

LA NUTRICIÓN IDEAL

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

MI EBOOK

CARLOS GÓMEZ-CARO DEL CERRO



La Nutrición Ideal

[1.- La Nutrición Ideal](#)

[2.- Qué es la proteína y cuanto la necesitamos](#)

[3.- El Agua y desayuno, es de vital importancia para nuestra salud.](#)

[4.- La importancia de los carbohidratos, azúcares e índice glucémico.](#)

[5.- Metabolismo, ¿Qué factores dificultan el metabolismo?](#)

[6.- Un corazón saludable.](#)

[7.-Nuestro organismo se defiende. Los radicales libres y los antioxidantes.](#)

[8.- ¿Por qué no funcionan las dietas ?](#)

[9.- Ayudar a nuestro cuerpo a limpiarse. Conocerán los pasos para una digestión saludable.](#)

[10.- Aprender a leer las etiquetas y así poder hacer compras correctas.](#)

[11.- Comer fuera de casa también es posible: sabiendo elegir un restaurante para no subir de peso.](#)

[12.- El ejercicio físico, gestión de la energía y el control del peso.](#)

[13.- Lograr el bienestar para toda una vida.](#)

[Página de créditos](#)

1.- La Nutrición Ideal

Autor

Carlos Francisco Gómez-Caro Del Cerro

El Manual La Nutrición ideal

La Nutrición Ideal juega un papel muy importante en la vida de las personas, puede tanto ayudar a prevenir enfermedades, y en muchos casos cuando la enfermedad está presente, ayudar en la reducción de los síntomas.

El Manual de la Nutrición ideal es un material muy completo que abarca varios puntos muy importantes, en el aprenderás muchas cosas para poder entender tu cuerpo y como reacciona a lo que le damos a nuestro cuerpo.

May muchos tópicos que vamos a desgranar en esta guía de nutrición como son los nutrientes y sus composiciones, también como se dividen y lo importante que es para nuestro cuerpo nutrirnos y no alimentarnos como si nuestro cuerpo no fuera lo realmente importante. Las dietas normalmente no suelen funcionar nunca por que se suele perder masa muscular aunque se consiga perder peso que

esta bien pero debemos no solo de perder peso sino de cambiar hábitos para que nuestra vida cambien por completo.. El Manual lo ponemos a tu disposición para que puedas usar y constituye una buena herramienta para aprender a tener buena salud.

¡Le damos la bienvenida!

Estamos muy contentos de saber que usted tomó la decisión correcta. Esperamos que sus objetivos se cumplan.

Nuestro objetivo es ser un guía de apoyo para gente interesada en:

- Mejorar su alimentación
- Comer correctamente
- Tener un peso óptimo
- **Una vida realmente saludable**

Usted va a tener:

- **Un asesor personal que le va a guiar en todo su proceso de transformación**
- Una Guía semanal con las comidas a realizar.
- Una Escuela de nutrición semanal
- Seguimiento personalizado

- Entrenamientos online

Índice

Los temas que se tocarán durante la Esta Guía son:

1. Introducción
2. Qué es la proteína y por qué la necesitamos
3. El agua y desayuno saludable, la importancia para nuestra salud y control de peso.
4. El sueño que nunca se cumple, ¿por qué las dietas no funcionan?
5. Carbohidratos, azúcares e índice glucémico.
6. Metabolismo, ¿Qué factores dificultan el metabolismo?
7. Cómo leer las etiquetas y saber hacer compras correctas.
8. Comida fuera de casa: cómo ir a un restaurante y no subir de peso.
9. Cómo ayudar a nuestro cuerpo a limpiarse.
Conocerán los pasos para una digestión saludable.
10. El ejercicio físico, la energía y el control del peso.
11. Cómo tener un corazón saludable.
12. La defensa natural del organismo. Los radicales libres y los antioxidantes.
13. Bienestar para toda la vida.

Comenzamos con lo realmente importante

1. Introducción

Vamos a explicar algunos conceptos que, si se escuchan con atención, pueden ayudar a:

INCREMENTAR su BIENESTAR

y

MEJORAR su CALIDAD DE VIDA

Hay tres clases de personas:

- Las que no dan importancia a la salud.
- Las que sí dan importancia a la salud, pero tienen otras prioridades.
- Las que saben que LA SALUD no ES TODO, pero SIN SALUD NO HAY NADA.

