NUTRICIÓN: SENTIDO COMÚN
NUTRICIÓN SALUDABLE PARA TODA LA FAMÍLIA

NUESTRA FISIOLOGÍA

La sociedad cambia más rápidamente que nuestros genes.

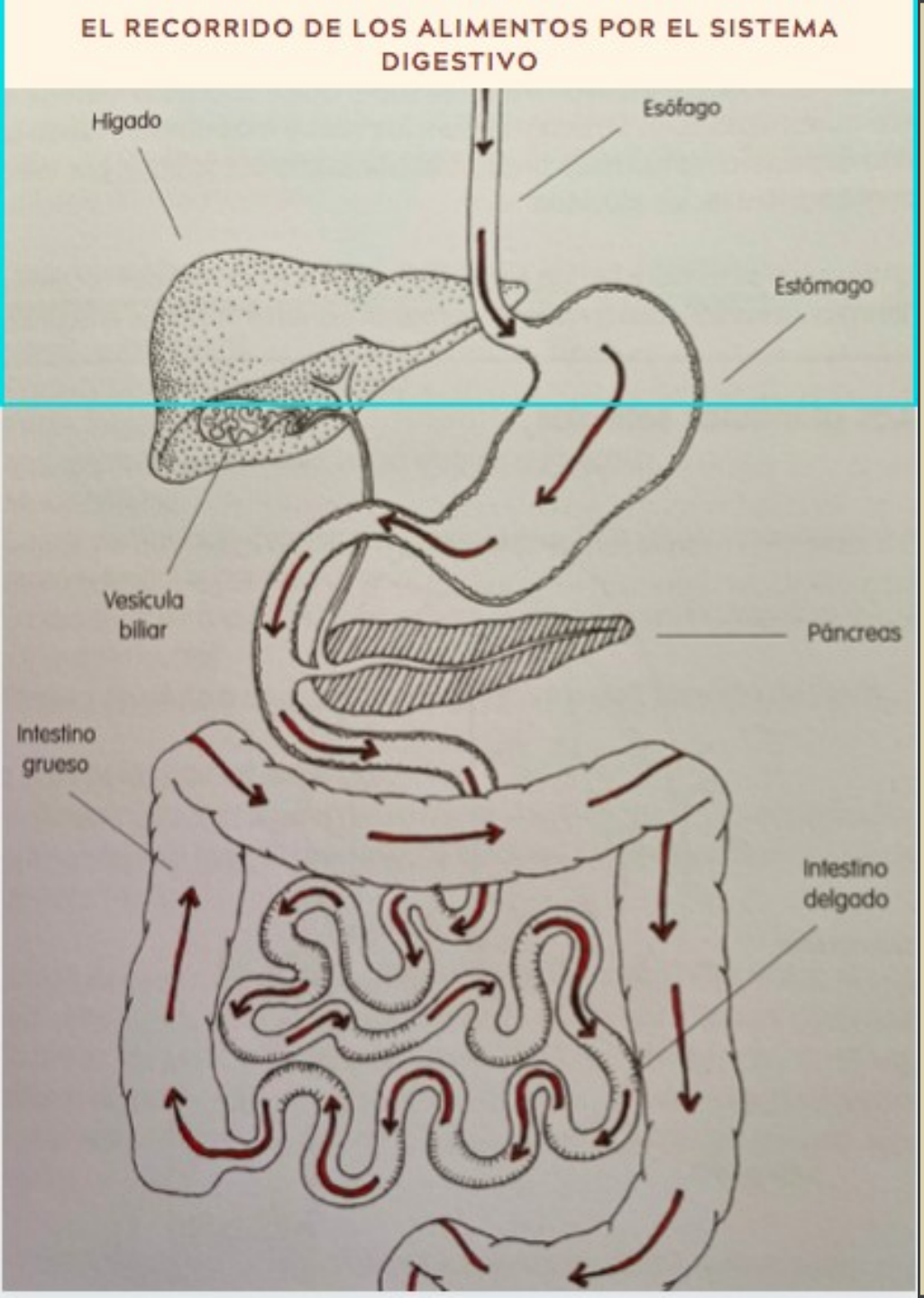
Nuestros genes han cambiado un 2% en relación a nuestros ancestros.

