



ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

Elaborado por Mireia Bruguera. @fito_space.

ÍNDICE DE CONTENIDO

ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA.	3
¿Qué alimentación hay que seguir?	3
Alimentación	3
Que comer y que no comer	3
2. 1. Alimentos que deben Evitarse.	4
Alimentos procesados en general	4
Azúcares	4
Zumos de frutas y refrescos	4
Trigo y derivados (como el pan, pasta, galletas o cereales de desayuno)	5
Grasas y aceites procesados o hidrogenados	5
Lácteos	5
Alcohol	6
2. 2. Alimentos Recomendables	6
Verduras y hortalizas (en abundancia)	6
Grasas de buena calidad	6
Carnes y aves (si es posible de pasto y ecológicas)	6
Huevos ecológicos (código 0)	7
Pescado, marisco y algas	7
Tubérculos	7
Legumbres	8
Otros cereales	8
Frutas	8
Frutos secos y semillas	8
Especies	8
Otros	9
Consumo de alimentos	10
Huevos.	10
Proteína Vegetal.	10
Carnes.	10
Pescados.	10
Cereales, Tubérculos y Legumbres:	10
Fruta	11
Verdura	11
Aceites, Frutos Secos y Semillas	11
Infusiones.	11
Recomendaciones de estilo de vida	12
Ejemplo de lista de la compra.	13

ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA.

1 Alimentación

Es importante tener en cuenta que, para cuidarnos, no es necesario hacer ninguna “dieta”, sino que debemos hacer un cambio de hábitos en nuestro estilo alimentario.

Una dieta es temporal, se hace durante un periodo de tiempo, pero los resultados reales vienen con un cambio a largo plazo. Entonces es cuando nuestra salud dará un giro importante, los beneficios perdurarán en el tiempo y nuestro cuerpo nos lo agradecerá.

¿QUÉ ALIMENTACIÓN HAY QUE SEGUIR?

Lo más importante es eliminar los productos procesados, los azúcares y los hidratos de carbono refinados, como las harinas y derivados (pan, pasta, galletas, bollería...). Esto ayudará a regular los picos de glucosa en sangre después de las comidas y, por lo tanto, también contribuirá a regular la secreción de insulina. Una hormona que juega un papel importante en el control de peso.

En definitiva, **debemos apostar por alimentos reales y con gran poder nutricional**, es decir, que nutran y aporten todo lo que el cuerpo necesita.

2 Que comer y que no comer

ALIMENTOS A CONSUMIR	ALIMENTOS A EVITAR
Verduras y hortalizas	Alimentos procesados y azúcares
Frutas	Zumos y refrescos
Tubérculos	Grasas de mala calidad
Carnes y aves de pastura	Trigo y derivados
Cereales integrales	Lácteos
Legumbres	Alcohol
Pescado y marisco	
Huevos	
Grasas de buena calidad	
Frutos secos y semillas	
Alimentos fermentados	
Especies	

2. 1. ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE.

- **ALIMENTOS PROCESADOS EN GENERAL**

Los productos procesados o ultra procesados que encontramos empaquetados en los supermercados generalmente se preparan a partir de ingredientes muy refinados y manipulados industrialmente como: harinas blancas, azúcares, grasas de mala calidad, exceso de sal, aditivos... Por lo tanto, no se trata de alimentos reales que podemos encontrar en la naturaleza, sino de productos con una baja calidad nutricional. Ningún alimento procesado nos beneficia; al contrario, son nocivos para la salud. Por eso hay que dejar al lado todos los comestibles que se venden en botes y paquetes.