Permítame hacerle preguntas:

- ¿Qué sabe usted acerca de la alimentación?
- ¿Cree usted que nos alimentamos correctamente?
- ¿Qué opina de la obesidad a nivel mundial?
- ¿Cómo cree que vivirán, cuando sean adultos, los niños que ya hoy sufren sobrepeso?

Estos son datos de la Organización Mundial de la Salud:

- ¿Sabe usted cuántas personas sufren sobrepeso en España?

- Una de cada dos mujeres
- Uno de cada tres hombres
- Uno de cada cuatro niños

Principales causas de muerte prematura:

- Enfermedades cardiovasculares
- Algunos tipos de cáncer
- Diabetes
- Derrames Cerebrales

¿Sabía usted que la mayoría se podrían haber evitado con una correcta nutrición?

¿Sabía usted que el 80% de las enfermedades están derivadas de una mala alimentación?

Esto significa, que de cada 10 visitas al médico, 8 son por problemas nutricionales.

¿Sabía que la Organización Mundial de la Salud ha categorizado la **obesidad** como una pandemia universal?

Y lo peor de todo es que todo apunta a que ese porcentaje se va incrementar.

PERFIL - Domingo 12 de octubre de 2008

CONCLUYE HOY EL CONGRESO ARGENTINO

En pocos años más, la diabetes se convertirá en una grave pandemia

Hacia 2030, los enfermos en todo el mundo pasarán de 177 a 366 millones. Las causas tienen que ver con malas noticias como el sedentarismo o la mala alimentación, pero también con buenas como el aumento de la expectativa de vida que hace que aparezcan más casos del Tipo 2. El 20% de los argentinos mayores de 60 la padece. Métodos para la medición de la glucosa.

FLORENCIA BALLARINO

De la mano de la obesidad, el sedentarismo, la mala alimentación y también del aumento de la expectativa de vida, la diabetes va camino de convertirse en una pandemia, o epidemia global.

Así lo advirtieron especialistas argentinos y extranjeros que participaron del XVI Congreso Argentino de Diabetes que finaliza hoy en la Ciudad de Buenos Aires. "Es la primera vez que una enfermedad crónica se considera como pandemia, ya

Tipo 2", sostuvo Costa Gil. Entre el 7 y el 8% de la población argentina padece diabetes -2 millones de personas- pero la incidencia crece a medida que avanza la edad, ya que el 20% de los mayores de 60 años sufre este mal.

Riesgo. La diabetes es una enfermedad de origen metabólico que afecta la producción de insulina, la hormona que necesita el cuerpo para transformar el azúcar en energía. Hay dos tipos de diabetes. En la Tipo 1

Peligrosa dulzura

- La diabetes es una enfermedad metabólica, es decir que implica problemas en la síntesis de alimentos que proveen energía.
- Se caracteriza por una alteración de la secreción de insulina.
- En la Argentina, afecta al 8% de la población.

1 El estómago convierte los alimentos en glucosa.

2 Esta glucosa entra a los vasos sanguíneos.

3 El páncreas produce una hormona llamada insulina.

4 La insulina permite que la glucosa penetre en las células, donde se transforma en energía necesaria para nuestro organismo.

5 Cuando la glucosa no puede penetrar en las células, se acumula en la sangre y surgen complicaciones agudas si no se compensa.

Diabetes Tipo 1

- Se origina cuando el páncreas deja de producir la insulina que el cuerpo necesita.
- Es diagnosticada en niños y jóvenes, generalmente con contextura delgada.
- Síntomas: sed, gran cantidad de orina, exceso de apetito, cansancio y debilidad.

Diabetes Tipo 2

- El páncreas no produce insulina en cantidad suficiente o la que produce no es bien asimilada.
- Es la variante más común. Suele presentarse en mayores de 40 años, con sobrepeso.
- Síntomas: sed, gran cantidad de orina, fatiga, irritabilidad, visión borrosa, calambres.

