienen la posibilidad de pago por anticipado o de forma bancaria, mediante planes de entreno.

Verifique en este caso el tiempo de compromiso mínimo que vas a precisar, para conseguir el mejor precio, ya que a mayor permanencia y compromiso se obtiene mejor precio.