- **AZÚCARES**

El azúcar y los productos procesados con grandes cantidades de azúcar son especialmente nocivos para la salud. Por un lado, porque tienen una carga glucémica muy alta y provocan grandes picos de insulina. Por otra parte, el azúcar altera la microbiota intestinal y favorece la inflamación sistémica, lo que contribuye a la aparición de diabetes, obesidad, riesgo cardiovascular y otras enfermedades metabólicas. Además, el consumo de azúcar también tiene otros aspectos negativos asociados, como por ejemplo, que altera la patabilidad, es decir, nos aporta sabores muy dulces que difícilmente encontramos en un alimento real y, por ello, cada vez necesitamos sabores más potentes. De modo que, dejar de tomar azúcares añadidos ayuda a redescubrir sabores reales de los alimentos. Cuando hablamos de azúcares, no sólo hablamos del azúcar blanco, sino también de otros sustitutos como el jarabe de agave, el azúcar integral, las melazas, jarabes de maíz... Sea del tipo que sea. Los azúcares integrales pueden ser mejores que el azúcar blanco, pero, sin embargo, no dejan de ser azúcares y por lo tanto tampoco nos interesan.

- **ZUMOS DE FRUTAS Y REFRESCOS**

Los zumos de frutas comerciales no son saludables, ni naturales. La mayoría de estas bebidas son néctares de fruta preparados con grandes cantidades de azúcar, a menudo incluso más que ciertos refrescos, además de contener varios aditivos y otras sustancias no deseadas. Por lo tanto, son bebidas que deberíamos evitar.

Los zumos naturales hechos en casa, aunque son mejores, nunca serán igual de saludables que comer la pieza de fruta entera. Cuando nos preparamos un zumo, por ejemplo de naranja, necesitamos unas 3 o 4 piezas para obtener un vaso de zumo, pero... ¿Quién se comería 3 o 4 naranjas enteras de golpe? Seguramente nadie. Para los licuados necesitamos mucha fruta que, sin la fibra, causa un gran pico de glucemia para la rápida entrada de los azúcares de la fruta en sangre. En cambio, cuando tomamos una fruta entera, nos estamos tomando también la fibra, que nos ayuda a ralentizar la absorción de los azúcares naturales que contiene y nos aporta un efecto mucho más saciante.

Los batidos verdes pueden ser una mejor opción, siempre que mantengamos una buena cantidad de vegetales y una única pieza de fruta.

Si queremos hacer batido de frutas intentar que sean con una ración de fruta acompañado de semillas de lino molidas que aporten fibra y proteína en polvo.

Los refrescos tampoco son nada recomendables, ya sean normales, light o cero. Las cantidades de azúcares y / o edulcorantes que aportan este tipo de bebidas alteran el metabolismo y la microbiota intestinal. Esta modificación de las bacterias también hace que aumente la permeabilidad intestinal y aparezcan molestias digestivas y cansancio.

En definitiva, los refrescos no son saludables ni recomendables para nadie y se deben evitar.

- **TRIGO Y DERIVADOS (como el pan, pasta, galletas o cereales de desayuno)**

El trigo moderno que encontramos hoy en día ha sido objeto de muchas modificaciones a lo largo de la historia y no tiene nada que ver con el trigo que se consumía anteriormente. El trigo actual es más pobre en nutrientes, sobre todo minerales, y contiene más gluten que el tradicional. El gluten es lo que hace que la miga del pan sea más esponjosa y esto ha interesado mucho a la industria alimentaria a lo largo de los años. El gluten es uno de los problemas principales del trigo, ya que es una proteína que puede aumentar la inflamación intestinal. Sin embargo, el gluten no es el único problema, ya que el trigo también contiene proteínas que pueden contribuir a la permeabilidad de los intestinos. Por tanto, no debemos evitar el trigo moderno por el gluten, sino por el trigo en sí. Lo importante, sobre todo, es eliminar todo lo que son derivados de este cereal: el pan, la pasta, las galletas, los cereales del desayuno, la bollería. Productos procesados y con baja densidad nutricional que fomentan muchas enfermedades metabólicas.

Los familiares del trigo como la espelta, kamut o el cuscús, aunque pueden tener una mejor calidad que el trigo, también se aconseja evitarlos

- **GRASAS Y ACEITES PROCESADOS O HIDROGENADOS**

Los aceites vegetales no son saludables ni aconsejables, ya que generalmente están muy refinados y tienen un alto contenido en omega-6. El omega-6 es importante para el cuerpo, pero actualmente la alimentación occidental es excesivamente rica en este ácido graso y nos desencadena una desproporción con el omega-3. El omega-6 es bastante inestable y se oxida fácilmente, por ello consumir demasiado puede producir inflamación. Es importante asegurarse de que el aceite de oliva es virgen, ya que sino también llevará gran parte de refinado y ya no será tan saludable.

