

# GEMMA BES

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

SALUD



BENEFICIOS DE LA NUTRICIÓN



- **Tener más energía.**
- **Más concentración.**
- **Estar más activo.**
- **Prevención de lesiones.**
- **Acelerar la recuperación post actividad física.**
- **Acelerar la recuperación de una lesión muscular o tendinosa.**
- **Gozar de una buena salud y tener una mejor calidad de vida.**
- **Dormir mejor.**

**LA CLAVE**



**ESTILO DE VIDA**

**NUTRICIÓN**

**ESTRÉS**

**DESCANSO: DORMIR**

**EJERCICIO: MOVIMIENTO**

**COMUNIDAD**

**NUTRICIÓN**

**ASENTAR LAS BASES: EVITAR AQUELLO QUE NOS PERJUDICA.**

**POR OBJETIVOS Y BUSCANDO SI FUERA NECESARIO SUSTITUTOS. POR EJEMPLO, AZÚCAR.**

**EQUILIBRIO INDIVIDUAL: ¿HASTA DÓNDE PUEDO LLEGAR EN ESTE MOMENTO DE MI VIDA?. POR EJEMPLO, PODRÍA SER FÁCIL ESTABLECER RUTINAS EN EL DESAYUNO.**

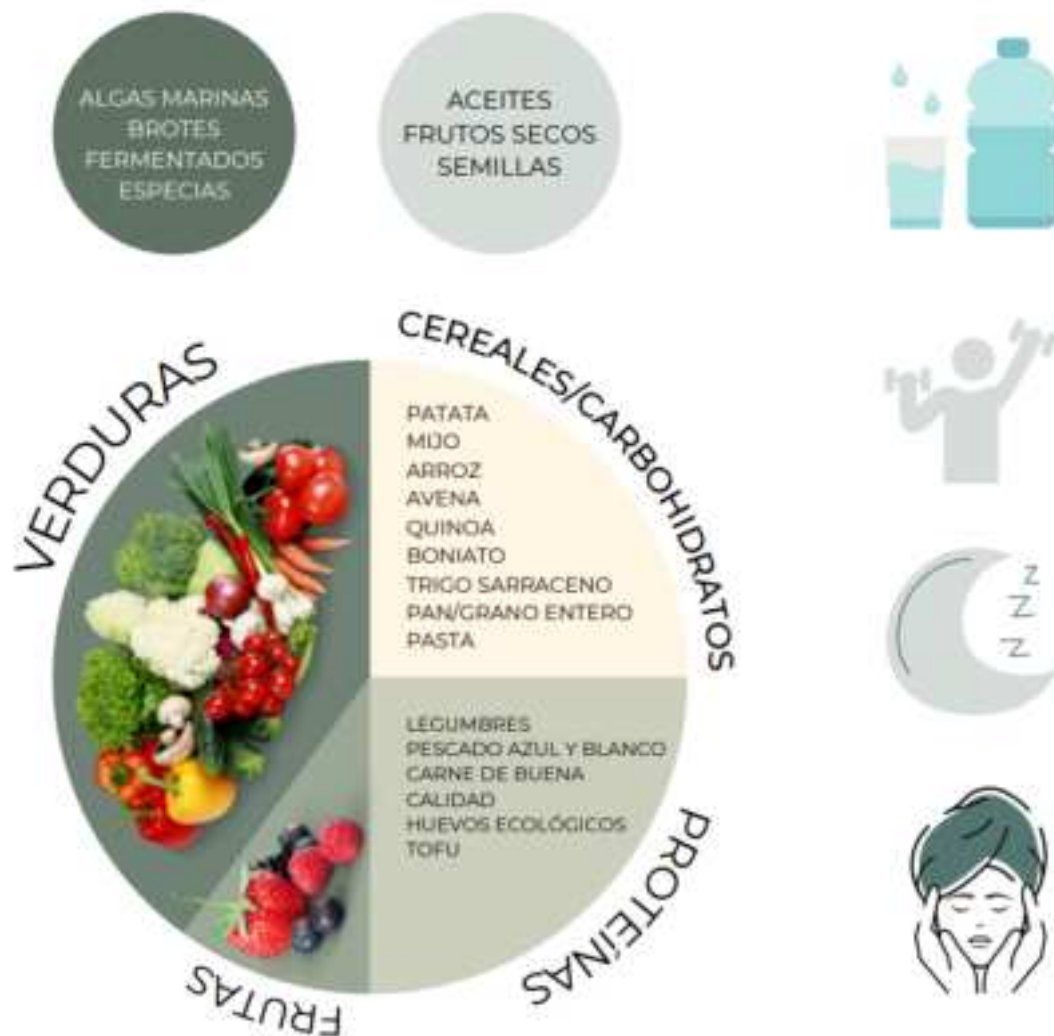
**INSPIRACIÓN: SOCIEDADES LONGEVAS**

**CONOCIMIENTO ENTENDER EL PLATO**

**HERRAMIENTAS: DISEÑO PLATO**

**MOTIVACIÓN (recetas nuevas, por ejemplo)**

**RUTINA (nos equilibra emocionalmente)**



## TU PLATO

La primera regla que debemos seguir es tener una dieta lo más equilibrada posible donde los principales nutrientes

- **HIDRATOS DE CARBONO**
- **PROTEÍNAS**
- **GRASAS BUENAS**

estén en las cantidades adecuadas. Recomiendo la distribución del PLATO SALUDABLE propuesto por la Universidad de Harvard.

- 1/2 del plato formado por verduras (35% del plato) y frutas (15%).
- 1/4 del plato formado por proteínas (25% del plato).
- 1/4 del plato formado por hidratos de carbono (25% del plato).

