



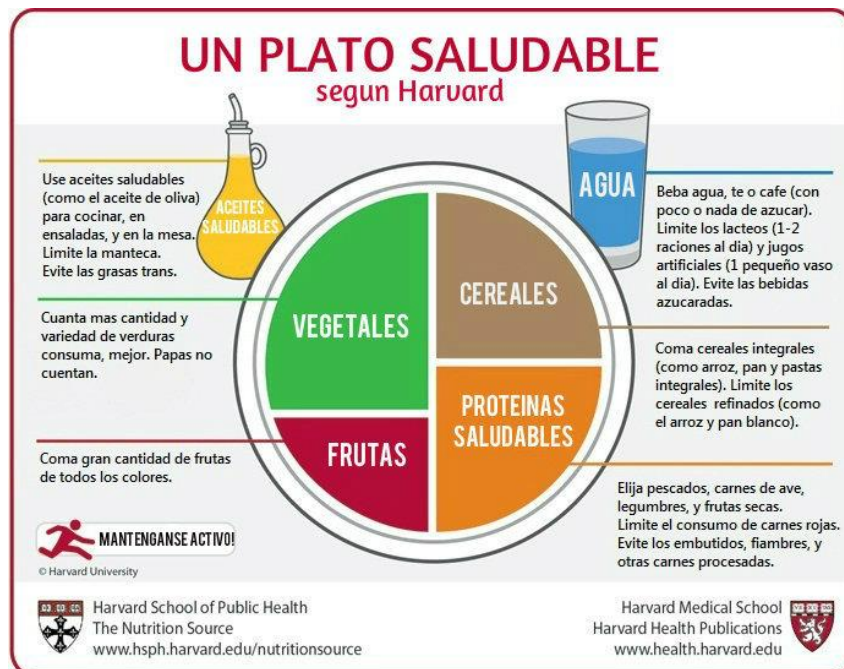
## PRÁCTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La alimentación equilibrada está formada por alimentos saludables en su proporción adecuada para edad, altura, sexo, gasto calórico total, etc. Debe cubrir las necesidades individuales de cada persona en carbohidratos, grasas y proteínas, además de los micronutrientes, las vitaminas y los minerales.

Esta alimentación tiene que estar constituida por todos los grupos alimentarios:

- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales, arroz y legumbres
- Grasas saludables
- Proteínas de origen animal y vegetal

La universidad de Harvard describe lo que debe ser un plato saludable, recomiendan que la mitad del plato contengan verduras y frutas de distinta variedad y de temporada, un cuarto de cereales integrales y el otro cuarto de proteína animal y/o vegetal, evitando carnes rojas y procesadas. Además de usar o aliñar con aceite de oliva virgen extra y de beber agua, evitando bebidas azucaradas como zumos procesados y refrescos.





Otros consejos para conseguir una alimentación equilibrada y saludable:

- Aumenta el consumo de carnes, pescados, huevos, frutas, verduras y hortalizas frescas y evita los productos procesados alto en grasas trans y azúcares.
- Los frutos secos son un buen aliado por su cantidad en grasas saludables, minerales y vitaminas. Es un alimento muy calórico evita el exceso.
- Utiliza formas de cocinar saludables como la plancha, horno, papillot, etc, evitando sobre todo la fritura y los rebozados.
  
- No te pases con la sal y utiliza especias para darle sabor a las comidas, encontrarás nuevos sabores combinándolas.

Además de la alimentación, para llevar unos buenos hábitos de estilo de vida saludable, hay que acompañarlo con una adecuada hidratación y actividad física diaria.

#### **ALIMENTOS A EVITAR**

- Todos aquellos alimentos procesados, bollería y bollería industrial, galletas, productos con exceso de azúcar, etc.. También evitar salsas como mayonesa, crema, mantequilla y margarina.
- Carnes procesadas (estilo morcilla, chorizo, salchichas, chopped, etc) e intentaremos que la pechuga de pavo tengan más del (85 %) el lidl y mercadona tienen.
- Evitar el azúcar en todas sus formas como en cereales, en mermeladas, en el café, bollería, barritas energéticas, refresco, yogures, etc.
- Bebidas alcohólicas, refrescos, zumos procesados, y con esto no se acaba el mundo tenemos agua, agua con gas, té e infusiones, café y dejaremos zumos naturales para desayuno de partido.

#### **ALIMENTOS A ELEGIR**

- Priorizar frutas y verduras en todas las opciones, son alimentos poco calóricos y que nos van aportar agua y saciedad.
- Frutos secos son buenas opciones de meriendas y media mañana siempre naturales o tostadas sin sal en proporción de una mano.

José Villegas Pérez

Gimnasio Club de Campo Villa de Madrid



- Reducir la cantidad de hidratos de carbono en forma de cereales como pasta, arroz, fideos, cereales procesados, etc y comerlos en forma de fruta, verduras, legumbres, etc.
- Carnes y pescados, comerlos en su proporción y no abusar de ello, también puede ser un buen momento para probar productos vegetales con alto contenido en proteínas como tofu, seitán, soja texturizada, hamburguesas vegetales, etc, e intercambiarlas por estas carnes con alto contenido calórico.
- Priorizar “comida real” sin etiqueta como frutas, verduras, legumbres, carnes y pescados, que productos procesados, esto alimento tienen menos conservantes y edulcorantes y nos aportarán menos calorías extras.
- Beber agua estos días, o en caso de elijamos alguna bebida mejor sin alcohol o algún refresco estilo sin azúcar, pero mejor agua o en su casa agua con gas.

### AYUNO INTERMITENTE

Consiste en un ayuno 16:8 (16 horas de ayuno, 8 horas e comidas) con esto nos saltaríamos los desayunos y media mañana siendo la primera comida a partir de las 13h o 14 h. ¿Esto significa que no podemos comer nada? No, podemos comer:

- Todo tipo de bebidas sin calorías agua, café sin azúcar, té sin azúcar, bebidas hipotónicas, etc.
- Alimentos principalmente protéicos sin abusar como pavo, huevo o queso fresco desnatado.

### RACIONES FRUTOS SECOS



José Villegas Pérez

Gimnasio Club de Campo Villa de Madrid



Club de Campo  
Villa de Madrid

## EJEMPLOS DE PRODUCTOS VEGETALES A PROBAR



## EJEMPLO PARA CAMBIAR EL COLACAO O NESQUIK



José Villegas Pérez

Gimnasio Club de Campo Villa de Madrid



Club de Campo  
Villa de Madrid

## COMPRAR

Hoy en día está complicado comprar pero va haber un abastecimiento de productos por lo que son frutas, verduras, legumbres, no van a faltar, ¡ni incluso papel higiénico! Por lo que esto no nos haga comprar más cosas de las que debamos , compremos y elijamos productos de primera necesidad y con inteligencia, esto nos hará poder llevar una alimentación más saludable, además de poder dar la opción de que todo la llevemos!

Cualquier duda preguntar,

Pepe Villegas.

**José Villegas Pérez**

**Gimnasio Club de Campo Villa de Madrid**

**CORPORAFIT, S.L.**

Ctra. de Castilla, Km. 2. CP.: 28040 (Madrid)

Tfno.: +34 619 276 003 / +34 91 550 20 36

e-mail: [nutricionccvm@corporafit.es](mailto:nutricionccvm@corporafit.es)

**José Villegas Pérez**

**Gimnasio Club de Campo Villa de Madrid**