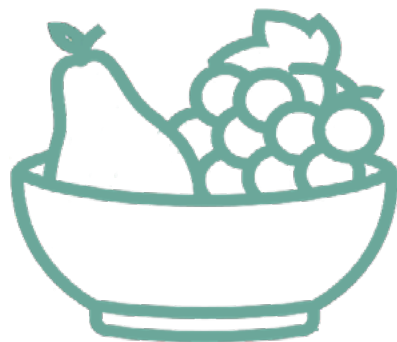


La Guía de los **Buenos Alimentos**

Comer bien, fácil y saludable



María I.W. Orientadora nutricional



CFR

Centro de psicología
y desarrollo

INTRODUCCIÓN

Muchos, a lo largo de nuestra vida, hemos creído que comíamos bien pero no entendíamos por qué no conseguíamos obtener los resultados físicos y de bienestar que esperábamos. Otros muchos, en cambio, siempre han tenido la duda de si realmente estaban eligiendo los alimentos correctos.

Pues tengo que decir que esto es normal, teniendo en cuenta la nula educación nutricional que hemos recibido. Y los mensajes confusos que nos han llegado, y nos siguen llegando, por parte de los medios de comunicación.

Al final se trata de utilizar el sentido común, y elegir alimentos que no necesiten etiquetas; o por lo menos, que no requieran de muchas explicaciones para demostrar que son comestibles.

En esta guía os apporto ideas de alimentos nutritivos, desayunos, comidas, meriendas y cenas.

ÍNDICE GENERAL

Lista de la compra

Frutas y verduras [Pág. 3](#)

Carnes, pescados y huevos [Pág. 4](#)

Frutos secos [Pág. 5](#)

Lácteos [Pág. 6](#)

Cereales, tubérculos y legumbres [Pág. 7](#)

Bebidas, especias, AOVE [Pág. 8](#)

Menús [Pág. 9](#)

Consejos [Pág. 11](#)

Referencias [Pág. 12](#)

María I.W.

Orientadora nutricional



LISTA DE LA COMPRA

Frutas y verduras
(Fibra, vitaminas y minerales)



Las que más te gusten



Atrévete a probar otras



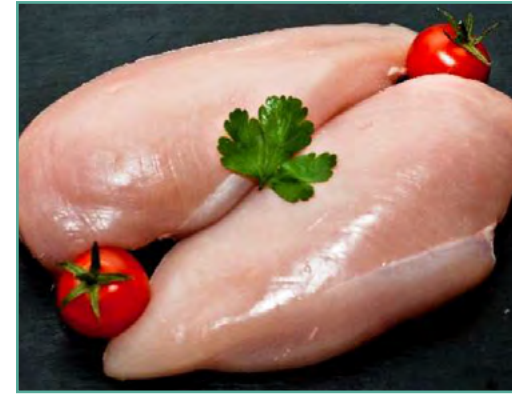
Ecológica o convencional,
la que puedas



Llévate una buena
paleta de colores

LISTA DE LA COMPRA

Carne, pescado y huevos
(Proteínas y grasas saludables)



A la plancha...



... o al horno



Huevos revueltos, en tortilla
o cocidos



Jamón para desayunar, merendar
o formando parte de una comida

LISTA DE LA COMPRA

Frutos secos

(Proteínas, grasas saludables y minerales)

Al natural:

Almendras, avellanas, anacardos, nueces, piñones, pistachos.

Semillas de calabaza, lino, sésamo, chía.

Orejones, dátiles, pasas.



Ni tostados, ni salados, ni fritos.

LISTA DE LA COMPRA

Lácteos

(Proteínas y grasas saludables)



Yogur, kéfir



Queso, requesón



Síííí, mantequilla para cocinar



Y sííí, nata (no azucarada):
con el café o para cocinar

LISTA DE LA COMPRA

Cereales integrales, tubérculos y legumbres (Fibra, e hidratos de carbono)



Cereales:

Arroz, avena, quinoa, mijo, maíz, trigo, espelta, centeno

Tubérculos:

Patata, zanahoria, boniato, nabo, rábano, remolacha, ajo, cebolla, puerro, cúrcuma, jengibre, ginseng



Legumbres (ricas en proteínas):
Lentejas, garbanzos, alubias, habas, guisantes, soja, cacahuetes

LISTA DE LA COMPRA

Bebidas

Agua



Café



Infusiones



Chocolate mínimo 85%
(rico en magnesio)

Espicias

Pimienta negra



Cúrcuma



Sal



Orégano



Comino



Canela



Aceite de Oliva Virgen Extra

(Obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos)