- **LÁCTEOS**

Los lácteos que encontramos hoy en día en los supermercados distan mucho de ser un alimento recomendable y, además, han sido sometidos a procesos industriales. De manera que si se desea comer lácteos es mejor tomarlos con moderación.

En caso de consumirlos, deberían ser frescos, naturales y que provengan de animales que hayan podido criar en condiciones fisiológicas.



Los lácteos de vaca contienen un tipo de proteína distinta de la humana, y el cuerpo no tiene las herramientas para descomponerla completamente. De tal manera, que no podemos digerirla. Los trocitos de la proteína que quedan sin digerir, nuestro sistema inmunológico los reconoce como extraños y puede causar problemas a la larga.

Los lácteos de cabra u oveja son una opción mucho mejor ya que la proteína que tienen es más parecida a la humana.

- **ALCOHOL**

El alcohol es una de las causas de inflamación y puede contribuir a la resistencia a la insulina y a la obesidad.

2. 2. ALIMENTOS RECOMENDABLES

- **VERDURAS Y HORTALIZAS (en abundancia)**

Las verduras y las hortalizas deberían ser la base de la alimentación y deberían estar presentes en cada comida. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, y cuanto más variedad tomemos mejor.

Es interesante incluir hoja verde amarga para promover la salud hepática. Estas verduras son la rúcula, endibias, canónigos, espinacas, diente de león.

Los germinados son muy interesantes nutricionalmente incluirlos dentro de las comidas.

- **GRASAS DE BUENA CALIDAD**

El aceite de oliva virgen, el aguacate, las aceitunas, el aceite de coco virgen, el pescado azul pequeño, la yema de huevo, los frutos secos y las semillas.

Las grasas saludables son indispensables para el organismo, ya que todas las células, hormonas y neurotransmisores necesitan de las grasas para funcionar de forma óptima. Además, las grasas saludables también ayudan a aumentar los niveles de saciedad y ayudan a calmar el apetito.

- **CARNES Y AVES (si es posible de pasto y ecológicas)**

Es muy importante tener en cuenta la calidad.

Se aconseja evitar carne de animales de cría intensiva y apostar siempre que se pueda, por carnes de animales que hayan podido alimentarse de su alimento fisiológico (que no hayan sido alimentadas con piensos) y que hayan sido criados en libertad, ya que, así, serán animales mucho más saludables y contendrán más omega-3, vitaminas y minerales, así evitaremos hormonas o antibióticos que les hayan podido suministrar.

En caso de que guste, se puede tomar de vez en cuando, sin abusar. El hígado y otros órganos que provengan de animales criados fisiológicamente. El hígado y otros órganos son muy ricos en nutrientes y pueden ser un gran alimento.

En cuanto a los embutidos, hay que evitar todos los envasados de supermercado, ya que muchas veces les añaden sustancias no deseadas, como azúcares, almidones y aditivos. El mejor embutido es el jamón ibérico y el pavo natural (mínimo 85% pavo)

- **HUEVOS ECOLÓGICOS (CÓDIGO 0)**

Los huevos son un gran alimento, ya que aportan grasas de calidad y son una buena fuente de proteínas de alto valor biológico.

Además, son muy versátiles en la cocina y nos permiten hacer cenas rápidas y saludables.

Para que sean huevos de calidad es interesante que sean ecológicos (código 0), ya que las gallinas de cría convencional están muy maltratadas y mal alimentadas. En cambio, los ecológicos provienen de gallinas que han sido más bien alimentadas, han podido vivir al aire libre y poner huevos de forma natural.

- **PESCADO, MARISCO Y ALGAS**

El pescado azul es muy interesante porque contiene mucho omega-3. Además, es rico en proteínas y vitaminas liposolubles: vitamina D, A y E.

Siempre es mejor que sea pescado pequeño (sardinas, caballa, anchoas, boquerones o melva).