Los cambios en la manera de alimentarnos y relacionarnos (zonas azules y longevidad), **juntamente con el estrés, el medioambiente, la falta de actividad física son responsables del aumento de las ENFERMEDADES.**

LA DIGESTIÓN ES LA CLAVE

ABSORCIÓN Y ASIMILACIÓN DE NUTRIENTES

Socrates: Conócete a tí mismo



LA DIGESTIÓN EMPIEZA EN LA BOCA

PREGUNTATE A TÍ MISMO
VIAJA A TU INTERIOR
¿TENGO HAMBRE?
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER CIERTOS ALIMENTOS?
DEDICA UNOS INSTANTES CADA DÍA EN DESCIFRAR TU ESTADO INTERIOR Y TU DIGESTIÓN.

ELIMINAR O REDUCIR LO QUE NOS PERJUDICA

LISTADO DE ALIMENTOS OXIDANTES

HARINAS REFINADAS
PRODUCTOS PROCESADOS
CAFÉ TORREFACTO
ACEITES REFINADOS
TRIGO Y ALIMENTOS CON GLUTEN INDUSTRIAL
ALCOHOL
EMBUTIDOS DE BAJA CALIDAD
GRASAS TRANS
CEREALES REFINADOS
REFRESCOS
PESCADOS GRANDES
ALIMENTOS TRANSGÉNICOS
LÁCTEOS INDUSTRIALES
AZÚCAR Y SAL REFINADA
SURIMI Y OTROS DERIVADOS DEL PESCADO
ADITIVOS ALIMENTARIOS

OBJETIVOS

POR EJEMPLO

DEJAR EL AZÚCAR BLANCO

EXCESO DE AZÚCAR

EXCESO DE HARINAS REFINADAS Y ALIMENTOS PROCESADOS

EXCESO DE GRASAS DE MALA CALIDAD

DÉFICIT DE VERDURA, FRUTA Y LEGUMBRES

BUENA NOTICIA: OPCIONES SALUDABLES

AYUNAS: PRIMERO HIDRATACIÓN

¿TENEMOS HAMBRE PARA DESAYUNAR?

DESAYUNOS

¿CÓMO DEBERIA SER?

PROTEÍNA
Huevos ecológicos
Pescado azul : boquerones, anchoas, sardinas, salmón salvaje.
Paté de sardinas o hummus
Pavo natural
Jamón de bellota

ALIMENTOS FRESCOS
Hojas de rúcula
Rodajas de tomate
Crudites de zanahoria, pepino, calabacín
Zumo de apio
Zumo de remolacha
Fermentados o Germindos

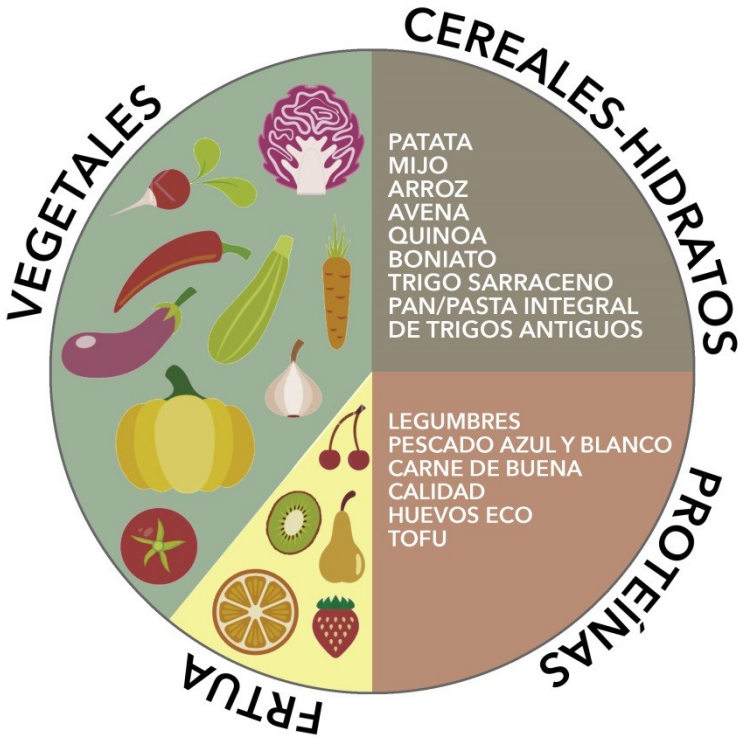
GRASAS SALUDABLES
Aceite de oliva virgen extra
Aceite de coco o Ghee
Aguacate
Semillas: chía, sésamo...
frutos secos: almendras..
Bebida de almendra o coco

