

Salud



y

Nutrición

Seamos saludables

*Por: Jonathan & Tammy
Banko*



Introducción

1. **“Quien” quiere estar en forma?**

(alce su mano)

2. **“Porque” quieres estar en forma?**

(de 2 razones)

3. **Como” puedes estar en forma?**

(con Dos 2 cosas: Deseo y Disciplina!)

y el segundo es: algo que a mi me falta

La Clave para Estar en Forma

(en orden de importancia)

75% Nutrición

1. **Proteína magra**
2. **Carbohidratos buenos**
3. **Grasas y aceites buenos**
4. Comer porciones pequeñas (**5 a 6 veces por día**)
5. No hacer “**dietas locas**”



20% Ejercicio

1. Aeróbico, Pilates, Resistencia (**aumenta flexibilidad**)
2. Cuerpo completo (**oxigena, fortalece el sistema inmunológico y quema grasa**)
3. Pesas (**ayuda a crear musculo**)



5% Suplementación



Porque Proteína Baja en Grasa?

Usted necesita proteína magra con cada comida:

- Proteína es **el macro-nutriente mas importante**
- Proteína baja en grasa **suministra la base en su cuerpo para la formación de músculos**
- Proteína magra **ayuda a quemar grasa**
- Proteína baja en grasa **ayuda a mantener un nivel estable de azúcar en la sangre**
- Proteína magra **ayuda a mantener fuerte a su sistema inmunológico**





Ejemplos de Proteína Baja en Grasa

- 1 **pechuga de Pollo**, solo carne blanca, sin piel = 25 gramos de proteína
- 3 ½ oz **Pavo**, carne oscura o blanca = 25 gramos de proteína
- 1 taza de **Queso requesón Sin-grasa** = 30 gramos de proteína
- 3 ½ oz **Pescado blanco** magro = 25 gramos de proteína
- 3 ½ oz **Comida de mar** = 25 gramos de proteína
- 1 rebanada de **Queso Sin-grasa** = 5 gramos de proteína
- 1 taza de **Leche descremada** = 9 gramos de proteína
- 1 taza de **Yogurt natural, Crema agria, o Queso crema Sin-grasa** = 12 gramos de proteína
- 3 ½ oz **Atún enlatado en agua** = 24 gramos de proteína
- 3 ½ oz **Salmon** = 25 gramos de proteína
- 1 **Clara de huevo** = 3 gramos de proteína
- 8 oz cartón de **Claros de huevo** = 24 gramos de proteína
- 1 medida de **Proteína de suero de leche en polvo (Whey)** = 16 gramos de proteína



IMPORTANTE: Su cuerpo necesita cada día 1 gramo de proteína por cada libra de peso!



Carbohidratos Buenos

Por que usted necesita carbohidratos buenos:

- Carbohidratos buenos **son su fuente de energía**
- Carbohidratos buenos **son su mejor fuente de fibra**
- La fibra es **critica para la eliminación**
- Carbohidratos buenos **son la mejor fuente de glucosa para el cuerpo** –el único combustible que puede quemar su cerebro (al igual que su automóvil necesita gasolina)
- Carbohidratos buenos **son necesarios para quemar grasa de su cuerpo**



Ejemplos de Carbohidratos Buenos

Comidas que crecen, tales como:

- **Toda fruta entera fresca**
Manzana, pera, durazno, naranja, melón, etc.
- **Toda fruta congelada fresca (sin azúcar)**
Fresa, arándano, zarzamora, frambuesa, mora, etc.
- **Todo vegetal crudo (fibroso)**
Espinaca, pepino, tomate, zanahoria ,etc.
- **Todo vegetal al vapor**
Calabaza, brócoli, habichuela, maíz, etc.
- **Todo vegetal a la parrilla**
Cebolla, pimentón, etc. **(fibroso)**
- **Todo grano integral (harina)**
Avena en hojuela tradicional, arroz integral, trigo, etc.
- **Todo producto de grano integral**
Pan integral multi-granos, pasta integral, etc. **(harina)**
- **Toda legumbre**
Frijoles, arvejas, lentejas, habichuelas, guisantes, frijoles refritos sin-grasa
- **Además:** Batata, boniato, camote y ñame o papa dulce **(harina)**