## ¿CUANDO PODEMOS CAMBIAR LAS PROPORCIONES?

### DEPORTE: MÁS ENERGÍA



**CUIDADO CON LOS  
CARBOHIDRATOS SI COMEMOS  
DEMASIADOS!!**



**MONTAÑA RUSA FISICA Y EMOCIONAL**

CONTROLAR CARBOHIDRATOS

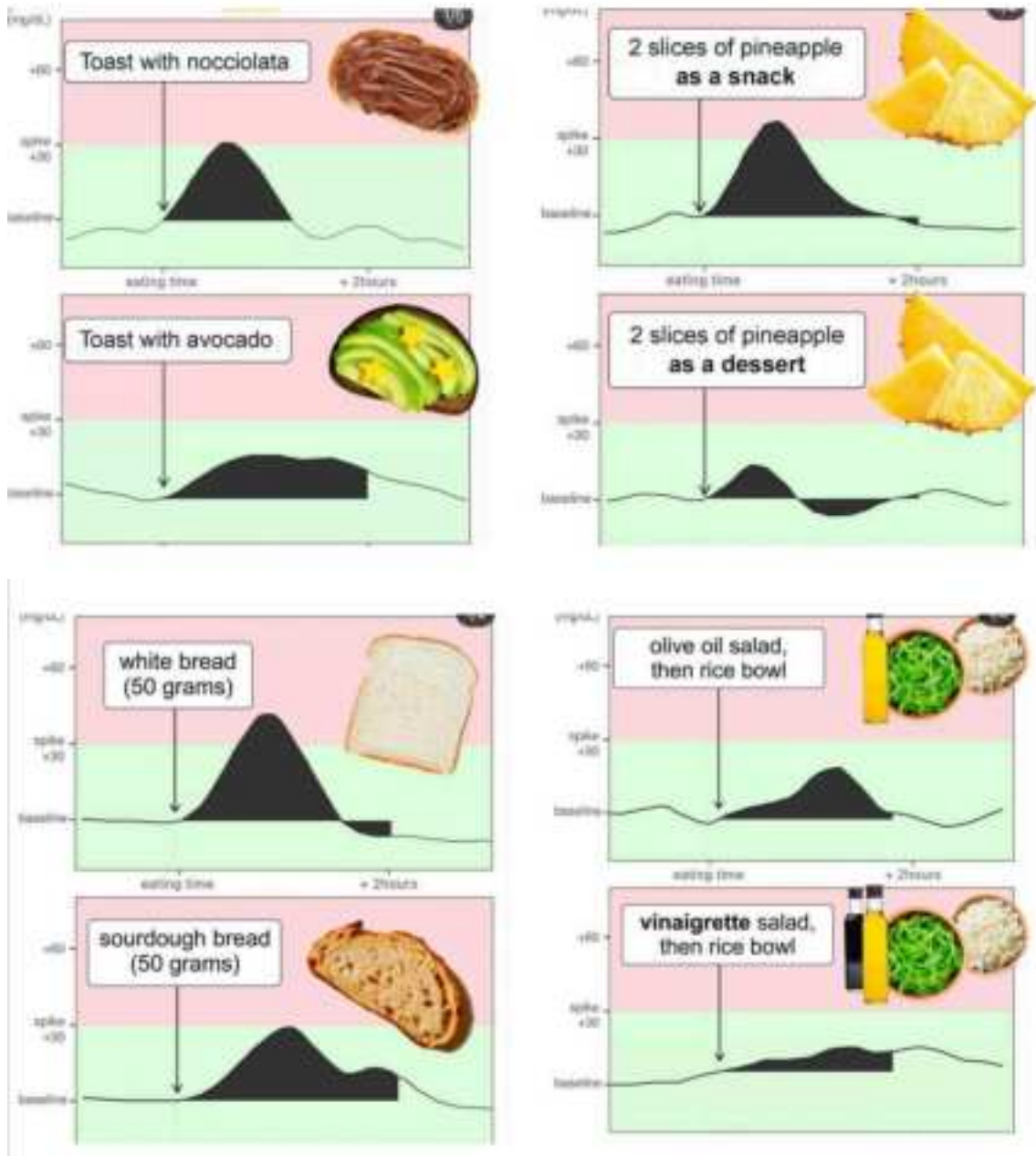
TIPO

CANTIDAD

ORDEN



## EJEMPLOS



**¿POR QUÉ DEBEMOS EVITAR LA MONTAÑA RUSA?** Empezaremos a conocer como funciona nuestro organismo. Podemos empezar con evitar los PICOS DE GLUCEMIA y tener un humor más estable, mejor piel, órganos más contentos.... Beneficios: 1. Aumento de grasa corporal. 2- Se altera la sensación de hambre y saciedad ya que se altera una hormona llamada leptina, que es la encargada de regular este mecanismo y tenemos hambre de forma constante y antojos. 3. Se genera un desequilibrio en las hormonas de nuestro organismo y se acentúan los sofocos y sudores nocturnos en la menopausia. 3. Inflamación de bajo grado. 4. Aumentan las posibilidades de tener diabetes tipo 2. 5. Fatiga crónica: las dietas que proporcionan picos de glucosa, a la larga ocasionan más fatiga que las que generan una glucosa más estable. 6. Mala calidad del sueño 7. Tenemos también problemas de la exposición a picos de glucosa constantes a largo plazo, como: acné, artritis, problemas de memoria, problemas intestinales, bajo estado de ánimo, etc.

