

PAUTAS BÁSICAS SOBRE HáBITOS SALUDABLES

MANTÉN UNA ALTA HIDRATACIÓN A LO LARGO DEL DÍA (2L-3L)

CONSIGUE UNA ACTIVIDAD FÍSICA IMPORTANTE DURANTE EL DÍA ("moverse")

CONTROLA LA CALIDAD DE INGESTAS ENTRE HORAS (medias mañanas y meriendas)

MANTÉN UNAS HORAS DE DESCANSO MÍNIMAS (7horas / 8horas diarias)

LIMITA ALIMENTOS "de relleno" EN TUS COMIDAS (pan, postres, salsas, aliños...)

¿CÓMO ESTRUCTURAMOS UN PLATO LÓGICO?

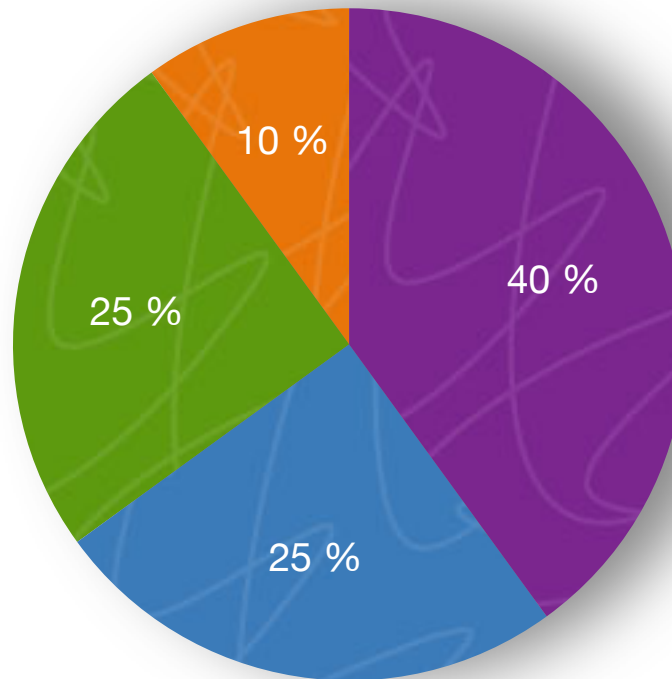
ELIGIENDO UN ALIMENTO DE CADA COLUMNA

* (Hablamos de un alimento rico en Hidratos de Carbono, otro en Proteínas, otro en Grasas y otro en Vitaminas y Minerales; a excepción de que hablemos de pescados y carnes muy grasas, huevos y lácteos y derivados muy grasos donde debemos tener en cuenta la columna de las grasas para que el plato de que estemos hablando no sea excesivamente calórico en función a qué contextos) *

	Macro-Nutrientes			Micro - Nutrientes	
	sustancias que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo			sustancias necesarias en pequeñas cantidades pero requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares	
<i>Tipos</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Proteína</i>	<i>Grasas</i>	<i>Vitaminas</i>	<i>Minerales</i>
<i>Función Principal</i>	Energética	Estructural = Plasmática	Metabólica (aislante, hormonal, celular, transporte...)	Metabólica (funciones celulares, funciones sobre el sistema inmunológico, función reguladora, función de crecimiento...)	
<i>Ejemplo General</i>	Cereales (=Harinas) Tubérculos Legumbres (Frutas y Verduras *)	Pescados Carnes Huevos (Lácteos*)	Aceites Frutos Secos Semillas Aguacate Cacao +%	Frutas	Verduras
<i>Ejemplo Específico</i>	Pan Ñoquis Pasta Arroz Patata Boniato Garbanzos	Pollo Pavo Merluza Salmón Sardinas Huevos Ternera	AOVE Aguacate Chocolate 85% Almendras Nueces Semillas de Sésamo	Plátano Manzana Kiwi Piña Mango Fresas Arándanos	Pimiento Calabacín Tomate Cebolla Berenjena Espinacas Brócoli

HABLARÍAMOS DEL CLÁSICO PLATO RECOMENDADO

● VEGETALES ● PROTEÍNA ● HIDRATOS DE CARBONO ● GRASAS

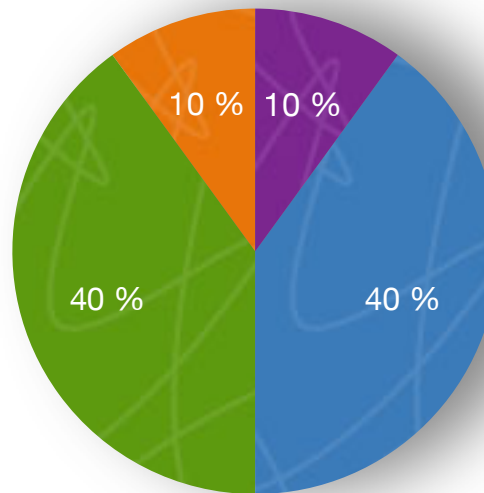


* (Pero no necesitamos lo mismo en función a qué tipo de ingesta estemos hablando y en función al contexto de cada persona) *

