

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL • MASAJES

JAVIER PANIZO

**RECO
MENDA
CIONES
ALIMEN
TICIAS**

www.javierentrenador.es

UNA GUÍA OFRECIDA POR





¿CÓMO PLANIFICAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional saludable es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Dicha variedad es tan importante porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo.



FRUTAS

APORTAN: agua, azúcares, vitaminas y carotenos.

RECOMENDACIÓN: 3 -5 piezas enteras al día.

Es importante que una de ellas sea rica en vitamina C, como los cítricos, kiwis, fresas...



VERDURAS Y HORTALIZAS

APORTAN: vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

RECOMENDACIÓN: 400 gr al día, priorizando las de temporada.

COMO TOMARLAS: crudas, solas, ensaladas, horno, plancha. Evitar hervirlas, o si lo hacemos, aprovechar el caldo donde se quedan las vitaminas.

LECHE Y DERIVADOS

APORTAN: proteínas de alta calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12), calcio y minerales.
RECOMENDACIÓN: 2-4 raciones de lácteos desnatados al día.



CARNE Y EMBUTIDOS

APORTAN: proteínas de alta calidad, vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.

RECOMENDACIÓN: 3-4 raciones semanales. Se considera una ración 125 gr. Elegir cortes magros, retirar la grasa antes de cocinar el alimento. El color de la carne no afecta al valor nutritivo.



PESCADOS Y MARISCOS

APORTAN: vitaminas de alta calidad, vitamina D, yodo y ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (esenciales, es decir, el cuerpo no los produce, por lo que tenemos que ingerirlos con la dieta. Se encuentra principalmente en el pescado azul, reducen el colesterol “malo” LDL, bajan los niveles de triglicéridos y previenen las enfermedades cardiovasculares).

RECOMENDACIÓN: 3 - 4 raciones semanales.

HUEVOS



APORTAN: proteínas de alta calidad, vitaminas A, D y B12, fósforo y selenio.
RECOMENDACIÓN: 3-4 huevos por semana, el color de la cáscara no influye.

LEGUMBRES



APORTAN: hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Favorecen la sensación de saciedad,. Hay que controlar la adición de grasas en su preparación.
RECOMENDACIÓN: 2-4 raciones semanales, 60-80 gr en crudo, 150-200 gr en cocido.



CEREALES

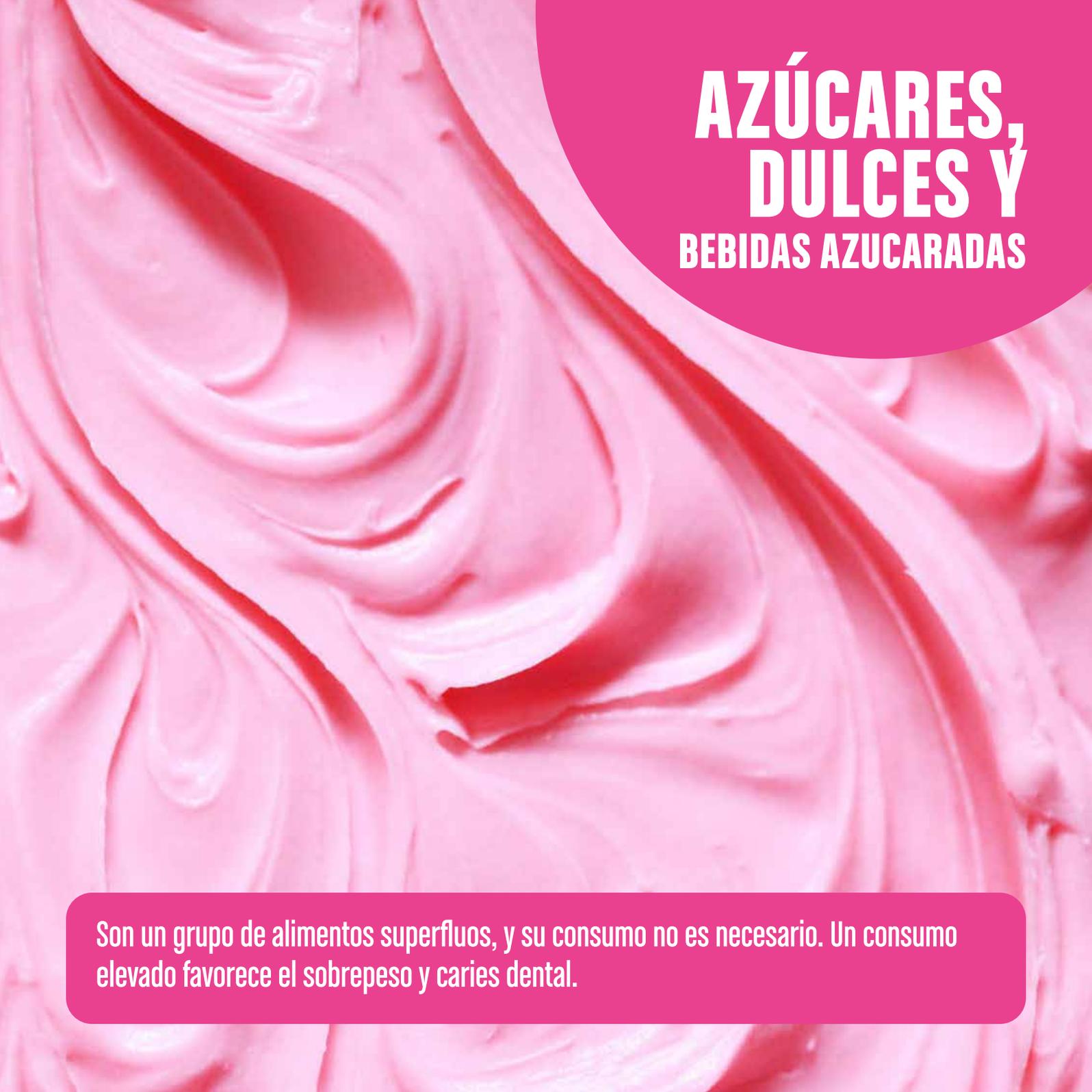
Deben constituir la base fundamental en nuestra alimentación, ya que es una fuente importante de energía. Los alimentos que los contiene son el pan, pastas, arroz y cereales. Los integrales son mas ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados. **RECOMENDACIÓN:** Tomar pan en cada comida, se aconseja pan integral. Consumir pasta 2-3 veces a la semana. Consumir arroz 2-3 veces a la semana. Consumir 4-6 raciones (arroz, pasta, pan, papilla de cereales, etc) de cereales al día.