Grasas y Aceites Buenos



**Por que usted necesita
grasas buenas cada día:**

- Su cuerpo necesita grasa para vivir, pero deben ser grasas “buenas”
- Grasas buenas aceleran su metabolismo
- Grasas buenas ayudan a quemar grasa
- Grasas buenas son esenciales para un sistema inmunológico fuerte y resistente
- Grasas buenas son esenciales para el máximo funcionamiento cerebral
- Grasas buenas son clave para un nivel estable de azúcar en la sangre
- Las mujeres necesitan cierta cantidad de grasas buenas para poder quedar embarazadas

Ejemplos de Grasas y Aceites Buenos

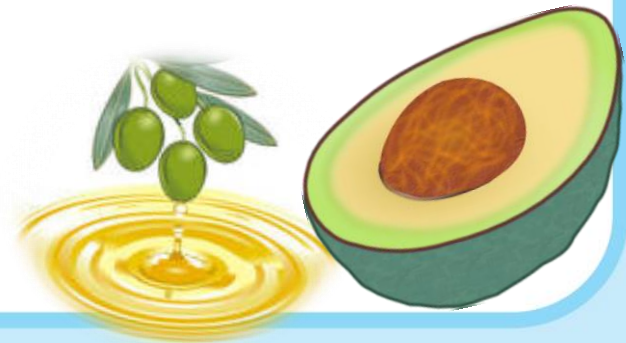
Las grasas buenas son crudas y vienen de plantas

Las mejores fuentes:

- Aceite de semillas crudas de linaza
- Semillas crudas de linaza
- Semillas crudas de cañamón

Otras fuentes excelentes:

- Almendras
- Nueces
- Semillas crudas de cualquier tipo
- Aceite extra virgen de oliva
- Aceite de girasol
- Aguacate



Grasas Malas



Grasas malas son:

Grasas saturadas, Grasas trans, Grasas tóxicas

Fuentes de grasas malas:

- **Toda grasa animal**

Ejemplos: mantequilla, manteca, queso, carne roja

- **Toda grasa y aceite procesado**

Ejemplos: aceite de cocinar, margarina

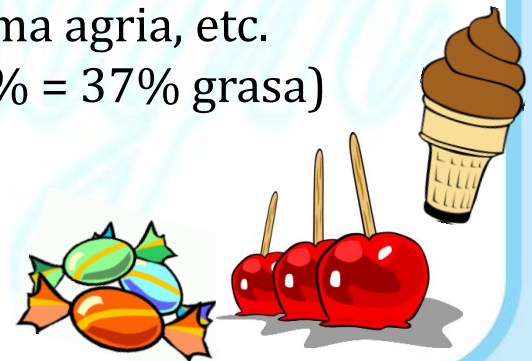
- **Toda grasa expuesta a altas temperaturas**

Ejemplos: papas fritas, aros de cebolla frita, chicharrón

Grasas malas / Grasas tóxicas:

- Hacen engordar
- Crean cansancio
- Bloquean su cuerpo de quemar grasa
- Causan enfermedad cardíaca, cáncer, derrame cerebral

- Cualquier alimento frito
- Mantequilla
- Manteca
- Margarina, Mayonesa, Salsas para ensalada
- Salsas de crema: Alfredo, Béarnaise, Hollandaise, etc.
- Tocineta
- Salchichas
- Perros calientes
- Carnes frías, fiambres, embutidos
- Carnes rojas
- Huevos enteros (con yema)
- Quesos
- Productos lácteos regulares: leche entera, crema agria, etc.
- Productos lácteos bajos-en-grasa: (leche de 2% = 37% grasa)
- Aceites procesados y/o cocinados
- Nueces asadas
- Mantequilla de maní
- Salsas





Ejercicio!