# TABLA DE PROTEÍNAS

FOOD	AMOUNT OF PROTEIN IN 100G	FOOD	AMOUNT OF PROTEIN 100G
CHIKPEAS	20g	RICE	2.6g
LENTILS	23g	2 EGGS	20g
WHITE BEANS	21g	COW OR GOAT YOGURT	10g
PEAS	23g	COW OR GOAT MILK	3.4g
SOYA	35g	CHEESE	12-35g
TOFU	12g	BEETROOT, KALE	2-7g
SOY YOGURT	4g	SEEDS	17-30g
SOYA MILK	3.5g	CHICKEN	20g
TEXTURED SOYABEANS	30g	PORK AND BEEF	20g
TEMPEH	20g		
QUINOA (GLUTEN FREE)	4.4g	SHELLFISH	19g
BUCKWHEAT (GLUTEN FREE)	28.6g	TUNA AND SARDINES	20-24g
AMARANTH (GLUTEN FREE)	4g	COD	30g
SEITAN (WITH GLUTEN)	25g	SALMON AND MONKFISH	19g
PISTACHIO	18g	LAMB	19g
ALMONDS	20g	LIVER	10g
PEANUTS	27g	SERRANO HAM	30g
LEVADURA DE CERVEZA	8g	TURKEY	20g
NUTRITIONAL YEAST	51g	VEGAN PROTEIN POWDER	25G OF PROTEIN= 3 TABLESPOONS
SPIRULIN	60g	WHEY PROTEIN POWDER	25G OF PROTEIN= 3 TABLESPOONS



Al levantarte beber 1-2 vasos de agua

# DESAYUNOS

## ¿CÓMO DEBERIA SER?

### PROTEÍNA

Huevos ecológicos a la carta  
 Pescado azul : caballa,  
 anchoas, sardinas, salmón  
 salvaje.  
 Paté de sardinas o hummus  
 Pavo y Jamón bellota  
 Queso cabra y oveja  
 Mantequilla sésamo tostado y  
 cacahuete sin azúcar

### GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra  
 Aguacate  
 Semillas: chía, sésamo...  
 Frutos secos: almendras...  
 Bebida de almendra o avena

### ALIMENTOS FRESCOS

Hojas de rúcula, lechuga  
 Rodajas de tomate  
 Crudites de zanahoria, pepino,  
 calabacín  
 Licuado verde  
 Licuado de remolacha  
 Fermentados y germinados  
 Fruta fresca cortada

### CARBOHIDRATOS

Pan xeixa masa madre  
 Muesli casero  
 Porridge de avena o quinoa  
 Overnight oats  
 Crepes de trigo sarraceno  
 Puding de chía  
 Coca casera  
 Compota frutos rojos sin azúcar



DESAYUNOS: EJEMPLOS ?????

## ¿CÓMO DEBERIAN SER?

### VERDURAS

**50% DEL PLATO**

VERDURAS DE  
 HOJA VERDE

3 COLORES

CRUDA MEJOR  
 LA COMIDA,  
 RUCULA,  
 CANONICOS  
 (EVITAR  
 LECHUGA)

ZANAHORÍA  
 MEJOR CRUDA

### PROTEÍNA

**25% DEL PLATO**

150-200g

HUEVOS

PESCADO: 4-5  
 DÍAS SEMANA

CARNE: 2-3 DÍAS  
 SEMANA

LEGUMBRES

QUESO CABRA U  
 OVEJA,  
 SEMILLAS,  
 FRUTOS SECOS

### HIDRATOS CARBONO

**10-25% DEL PLATO**

ARROZ SEMI O  
 BASMATI (2-3 cuch)

QUINOA O TRIGO  
 SARRACENO (2-3  
 cuch)

BONIATO O PATATA  
 (1 unidad mediana)

MIJO, AMARANTO (2-  
 3 cucharadas)

PAN MASA MADRE  
 (una rebanada)

AVENA SIN GLUTEN



## **COMIDA**

- \*Ensalada y Pasta con boloñesa.
- \*Ensalada y arroz con huevo y salsa de tomate.
- \*Ensalada con arroz y pollo al curry o plancha
- \*Tacos de maíz con lechuga, guacamole y bacalao o pavo.
- \*Ensalada y albóndigas o hamburguesa de pollo con patatas al horno o puré de patata o patata hervida.
- \*Ensalada y salmón a la plancha con arroz o quinoa.
- \*Ensalada y noodles de arroz al wok con huevo y verduras.
- \*Arroz salteado con huevo y verduras o acompañado de ensalada
- \* Ensalada y canelones de atún.
- \*Patatas tipo ensaladilla con atún y huevo.
- \*Ensalada de lentejas.

## **CENA:**

- \*Ensalada con pollo plancha y patata hervida enfriada.
- \*Ensalada con Calamar plancha y una rebanada pan masa madre y fermentación larga.
- \* Hamburguesa vegetal con ensalada.
- \*Ensalada de lentejas.
- \*Hummus con crudités y pan de masa madre y fermentación larga con aguacate.
- \* Ensalada con queso feta y patata enfriada.
- \*Ensalada completa con bonito y una rebanada pan masa madre y fermentación larga.
- \* Ensalada y huevos a la plancha con boniato airfryr



## **BOLAS ENERGÉTICAS DE CACAO Y ALMENDRAS**

Durante el ejercicio o antes de la práctica

### **INGREDIENTES**

100 g de almendras + 200 g de dátiles + 2 cucharadas de cacao crudo en polvo + 1 cucharada de mantequilla de almendras o tahini (mantequilla de sésamo) o mantequilla de cacahuete + 1 cucharada de aceite de coco + Una pizca de sal marina (opcional).

### **PROCEDIMIENTO**

Empezar poniendo las almendras en el procesador de alimentos y pulsando hasta que estén bien trituradas. Añadir los dátiles medjool y el aceite de coco y pulsar hasta que esté completamente mezclado. Añadir la mantequilla de almendras y el cacao y volver a mezclar en el robot de cocina. Añadir una pizca de sal si se desea. Tomar una cucharada de la mezcla y hacer una bola. Continúe haciendo esto hasta que la mezcla esté terminada. Colocar las bolas enrolladas en el congelador durante una hora, luego sacarlas y guardarlas en un recipiente hermético en la nevera.



"Que la comida sea tu alimento  
y el alimento, tu medicina"

- Hipócrates