Los peces grandes como el salmón o el atún acumulan más metales pesados.

En el caso del salmón, es mejor si es salvaje.

Si se desea consumir pescado azul en conserva, hay que procurar que sea con aceite de oliva virgen y mejor en frasco de vidrio que en lata de aluminio.

En cuanto al pescado blanco es interesante que sea fresco, si puede ser de playa en lugar de piscifactoría.

La sepia, el calamar o el pulpo también son alimentos interesantes que podemos incluir en nuestra alimentación, así como el resto de marisco.

- **TUBÉRCULOS**

La patata, el boniato, la chirivía o la yuca.

Además de las verduras, los tubérculos también son una buena fuente de hidratos de carbono de calidad.

Siempre es mejor incluir el aporte de hidratos de carbono a través de tubérculos en lugar de cereales. Los tubérculos contienen fibra y están principalmente formados por almidones, los digerimos y absorbemos más lentamente, y así los niveles de glucosa e insulina en sangre se mantienen más estables.

Si nos apetece tomar alimentos con mayor carga de hidratos de carbono, una estrategia es consumir una patata enfriada 24 horas en la nevera. De esta manera, el almidón se transforma en almidón retrógrado, que tiene efecto prebiótico para la flora bacteriana, y además, regula la absorción de glucosa en el intestino.

Es bueno acompañar los tubérculos con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, ya que las grasas también ayudan a ralentizar el paso de la glucosa en sangre y así se evitan grandes picos de glucosa.

- **LEGUMBRES**

Las legumbres son un buen alimento y una buena fuente de proteína vegetal.

Sin embargo, son alimentos que pueden contener anti nutrientes como las lectinas, que pueden aumentar la inflamación intestinal. Esto se deberá tener en cuenta en personas con problemas digestivos.

Es importante la forma en que preparamos las legumbres. Hay técnicas como el remojo (durante 12-18h con agua tibia), la germinación o la fermentación que pueden eliminar gran parte de estas sustancias; por lo tanto, no es lo mismo tomar lentejas cocinadas en casa con un buen remojo previo que comerlas de bote o consumir germinados de lentejas.

- **OTROS CEREALES**

Los cereales integrales son alimentos saludables que nos aportan hidratos de carbono complejos, vitaminas y fibra.

Cereales como alforfón, quinoa o amaranto aportan importantes beneficios.

Sin embargo, en casos de excesiva inflamación no se recomiendan, ya que, tengan o no gluten, también pueden contener otras sustancias como las lectinas, que pueden favorecer la inflamación. En estos casos es beneficioso una dieta baja en cereales.

- **FRUTAS**

Todas las frutas son interesantes, ya que cada una porta unas vitaminas, minerales, antioxidantes y polifenoles diferentes. Como los tubérculos, pero, dependiendo de la situación de cada uno, hay momentos en que es mejor priorizar las frutas que tienen una carga glucémica más baja, como los frutos del bosque, las fresas, el coco, el plátano macho o el aguacate.

- **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**

Los frutos secos y semillas son alimentos reales que podemos incluir en nuestra alimentación.

Son ricos en grasas saludables, proteínas y aportan vitaminas y minerales.

Hay que tener en cuenta, sin embargo, que hay muchos que son muy ricos en omega-6 y no debemos descompensar la proporción omega-6/ omega-3.

Los frutos secos y semillas con más omega-6 y de los que no habría que abusar tanto son las semillas de girasol, las de sésamo, las de calabaza, almendras, nueces de brasil, piñones y pistachos.

Los frutos secos más ricos en omega-3 son las nueces, las semillas de chía, y las semillas de lino.

Las nueces de macadamia también son una buena opción, ya que tienen una buena proporción entre omega-6 y omega-3.

A la hora de elegir los frutos secos es importante elegirlos sin freír ni salar. Y mejor tomarlos remojados o ligeramente tostados por nosotros para que sean más digestivos.

- **ESPECIES**

Todas las especies y hierbas aromáticas se pueden consumir sin problema. De hecho, son muy ricas en flavonoides y aceites esenciales que aportan beneficios para la salud.