Fuente: Federación Internacional de Diabetes

Prevención. La medición de la concentración de la glucosa en demuestra que hay un fuerte desafío aún para poder brindar diarias. "Del logro de los objetivos del tratamiento dependerá

SALUD
CONGRESO DE LA ASOCIACION AMERICANA DE DIABETES

Afirman que tomar un buen desayuno es clave para combatir la obesidad

► Surge de un estudio donde observaron que así se come mejor y menos el resto del día.

mentos durante el resto del día y así se reducen las posibilidades de padecer sobrepeso y obesidad, dijo a Clarín la investigadora que realizó el estudio en la ciudad de Sanliza Bárbara, California, Alison Wollitzer, quien tiene un doctorado en la Universidad de Pensilvania y trabaja en el Instituto de Investigación de la Diabetes Sansum. La investigadora está interesada en aclarar mejor los factores ambientales que contribuyen a la obesidad, un problema que preocupa dramáticamente en los Estados Unidos. El sobrepeso afecta al 19% de los adolescentes de 11 a 19 años. Y la obesidad ya está presente en el 30% de los adultos (son 60 millones de adultos obesos). En la Argentina, en cambio, el problema no llegó aún a niveles dramáticos, pero el alerta va en alza. El 7.9% de los chicos de la escuela primaria tiene sobrepeso y el 4.4 por ciento es obeso. Antes, Wollitzer había realizado con su equipo otro estudio en la misma dirección. Le permitió afir-

ma la escuela y como falta tiempo para el almuerzo consumen alimentos con grasas malas, con pocas frutas y snacks", comentó.

Cómo son los desayunos

DESAYUNO DEL ADOLESCENTE ESTADOUNIDENSE	DESAYUNO DEL ADOLESCENTE ARGENTINO
PROMEDIO 1. Huevo revuelto en 1 cucharada pequeña de manteca 2. rebanadas de pan tostado 3. cucharada pequeña de manteca 1/2 taza de jugo de naranja	PROMEDIO 1. taza de café con leche o un vaso de leche chocolatada 2. vainitas o 4 galletitas rellenas o 6 galletitas dulces simples o 2 tostadas con dulce de leche.
IDEAL (*) 1. taza de cereal de avena 1. taza de leche descremada 1. rebanada de pan integral 1 cucharada de mantequilla 1 banana	IDEAL (*) 1. taza de leche descremada 1. jugo de naranja recién exprimido 1. taza de cereales azucarados o comunes o con frutas secas 1. fruta (banana o manzana)

* Dieta baja en grasa pero no en calorías.
Fuente: LICENCIADA ANABEL COBEL, NUTRICIONISTA DIETA.

PUNTO DE VISTA
Pamela Anibal, nutricionista

- Hay que diferenciar ALIMENTACIÓN de NUTRICIÓN
- Hay que diferenciar ALIMENTARSE de NUTRIRSE
- Hay que diferenciar ALIMENTOS de NUTRIENTES

Todo empieza a principio de los 50, con la industrialización de la sociedad.

Para entenderlo, pensemos que hoy día una gran preocupación es el calentamiento global porque, si no se pone remedio, en el futuro habrá consecuencias irreversibles.

Como decía, a principios de los 50, con la industrialización de la sociedad, lo que preocupaba era cómo poder satisfacer las necesidades alimenticias de la creciente población mundial.

Si no se encontraba solución, no habría suficiente comida en el mundo...

A base de fertilizantes, químicos, herbicidas y pesticidas, se provocó una sobreexplotación en las cosechas de cereales, frutas y verduras.

Es decir, la producción basada en métodos tradicionales, se multiplicó por tres o cuatro al utilizar productos químicos.

A base de hormonas y piensos compuestos, se consiguió que los animales engordasen y creciesen más rápido.