HIDRATOS COMPLEJOS
Pan elaborado con masa madre y larga fermentación
Boniato
Müesli casero
Porridge de avena
Bebida de arroz o avena

MI PLATO SALUDABLE

ALGAS
GERMINADOS
FERMENTADOS
ESPECIES

ACEITES
FRUTOS SECOS
SEMILLAS



BEBER AGUA
DURANTE TODO
EL DÍA

COMIDAS Y CENAS

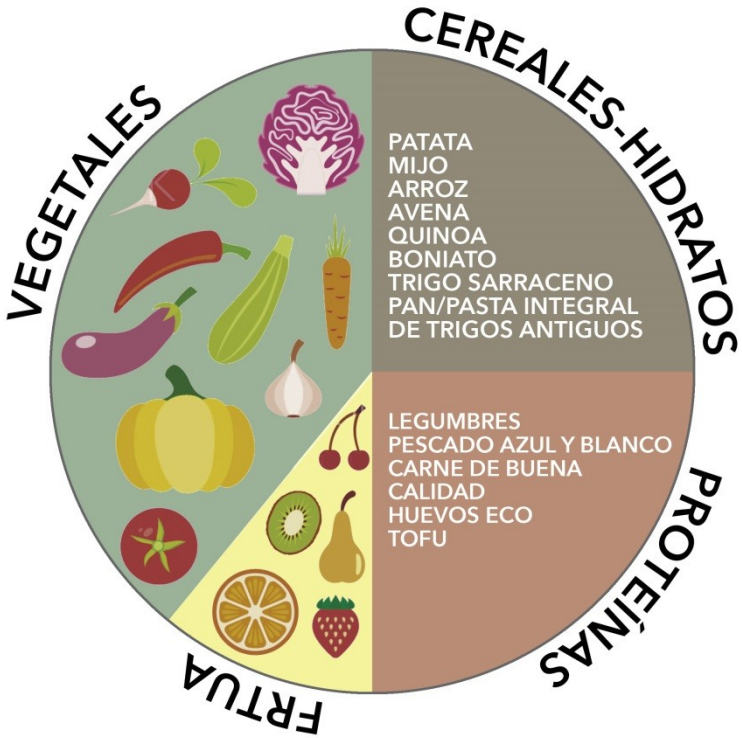
¿CÓMO DEBERÍAN SER?

VERDURAS	PROTEÍNA	HIDRATOS CARBONO
50% DEL PLATO	**25% DEL PLATO**	**10-25% DEL PLATO**
VERDURAS DE HOJA VERDE	150-200g	ARROZ SEMI O BASMATI (2-3 cuch)
3 COLORES	HUEVOS	QUINOA O TRIGO SARRACENO (2-3 cuch)
CRUDA MEJOR LA COMIDA: RUCULA, CANONICOS (EVITAR LECHUGA)	PESCADO: 4-5 DÍAS SEMANA	BONIATO O PATATA (1 unidad mediana)
ZANAHORÍA MEJOR CRUDA	CARNE: 2-3 DÍAS SEMANA	MIJO, AMARANTO (2-3 cucharadas)
	LEGUMBRES	PAN MASA MADRE (una rebanada)
	QUESO CABRA U OVEJA, SEMILLAS, FRUTOS SECOS	PASTA INTEGRAL