Además, aportan sabor a los platos y nos permiten reducir el consumo de sal.

- **OTROS**

CACAO PURO: se puede tomar sin ningún problema sin abusar. En cuanto al chocolate, tampoco hay ningún problema siempre que sea negra y tan pura como sea posible. Idealmente debería ser mínimo del 85%.

CAFÉ: si gusta y se pone bien se puede tomar sin abusar (1 al día). Tener presente que si hay tendencia a mucho estrés, nervios o ansiedad, el café puede pronunciar estas sensaciones.

3

Consumo de alimentos

HUEVOS.

RACIÓN ACONSEJADA: 2 huevos por persona o 1 Huevo + Queso Fresco.

PROTEÍNA VEGETAL.

Legumbres (garbanzos, lentejas, soja) y quínoa.

CARNES.

CARNE BLANCA: Pollo, pavo sin piel, conejo, liebre, codorniz.

CARNE ROJA: 1 vez cada dos semanas: ternera, lomo, caballo, buey.

RACIÓN ACONSEJADA: 100 – 125 gramos de carne, ¼ de pollo

PESCADOS.

PESCADO BLANCO: Merluza, bacalao, maira, lubina, lenguado, mero, dorada, rape, gallo, rodaballo, besugo, perca, raya, muelle, simple, fletán.

PESCADO AZUL: Almeja, berberecho, calamar, serpia, cangrejo, nécora, gamba, langostino, mejillones, pulpo, ostras, cigalas, bogavante.

RACIÓN ACONSEJADA: 150 gramos de pescado.

EVITAR.

Conservas de pescado en escabecha o ahumados.

Si es posible intentar que las conservas vayan en envase de vidrio. Comprar pescado salvaje y minimizar el consumo de pescado de cría dentro de lo posible.

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES:

CEREALES: Pan, pasta, arroz, quínoa, cuscús, amaranto, trigo, trigo sarraceno, mijo, bulgur, espelta, kamut, teff, maíz.

TUBÉRCULOS: Patata, boniato.

LEGUMBRES: Lenteja, garbanzo, alubia blanca o roja, azuki.

Priorizar los productos integrales por encima de los refinados.

RACIÓN ACONSEJADA: : ¼ plato

VIGILAR.

Pan o biscotes integrales mínimo 75% harina integral o el 1r ingrediente del listado.

FRUTA

1 ración de fruta equivale a:

1 PIEZA: Manzana, caqui, melocotón, naranja, pera, plátano, nectarina, granada, pomelo, chirimoya.

2 PIEZAS: Kiwis, mandarinas, paraguayos, ciruelas medianas.

3 PIEZAS: Ciruelas Claudia, albaricoques, nísperos, higos

1 TAZA: Uvas, arándanos, 5-6 fresas, 12 ciruelas.

2 CORTES: Melón, sandía o piña natural

¼ papaya

½ mango

25 GRAMOS FRUTA DESECADA: Pasas, orejones, dátiles, ciruelas pasas (estas frutas consumirlas con moderación en caso de control de peso).

VERDURA

Acelgas, apio, cebolla, berenjena, berros, brócoli, coliflor, col, calabacín, calabaza, champiñón, setas, pimiento, lechuga, endibia, escarola, espárrago, espinaca, judía verde, puerro, tomate, coles de Bruselas, zanahoria, alcachofas, guisantes.

RACIÓN ACONSEJADA: : 250 – 300 gramos. Generalmente es ½ plato.

Se aconseja que de las 2 raciones de verdura al día, 1 de las raciones sea cruda en forma de ensalada. Si hay problemas digestivos recomiendo tomar las 2 raciones cocidas y tomar complejo multivitamínico a la comida y cena.

ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

ACEITES: Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) y Aceite de coco ecológico.

- Usa aceite de oliva para cocinar y aliñar tus platos.
- Puedes incorporar 1 cucharadita de aceite de coco en tus cremas de verduras para darles un agradable sabor a tu paladar.

SEMILLAS: Incluye en tus ensaladas, sopas y cremas de verduras 1 cucharada sopera de semillas molidas o pipas (Chía, pipas de girasol, pipas de calabaza, sésamo blanco, sésamo negro, semillas de amapola, lino...). Aportan un toque crujiente y nutritivo a tus platos.