Vamos a intentar llevarlo a la práctica con una planificación de 5 comidas al día

DESAYUNO

● VEGETALES ● PROTEÍNA ● HIDRATOS DE CARBONO ● GRASAS



Agua + Café o Infusión o Vaso de Leche (+Cacao Puro opcional) + 1 de los ejemplos que se plantean a continuación

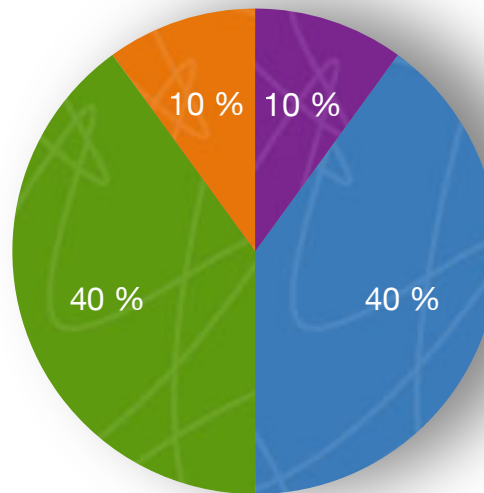
EJEMPLO 1: Tostadas (Pan Integral de Centeno o Espelta de la mayor calidad posible + Pavo o Pollo o Atún o Jamón o Cecina o Lomo o Salmón + Queso Crema o Queso Mozzarella + Tomate Natural + Especias) // + Fruta o Batido de Frutas

EJEMPLO 2: Tortitas (Harina de Avena Integral o Avena en Copos + Huevos + Bebida Vegetal + Crema de Cacahuete + Plátano) // + Opción de incluir un Yogur Natural o Queso Fresco Batido con Frutos Secos, Canela y Frutos Rojos

EJEMPLO 3: Bowl (Queso Fresco Batido o Yogur Natural o Kéfir (+proteína en polvo opcional) + Frutos Secos + Avena "crunchy" o en copos o Cereales Corn Flakes + Fruta troceada a elección // + Opción de incluir un Batido de Frutas en lugar de la Fruta dentro del Bowl

MEDIAS MAÑANAS

● VEGETALES ● PROTEÍNA ● HIDRATOS DE CARBONO ● GRASAS



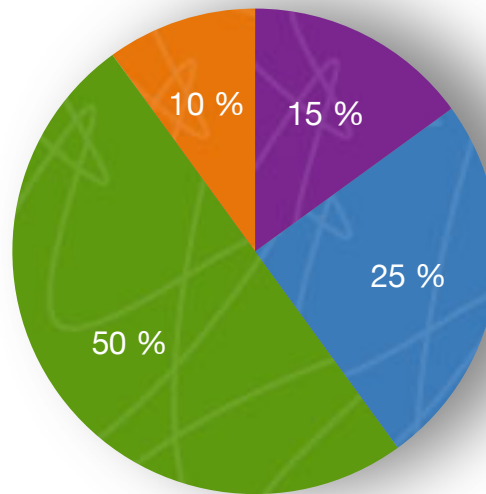
EJEMPLO 1: Bocadillo o Sándwich (Pan Integral de Centeno o Espelta de la mayor calidad posible + Pavo o Pollo o Atún o Jamón o Cecina o Lomo o Salmón + Vegetales al gusto) // + Fruta // + Frutos Secos

EJEMPLO 2: Bizcocho Saludable (Harina de Avena Integral o Avena en Copos + Huevos + Plátano) // // + Frutos Secos

EJEMPLO 3: Bowl (Queso Fresco Batido o Yogur Natural o Kéfir (+proteína en polvo opcional) + Frutos Secos + Avena "crunchy" o en copos o Cereales Corn Flakes + Fruta troceada a elección + Frutos Secos // + Opción de incluir un Batido de Frutas en lugar de la Fruta dentro del Bowl)