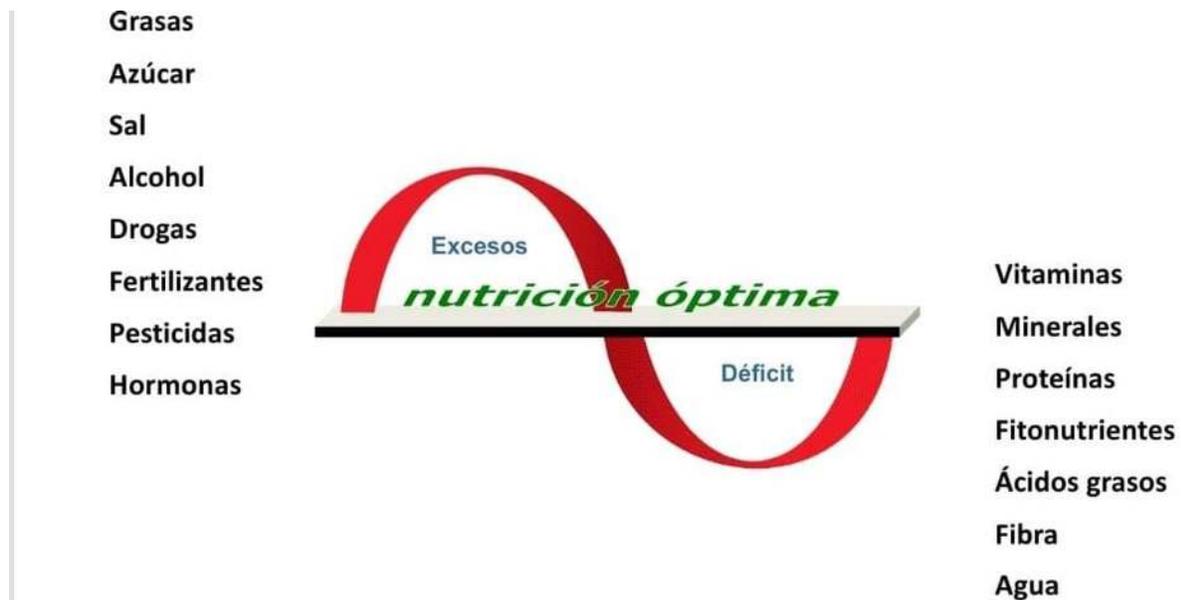
Es decir, se logró producir más carne en menos tiempo, pero de peor calidad.



Por tanto, los alimentos tienen EXCESOS, que nos PROVOCAN OBESIDAD.

Al mismo tiempo, los alimentos tienen CARENCIAS de muchos de los NUTRIENTES que necesitamos, por lo que vamos acumulando DEFICIENCIAS en NUESTRO CUERPO y por lo tanto una MALA ALIMENTACIÓN..

DESEQUILIBRIO NUTRACIONAL



Debido a esas carencias de nutrientes, nuestro cuerpo nos pide más comida...

Si comemos más, volvemos a engordar...

Aquí es donde empezamos a pensar que no es lo mismo comer que nutrirse.

Ahora entendemos por qué las Dietas no funcionan, porque si consigue reducir los excesos va a aumentar las carencias nutricionales.

Lo habitual es bajar peso y recuperarlo en poco tiempo... incluso, ganar más peso del que teníamos antes.

Siempre que hacemos una dieta, se produce el efecto rebote, también llamado efecto “yo-yo”.

Consecuencias de las dietas:

Aumentamos las carencias y nuestro organismo responde ralentizando el metabolismo y produciendo menos masa muscular...

Consecuencias de las dietas:

... al dejar la dieta y volver a las mismas comidas anteriores, volvemos a recuperar el peso perdido, y...

Consecuencias de las dietas:

... como nuestro metabolismo es más bajo, y tenemos menos masa muscular, ahora quemamos menos calorías que antes de iniciar la dieta y, como consecuencia, ganamos más peso del que habíamos perdido.

Y yo me pregunto:

¿Cómo podremos bajar de peso, de forma saludable, y no volver a recuperarlo, manteniendo los niveles de energía y mejorando el bienestar general?

La única solución es reducir los excesos de la comida diaria y, al mismo tiempo, incluir suplementos ricos en nutrientes

y bajos en calorías, para eliminar las carencias nutricionales. Así bajaremos peso de forma segura y saludable.

¿Te gustaría conocer todas las claves para poder disfrutar, usted y toda su familia, de un Estilo de Vida Activo y Saludable?