MI PLATO SALUDABLE

ALGAS
GERMINADOS
FERMENTADOS
ESPECIES

ACEITES
FRUTOS SECOS
SEMILLAS



BEBER AGUA
DURANTE TODO
EL DÍA

CENAS

CENA TEMPRANO

MODERAR EL TAMAÑO DEL PLATO

DEJA UN 1/4 ESTÓMAGO VACIO

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS DE FÁCIL DIGESTIÓN

VERDURAS MEJOR COCIDAS

EVITAR LAS PROTEÍNA DE DIFÍCIL DIGESTIÓN: CARNE ROJA

CENAR SÓLO VERDURAS DE VEZ EN CUANDO O NO CENAR

¿CÓMO ORGANIZAMOS EL MENÚ SEMANAL? ROTACIÓN: CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNA

PROTEÍNAS: Ser vegetarianos o veganos 2-3 veces por semana

- Legumbres : 2 o 3 veces semana (lenteja naranja, azukis, garbanzos, judías blancas). COMBINADA CON VERDURAS
- Pescado: 3 veces semana (mínimo): sepia, calamar, pulpo, pescado blanco, azul y marisco
- Carne: 2-3 veces semana
- Huevos: 3 a la semana o más (importante la calidad!!!!)

CARBOHIDRATOS

Arroz, pasta, patata, boniato, quinoa, pan, mijo, etc.

MENÚ

PLANTILLA

LUNES

COMIDA

VERDURA O ENSALADA

LEGUMBRES

CENA

VERDURA O ENSALADA
+
PESCADO

MARTES

COMIDA

ARROZ
+
CARNE BLANCA
+
VERDURA O ENSALADA

CENA

VERDURA O ENSALADA
+
HUEVO

MIÉRCOLES

COMIDA

QUINOA
+
VERDURA O ENSALADA
+
PESCADO

CENA

VERDURA O ENSALADA
+
LEGUMBRE

JUEVES

COMIDA

PASTA DE ESPELTA O KAMUT ECOLÓGICA
+
VERDURA O ENSALADA
+
CARNE

CENA

VERDURA O ENSALADA
+
PESCADO

VIERNES

COMIDA

PATATA
+
VERDURA O ENSALADA
+
PESCADO

CENA

VERDURA O ENSALADA
+
HUEVO O SEPIA O CALAMAR O PULPO

MENÚ

SEMANA 1

LUNES

COMIDA

LENTEJAS CON VERDURAS

CENA

HAMBURGUESA DE BACALAO Y PATATA CON VERDURAS SALTEADAS

MARTES

COMIDA

POLLO Y VERDURAS AL CURRY VON ARROZ BASMATI

CENA

REVOLTILLO DE HUEVO CON VERDURAS

MIÉRCOLES

COMIDA

TABOULE DE QUINOA PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANONIGOS

CENA

HAMBURGUESA DE LEGUMBRES CON VERDURAS AL WOKI

JUEVES

COMIDA

PASTA DE ESPELTA CON SALSA BOLOÑESA CON ENSALADA VERDE

CENA

SOPA MISO
PESCADO A LA PAPILLOTE CON VERDURAS Y PURÉ PATATA

VIERNES

COMIDA

ENSALADILLA RUSA CON BONITO Y HUEVO

CENA

ENSALADA
SEPIA CON CEBOLLA CON PAN MASA MADRE

SENTIDO COMÚN

- **1. Evita aquello que te perjudique**
- 2. No falten los nutrientes esenciales
- 3. Buena calidad, de temporada y proximidad
- 4. Dieta variada
- 5. Come cuando tengas hambre! (Ayuno)
- 6. Buena hidratación y calidad del agua
- 7. Come tranquilo y masticando bien
- 8. Actividad física (ayunas)
- 9. Descanso

MUCHÍSIMAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!

GEMMA BES