

# PACK PRINCIPANTE

## GUÍA DE NUTRICIÓN

Lo primero de todo que vamos a trabajar es los fundamentos de la nutrición:

**NUTRIENTES:** sustancias químicas contenidas en los alimentos.

**MACRONUTRIENTES:** son necesarios en grandes cantidades. Son las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono.

**MICRONUTRIENTES:** son necesarios en pequeñas cantidades. Son las vitaminas y los minerales.

**PROTEÍNAS:** formadas por aminoácidos, su función principal es la estructural o plástica. Forman parte de las células y tejidos del organismo, como por ejemplo el muscular. (1 gramo de proteína = 4 kcal).

- Proteína **de origen animal:** contienen una gran cantidad de proteínas y de aminoácidos esenciales (huevos, pescado, carne, lácteos).
- Proteína **de origen vegetal:** combinándose adecuadamente son una fuente de proteína muy valiosa, ya que está asociada a grasas saludables y fibra (soja, guisantes, legumbres, cereales, frutos secos).

**HIDRATOS DE CARBONO** (glúcidos): son la PRINCIPAL fuente de energía para el cuerpo humano.

- **Hidratos de carbono simples o azúcares:** se absorben rápidamente aumentando los niveles de glucosa en sangre, aumentando el riesgo de padecer diabetes. El consumo excesivo de azúcar provoca un aumento de peso. Si no se quema a través del ejercicio físico se puede convertir en tejido graso. (azúcar, miel, caramelos, chocolatinas, dulces, harinas refinadas, pan de molde, bollería).
- **Hidratos de carbono complejos:** se absorben más lentamente, siendo muchísimo más útiles a la hora de realizar nuestras actividades diarias (ir a trabajar, subir escaleras, andar, ejercicio físico). Debería ser nuestra fuente principal energética. (arroz, pasta y pan integrales todos, patata, zanahoria, calabaza, copos de avena). El almidón está directamente relacionado.

**LÍPIDOS** (grasas): su función principal es la reserva energética a largo plazo (1 gramo de grasa = 9 kcal). Intervienen en procesos fisiológicos muy importantes: hormonales y de transporte. Su consumo excesivo está asociado al aumento de peso y al riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el corazón. Las grasas están formadas por ácidos grasos principalmente.

- **Ácidos grasos saturados:** suben el colesterol sanguíneo obstruyendo las arterias (mantequilla, manteca, queso, nata, helados, carnes picadas, salchichas, tocino, bacon, aceite de palma).
- **Ácidos grasos monoinsaturados:** pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (malo). El aceite de oliva virgen es muy rico en este tipo de ácido graso (oleico).
- **Ácidos grasos poliinsaturados:** las grasas poliinsaturadas incluyen grasas omega-3 y omega-6. Estos son ácidos grasos esenciales que sólo se pueden obtener a

través de los alimentos (aceite de girasol, salmón, nueces y semillas) ayudando a disminuir el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos en sangre.

- **Ácidos grasos "trans"**: suben el colesterol sanguíneo obstruyendo las arterias (margarina, bollería industrial).

**FIBRA:** son sustancias de origen vegetal no digeribles.

- **Fibra soluble:** tienen gran captación de agua y gran capacidad de fermentación en el colon que ayuda a la flora intestinal. Presente en las frutas (no zumos), verduras y legumbres.
- **Fibra insoluble:** ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Presentes en cereales integrales y frutos secos.

En general la fibra aumenta la sensación de saciedad y si va unida a azúcares hace que éstos se liberen más lentamente en sangre. Disminuye los niveles de colesterol en sangre y una disminución de la absorción de las grasas.

**VITAMINAS:** son necesarias para el buen funcionamiento del organismo humano. El hombre debe ingerirlas a través de la dieta porque o son esenciales o no las podemos sintetizar en cantidades suficientes.

- Liposolubles: A, D, E y K.
- Hidrosolubles: grupo B y C.

**MINERALES:** son nutrientes esenciales que intervienen en muchos procesos vitales del organismo: calcio, magnesio, sodio, hierro... .

## FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Saber cuántas veces tengo que comer por semana un alimento en concreto es algo difícil de estimar, ya que se tiene que personalizar y depende del contexto vital de cada uno. De todas maneras, aquí va a una aproximación que te puede ayudar:

- Verdura: todos los días, al menos una vez como plato principal. ¡Que no se te olviden las elaboraciones en crudo!
- Fruta: todos los días, alrededor de tres piezas. Una de ellas es interesante que sea un cítrico (naranja, mandarina, pomelo) y no contamos los zumos ya que perdemos la fibra.
- Carne roja: una vez por semana
- Pollo, pavo, cerdo...: depende de tus requerimientos proteicos y del tipo de alimentación que lleves. Lo más probable es que estés consumiendo más carne de la que necesites. ¡replantéatelo y prueba a hacer un día sin carne!
- Pescado: mínimo dos veces por semana, y al menos una de ellas que el pescado sea azul (salmón, atún, sardinas, boquerones...)
- Lácteos: no son imprescindibles, pero nos ayudan a llegar fácilmente a nuestros requerimientos de calcio. Todos los días, con dos raciones sería suficiente. Una ración de un lácteo equivale a un vaso de leche, dos yogures o 30 gramos de queso.
- Legumbres: lo ideal es llegar al menos a dos veces por semana.
- Huevos: puedes comer huevo todos los días. Tranquilo, no te va a pasar nada.

- Snacks, procesados y refrescos: evitar el consumo de este tipo de alimentos en la mayor medida posible, dejándolo para eventos especiales o celebraciones, pero sin que se convierta en un hábito su consumo.

Por último, cabe destacar que tenemos que cuidar la higiene del sueño, procurando al cuerpo entre 7 y 8 horas de descanso diarias (hay un artículo en el blog de Better Naked dónde hablamos de cómo cuidar el descanso) y el consumo de entre 2 y 3 litros de agua diarios.