MENÚS

Son sugerencias, podemos hacer combinaciones

Ejemplos de desayunos



Pan con jamón,
pavo o queso



Pan con huevos
revueltos, tortilla
francesa o aguacate
y salmón ahumado



Bowl de cereales
con leche, bebida
vegetal o yogur

Ejemplos de comidas



Arroz, quinoa, mijo,
legumbres o patatas.
Acompañado de
huevos duros, carne o
pescado



Ensalada de
legumbres, patatas
hervidas, arroz,
quinoa o mijo.
Acompañado de
mozzarella, salmón
ahumado, huevos
duros, carne o
pescado



Carne o pescado al
horno, acompañado
de verduras, patatas,
boniato o calabaza

MENÚS

Son sugerencias, podemos hacer combinaciones

Ejemplos de meriendas (o cualquier momento del día)

Fruta
Yogur o requesón
Frutos secos (puñado)

Café
Infusión
Agua

Chocolate
(mínimo del 85%)

Ejemplos de cenas



Tortilla de patatas o
verdura.
Acompañada de una
ensalada, verduras
hervidas o al horno,
o una crema de
verduras



Crema de calabaza,
calabacín o
zanahoria.
Acompañada de
carne, pescado o
tortilla francesa



Verduras hervidas
(judías verdes,
brócoli, acelgas,
espinacas) con algo
de patata y zanahoria.
Acompañadas de
carne, pescado,
tortilla francesa o
huevo duro

Endulzantes

Miel
Panela
Azúcar
Estevia
(una cucharadita)

Aliños

Sal (una pizca)
Aceite (un chorrito)

CONSEJOS

La dieta cetogénica, el ayuno intermitente o una dieta alta o baja en hidratos, son **estrategias nutricionales**. NO SON OBLIGATORIAS. Es importante individualizar. Cada persona se adaptará mejor a una o a otra.

Desayunar no es necesario si no te apetece y cubres tus necesidades nutricionales diarias. Además, disponemos de unas 50.000 calorías en forma de grasa.

La **fruta** no engorda si la comes por la noche, justo después de comer o porque tenga azúcar. Engordar es consecuencia de ingerir más energía de la que se gasta.

Se pueden consumir de 1 a 3 **huevos al día** (mientras se lleve una alimentación saludable y una vida activa). ¡El COLESTEROL es necesario!

Se puede **ayunar** hasta 72 horas, y aún así obtener beneficios. ¡Pero eso no es lo importante! Lo importante es entender que no pasa nada si pasan más de 3 horas entre una comida y otra.

Consumir **ultraprocesados**, ¡NO ES LO IDEAL! Pero es preferible seguir una dieta imperfecta (incluir alguno de estos productos), que abandonar una dieta perfecta.

Los **suplementos vitamínicos** NO son necesarios en personas sanas. La cantidad necesaria de vitaminas se alcanza fácilmente con una alimentación adecuada. En el caso de la vitamina D, sobretodo con exposición solar. El exceso de vitaminas puede ser tóxico.

Para **perder grasa** es necesario un déficit calórico (gastar más de lo que se ingiere). No se trata, únicamente, de disminuir el consumo de azúcar, el de grasa o solamente realizar deporte.

Perder peso y perder grasa NO ES LO MISMO. Si no se hace bien, la pérdida será: parte de grasa / parte de agua, glucógeno y músculo.

Las **dietas detox** no tienen sentido. El cuerpo ya dispone de un sistema estupendo para limpiarse a sí mismo.

Aunque me alimente de **productos naturales**, si como más de lo que gasto acumularé grasa y aumentaré de peso.

El **efecto Yoyo** (perder y ganar peso, incluso aumentarlo, después de una dieta muy restrictiva) se produce: porque aumenta el apetito, disminuye la saciedad, y “quemamos” menos.

Consumir **legumbres** NO ES NECESARIO si no te sientan bien. Los nutrientes que aportan se pueden conseguir de otros alimentos (como los huevos, el pescado y el marisco).

REFERENCIAS

Dr. Álvaro Campillo, David Marchante, Marcos Vázquez, María Casas, Víctor Reyes, Víctor Robledo. Curso Avanzado en Nutrición Deportiva. ICNS.2020

Dr. Álvaro Campillo, David Marchante, Isabel Barceló, Isabel Castaño, Tamara Fernández. Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer. ICNS. 2020

Alfonso Bordallo, Dr. Álvaro Campillo, Rubén Murcia, Víctor Robledo. Nutrición Clínica Avanzada. ICNS. 2020

Ismael Galancho Reina. Réquiem por una Pirámide. Editorial Círculo Rojo. 2020

Mariëtte Boon y Liesbeth van Rossum. Por qué deberías comerte un trozo de pastel. Plataforma Editorial. 2019

Robert M. Sapolsky. ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. Alianza Editorial. 2011

Randi Hutter Epstein. El Poder de las Hormonas. Critica. 2019