Por que usted necesita ejercitarse:

- **"90 % del envejecimiento es falta de uso" - Walter Bortz, M.D.**
- Ejercicio es la única manera de alcanzar **su energía máxima**
- Ejercicio es la única manera de **cambiar su grasa por musculo**
- Ejercicio **acelera su metabolismo**
- Ejercicio es la única manera de **tonificar sus músculos**
- Ejercicio es la única manera de **incrementar su resistencia**
- Ejercicio es la única manera de **incrementar su fuerza**
- Ejercicio es la única manera de **incrementar su colesterol "bueno"**

(LAD)

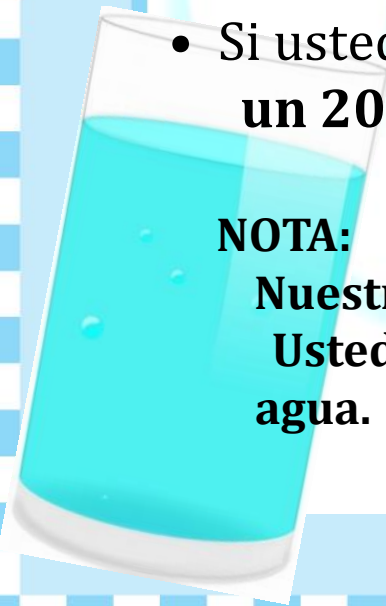
Agua...

Por que usted necesita tomar al menos 8-10 vasos de agua cada día:

- Su cuerpo es **más que 60% agua**
- Agua es el **desintoxicante numero uno**
- La principal causa de la **perdida de memoria es la deshidratación**
- Al tiempo que sienta sed, ya esta **un 2% deshidratado**
- Si usted esta 2% deshidratado, su **energía se ha reducido un 20% a 30%**

NOTA:

Nuestro mejor indicador de hidratación es el color de su orina. Usted está totalmente hidratado si su orina es tan clara como agua. Mientras más amarilla su orina, más toxico se encuentra



Suplementación

- Multi-vitaminas para mujer, hombres y adolescentes son diferentes.
- Probióticos importantes para mantener nuestro colon saludable. (bacteria buena para el intestino)
- Vitamina, B6, B12, etc. (muy importante, especialmente para mujeres - ayuda a mantener un balance hormonal)
- Depende de nuestra edad: limpieza de colon naturalmente.
- Enzimas digestivas (piña y papaya) para digerir bien las proteínas
- Omegas 3 - 6 - 9
- Ejemplos: Thin fat, CLA, Linaza, Evening Primrose Oil, Aceite de pescado, etc.



Lista de Mercado

Proteínas

- Claras de huevos
- Pechuga de pollo (sin hueso y sin piel)
- Pechuga de pavo
- Todo pescado blanco: Dorado (Mahi Mahi), Mero (Halibut / Grouper), etc.
- Salmon Silvestre
- Lata de atún en agua y bajo en sodio
- Carne de búfalo
- Queso requesón Sin-grasa (Cottage Cheese Fat-Free)

Carbohidratos

(Naturales, no refinados)

- Avena cruda
- Mezcla de avena integral, multi-granos
- Vegetales y legumbres en general
- Papa dulce o batata, boniato, camote y ñame
- Todo producto de grano integral
- Frijoles negros
- Arroz integral
- Cuscús integral (Couscous)
- Pan integral (mínimo 3 gramos de fibra por tajada)

Frutas

- Toda fruta entera fresca
- Toda fruta congelada fresca (sin azúcar)

Grasas Buenas

- Nueces naturales (almendras, etc.)
- Semillas crudas de cualquier tipo
- Mantequilla natural de almendra y/o maní
- Aguacate
- Aceite de oliva, extra virgen
- Aceite de girasol
- Aceite de linaza
- Aceite de pescado
- Aceite Thin fat (Omegas 3 - 6 - 9)

GRACIAS!