Si es que si, sigue leyendo y te seguimos haciendo algunas preguntas.

¿Porqué es tan importante saber sobre nuestra nutrición?

- 39% de población Española tienen sobrepeso.
- 14% de este porcentaje tienen obesidad.
- 65% de las mujeres entre 35-65 años tienen sobrepeso.
- 70% de las enfermedades tienen relación directamente con malos hábitos de nutrición.
- Los problemas de sobrepeso están ahora en todos los niveles de grupos sociales y todas las edades.
- En los últimos 10 años han aumentado de forma alarmante los casos de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los productores y vendedores de alimentos están interesados en vendernos más comida de la que en realidad necesitamos, y utilizan excelentes estrategias para lograr estos objetivos.

Los supermercados son muy cómodos pues todo está bajo un mismo techo.

Por todo esto, necesitamos información para no convertirnos en víctimas de sus intereses.

El objetivo de esta guía no es otro que ayudarles a comprender todos los aspectos de La Nutrición ideal.

2.- Qué es la proteína y cuanto la necesitamos

PROTEÍNA

¿Qué es la proteína y por qué la necesitamos?

- ¿Qué es la proteína y para qué la necesitamos?
- ¿Cómo influye la proteína en nuestro peso?
- ¿Cuánta proteína necesitamos consumir?
- ¿Cómo consumir la cantidad necesaria?
- ¿Cómo tener proteína de buena calidad?
- ¿Cuál es la diferencia entre la proteína vegetal y la animal?

LA PROTEÍNA

Las proteínas son componentes orgánicos que forman nuestro cuerpo. Se dividen en dos grupos, aquellos de origen animal y de origen vegetal. Las proteínas de origen animal contienen todos los aminoácidos necesarios para nuestro cuerpo según su estructura, su cantidad y calidad.

La **soja**, a pesar de ser de origen vegetal, contiene todos los aminoácidos necesarios para el ser humano. Los aminoácidos son unidades de proteína básica que se obtiene de la desintegración de la proteína en el intestino durante el proceso de la digestión.

Las diferentes proteínas se diferencian una de las otras por las cantidades, orden y relación de aminoácidos que lo componen. Nuestro cuerpo está compuesto por 20 aminoácidos; 8 de ellos son aminoácidos esenciales, es decir, los que nuestro cuerpo no puede producir y es por eso que debemos recibirlos de los alimentos.

Según estudios, **todo ser humano necesita como mínimo un gramo de proteína por cada kg de peso del cuerpo**, por ejemplo - un hombre que pesa 80kg, necesitará 80gr de proteína al día. Los niños en etapa de crecimiento, mujeres que están dando de lactar y personas que sufren de alguna enfermedad o personas anémicas, necesitan mayor cantidad de proteína. Las mujeres embarazadas en la segunda mitad del embarazo y los adolescentes entre 13 y 20 años necesitan mayor cantidad de proteína, hasta 1.2 gr de proteína por kilo de su peso al día.

Las personas que adoptan dietas estrictas con el afán de bajar de peso rápidamente, evitan comer proteínas en las cantidades necesarias, exactamente lo contrario a lo que

necesitan hacer. Las personas deben asegurarse de comer la cantidad suficiente de proteína durante su dieta con la finalidad de brindarle al cuerpo la capacidad suficiente de enfrentar la presión y tensión existente en el momento de realizar una dieta de pérdida de peso. También las personas en la tercera edad deben tener cuidado en no disminuir en absoluto su porción diaria de proteína, en vista que el proceso de formación de los tejidos del cuerpo se da durante toda la vida.

Las proteínas tienen un rol sumamente importante en la construcción de componentes que ayudan al sistema inmunológico y diversas enzimas en nuestro cuerpo, que son las encargadas de las actividades bioquímicas en el organismo. La combinación correcta entre proteínas animales y proteínas vegetales mejorarán el abastecimiento ideal y de forma óptima.

Proteínas vegetales:

Soja, semillas de calabacín, semillas de calabaza, trigo, cacahuetes, lentejas, judías, guisantes, semillas de girasol, garbanzos, almendras, semillas de sésamo, arroz integral, nueces, etc.