FRUTOS SECOS: Avellanas, nueces, almendras, anacardos. Moderar su consumo en caso de pérdida de peso. No superar los 20-25 gramos /día.

INFUSIONES.

INFUSIONES YOGI TEA RECOMENDADAS SIN CAFEÍNA: Detox, Detox con Limón, Lima Menta, Mujer Equilibrio, Rooibos, Energía positiva arándanos hibisco bio, Armonía interior, Choco Te, Felicidad, Jengibre y limón, Digestión Bio, Cúrcuma y naranja, Classic, Chai Dulce, Chai Cúrcuma, Choco Chai, Equilibrio Alcalino, Relax, Buenas noches, Buenos sueños.

INFUSIONES YOGI TEA RECOMENDADAS CON CAFEÍNA: Te verde armonía, Te Blanco con aloe vera, Matcha Limón, Chai Negro, Te verde Jengibre y Limón, Chai verde, Te verde Energía.

4

Recomendaciones de estilo de vida

- Evitar las bebidas alcohólicas
- Consumir un máximo de 2 cafés o 2 téis diarios
- Cocinar a la plancha, brasa, horno, salteados, wok, microondas, vapor, hervido o al papillotes.
- Moderar el consumo de sal y de salsa de soja.
- Masticar bien los alimentos y comer poco a poco (mastica por lo menos 15 veces antes de tragar).
- Haz todas las comidas del día y en un horario regular.
- Procura reservarte un tiempo semanal para realizar la compra, planificar menús y elaborar platos para los días que no tengas tiempo (cremas de verduras, legumbres, menestras de verduras, humus y patés vegetales se pueden congelar sin ningún problema).
- Intenta descansar y dormir de 7-9 horas al día.
- Si te levantas más tarde de lo habitual puedes hacer la mitad del desayuno y la pieza de fruta de la media mañana.
- ¿Y qué pasa el fin de semana? Tienes 1 comida libre, así que disfrútala sin remordimiento ni culpabilidad e intenta seguir las recomendaciones dietéticas en la medida de lo posible.

PERFECTO ——— NORMAL ——— FATAL

5

Ejemplo de lista de la compra.

- Bebida vegetal de Almendras sin azúcares
- Bebida vegetal de Coco sin azúcares añadidos
- Yogures naturales sin azúcar en envase de cristal
- Cereales: Copos de Avena integrales, arroz integral, trigo sarraceno, mijo, quínoa.
- Fruta: Fresas, arándanos, frambuesas, moras, 2 manzanas, 2 kiwis, 2 ciruelas, 1 pera, 1 naranja, media piña, 5 limones.
- Verdura: 2 Brócolis, 3 pimientos rojos, 1 paquete de zanahorias, 3 berenjenas, 1 bolsa de espinacas, 5 calabacines, 2 calabazas, 1 paquete de cebollas, 4 puerros, 1 coliflor, 6 o 7 tomates, 3 aguacates, 1 paquete de champiñones, 1 paquete de espinacas frescas, judías verdes, espárragos verdes, 3-4 ramas apio, 1 paquete ajos, escarola, rábanos, 2 alcachofas, 1 nabo, hinojo, espaguetis de calabacín, alga kombu.
- Legumbres: 1 bote de garbanzos, 1 bote lentejas, soja texturizada
- Huevos: 1 docena
- Pescado: Salmón, Sepia, Bacalao, Mejillones (1 kg para 2 personas), Sardinas.
- Carne: Pavo, pollo o conejo (a escoger).
- Semillas: 1 paquete semillas girasol, calabaza, chía, amapola, sésamo.
- Especies: orégano, albahaca, cúrcuma, curry, comino, pimienta negra, pimienta blanca, jengibre, canela, perejil, hierbas provenzales.
- Aceite de oliva.
- Aceite de coco
- Levadura Nutricional (si se quiere hacer recetas paté semillas calabaza o tortitas de espinacas)
- Nueces, almendras, avellanas, anacardos
- Tahín