COMIDAS

● VEGETALES ● PROTEÍNA ● HIDRATOS DE CARBONO ● GRASAS



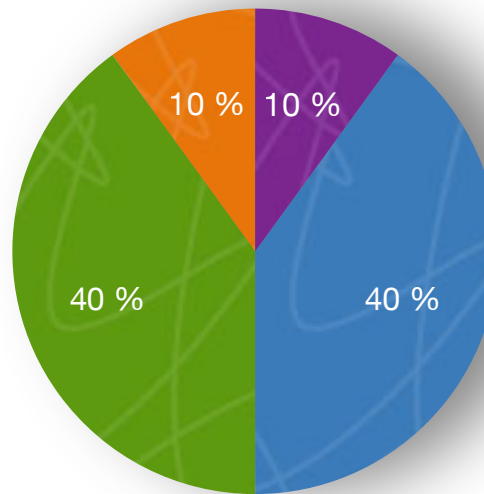
EJEMPLO 1: Pasta o Arroz o Noodles o Quinoa o Cous Cous + Pollo o Pavo o Huevos o Atún + Queso Curado o Mozzarella + Tomate y/o Pimientos y/o Calabacín y/o Berenjena y/o Setas y/o Champiñones y/o Cebolla y/o Espinacas

EJEMPLO 2: Crema de Verduras o Caldo de Pollo o de Verduras o Gazpacho o Ensalada Mixta // + Solomillo o Filete de Ternera o Cerdo o Pollo o Pavo o Salmón o Lubina o Dorada + Patata (asada, cocida al vapor o air fryer) o Boniato (asado o air fryer) o Ñoquis

EJEMPLO 3: Ensalada con Brotes y/o Canónigos y/o Lechuga y/o Espinacas + Vegetales de todo tipo al gusto (zanahoria, tomate, cebolla, pimientos, pepino) + Pollo o Pavo o Huevos cocidos o Atún o Salmón o Caballa o Ventresca + Queso + Aguacate + Pasta o Arroz o Noodles o Quinoa o Cous Cous o Patata cocida o Boniato al vapor o Garbanzos en conserva o Lentejas en conserva o Guisantes

MERIENDAS

● VEGETALES ● PROTEÍNA ● HIDRATOS DE CARBONO ● GRASAS



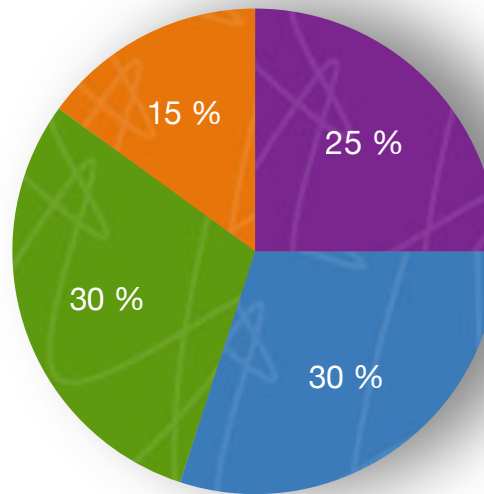
EJEMPLO 1: Bocadillo o Sándwich (Pan Integral de Centeno o Espelta de la mayor calidad posible + Pavo o Pollo o Atún o Jamón o Cecina o Lomo o Salmón + Vegetales al gusto) // + Fruta // + Frutos Secos

EJEMPLO 2: Bizcocho Saludable (Harina de Avena Integral o Avena en Copos + Huevos + Plátano) // // + Frutos Secos

EJEMPLO 3: Bowl (Queso Fresco Batido o Yogur Natural o Kéfir (+proteína en polvo opcional) + Frutos Secos + Avena "crunchy" o en copos o Cereales Corn Flakes + Fruta troceada a elección + Frutos Secos // + Opción de incluir un Batido de Frutas en lugar de la Fruta dentro del Bowl)

CENAS

● VEGETALES ● PROTEÍNA ● HIDRATOS DE CARBONO ● GRASAS



EJEMPLO 1: Ensalada de Tomate, Mozzarella y Aguacate // + Fajitas o Sándwich con Pollo o Atún o Pavo + Queso + Huevo + Guacamole + Vegetales a elección // Postre: Fruta

EJEMPLO 2: Ensalada de Tomate, Mozzarella y Atún o Salmón o Caballa o Ventresca // + Tortilla de Patata (tratando de evitar que el método de cocinado de la patata sea frita (opciones como al vapor, air fryer o cocida pueden encajar más en este plato) // Postre: Fruta

EJEMPLO 3: Crema de Verduras o Caldo de Pollo o de Verduras o Gazpacho o Ensalada Mixta // Muslos de Pollo o Pavo o Costillas de Ternera o Pescado Blanco al horno + Patata (asada, cocida al vapor o air fryer) o Boniato (asado o air fryer) + Opción de incluir Vegetales asados // Postre: Fruta

EJEMPLO 4: Pizza Casera con Base Sin Gluten Hacendado o Semillas Casa Tarradellas + Pollo o Pavo o Bacon o Atún + Queso Mozzarella + Vegetales a elección + Queso rallado (mozzarella o curado o parmesano) + Especias al gusto // Postre: Fruta