FRUTOS SECOS



APORTAN: alto contenido energético, ácidos grasos insaturados y fibra. Ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Ayudan al tránsito por su contenido en fibra.

RECOMENDACIÓN: 3-7 raciones semanales (una ración son 20-30 gr de frutos secos).

A close-up photograph of thick, pink frosting being swirled, creating intricate, glossy patterns. The frosting is a vibrant shade of pink and has a smooth, creamy texture. The background is a solid, darker pink color.

AZÚCARES, DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS

Son un grupo de alimentos superfluos, y su consumo no es necesario. Un consumo elevado favorece el sobrepeso y caries dental.



ACEITES Y GRASAS

Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aun así deben consumirse con moderación por su aporte calórico. Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, damos prioridad al aceite de oliva virgen. Por lo que debemos limitar las de origen animal presentes en los embutidos, carnes, pastelería y grasas lácteas.

RECOMENDACIÓN: se recomienda el consumo de aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para el aliño.



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El consumo moderado de vino y cerveza disminuye el riesgo cardiovascular y protege de otras enfermedades.

APORTAN: vitaminas, minerales, antioxidantes naturales.

RECOMENDACIÓN: no se deben consumir más de 1-2 unidades al día (una unidad es una copa o una caña).

A photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in motion, creating splashes and bubbles. The background is a soft, light blue gradient. In the foreground, a dark surface is covered with numerous water droplets of various sizes. A large blue circular graphic is positioned in the upper right corner, containing the word 'AGUA' in white, bold, sans-serif capital letters.

AGUA

Es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas tienen lugar en un medio acuoso. Además, ayuda a prevenir el estreñimiento y normalizar el tránsito.

RECOMENDACIÓN: 1-2 litros al día. Deportistas y embarazadas deben aumentar su consumo.

CONSUMO OCASIONAL

CONSUMO DIARIO

VINO/CERVEZA
Consumo opcional y moderado en adultos

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

AGUA

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL • MASAJES

JAVIER PANIZO



ENTRENAMIENTOS

Entrenamientos personalizados
en nuestro centro, a domicilio u
online.



MASAJES

Servicio de masajes y osteopatía
en el centro o a domicilio.
Consulta nuestros precios.



NUTRICIÓN

Asesoramiento de nutrición y
hábitos alimenticios.

Calle Zurbarán, 7 Bajo 2. 28010 Madrid
javierentrenadorpersonal@gmail.com
www.javierentrenador.es