PLAN NUTRICIONAL RESU ESTEBAN JUNIO

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

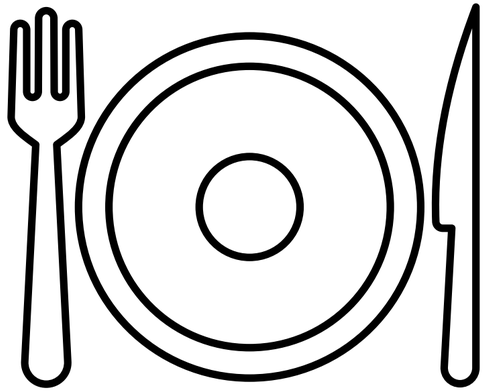
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas de jamón york y aguacate 1 cucharada de semillas	Tostadas de agucate jamón y huevo 1 cucharada de semillas	Yogur con avena y frutos secos 1 cucharada de semillas	Tostadas de cacahuete y plátano 1 cucharada de semillas	Porridge de manzana y canela 1 cucharada de semillas	Tostadas de jamón york y aguacate 1 cucharada de semillas	Tostadas de cacahuete y plátano 1 cucharada de semillas
ALMUERZO							
COMIDA	Ensalada campera Una pieza de fruta o yogur natural	1º Borrajas, judias o acelgas con patata 2º 2 filetes de lomo a la plancha Una pieza de fruta o yogur natural	Ensalada de arroz Una pieza de fruta o yogur natural	1º Guisantes con jamón 2º 2 huevos duros o huevos a plancha Una pieza de fruta o yogur natural	Ensalada de quinoa Una pieza de fruta o yogur natural	Pasta de legumbres con verduras y queso o ensalada de pasta Una pieza de fruta o yogur natural	Pescado al horno con patatas y verduras Una pieza de fruta o yogur natural
MERIENDA	Tostadas con hummus	Bocadillo de jamón serrano y tomate	Tostadas de queso fresco y tomate	Yogur con cereales	Hummus con palitos de zanahoria	Tostadas con hummus	Tostadas de queso fresco y tomate
CENA	1º Gazpacho 1 o 2 vasos o ensalada verde 2º 2 pechugas de pollo o pavo a la plancha Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas	Tostada de salmón aguacate y huevo Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas	1º Patata o boniato 2º 1 filete de dorada, lubina, atún, salmón o 3 sardinas/ boquerones a la plancha Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas	Ensalada de aguacate y huevo Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas	1ºEnsalada mediterranea 2º 2 filetes de merluza, rodaballo o lenguado a la plancha Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas	1º Puré de verduras 2º 2 pechugas de pollo o pavo a la plancha Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas	Fajitas mexicanas o tortitas de salmón y queso crema Una pieza de fruta o yogur natural 1 cucharada de semillas

REFERENTE A HABITOS DE VIDA

-COMIDA Y CENA: comer hasta estar saciados, pero no a reventar (un **80%** de llenado está bien), al no medir cantidades nos vamos a guiar por la saciedad. Si se pasa **hambre** lo ideal sería **subir la cantidad de verduras** en las comidas y cenas. Las verduras se componen principalmente de agua, vitaminas, minerales y fibra. Por ello son muy saciantes y la cantidad de calorías que aportar son prácticamente las mismas que se el cuerpo quema para digerirlas, por lo tanto **se pueden utilizar en las cantidades que se quieran**. **No cuentan como verduras el aguacate y las aceitunas.**
Aunque siempre recomiendo y **será mejor seguir el orden que ofrezco**, en un momento dado **se puede cambiar una comida o cena por la de otro día.** Ejemplo: Comer la comida del lunes el jueves y la del jueves el lunes.

-DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA: aunque se dan varias opciones **se podría elegir una única opción y repetirla** durante todos los días de la semana. Opción de desechar alguna opción y variar entre las otras o elegir una única opción y consumir siempre la misma.

-Comer despacio, disfrutando y saboreando las comidas es muy importante. Tardamos de **15 a 20 min en que nuestro cerebro mande señales de saciedad**, si comemos muy rápido podemos comer mucho más de lo que necesitamos. Al mismo tiempo sé que es difícil, pero recomiendo comer siempre que sea posible sin distracciones (TV, móvil…). Tampoco hace falta comer todo lo que pauto si antes de terminar el plato, estamos saciados.



REFERENTE A LOS PLATOS- SISTEMA DE INTERCAMBIOS

-CAFÉ, INFUSIONES Y TÉ se pueden consumir **todos los que se quieran hasta un máximo de 5** al día, intentando no tomar café 6 horas antes de ir a dormir para que no interfiera con el descanso. Se pueden consumir con leche(vegetal o semidesnatada) y preferiblemente edulcorar con edulcorantes(sacarina, socralosa, stevia,...) o con poco azúcar.

-FRUTAS Y VERDURAS mejor priorizar las **de temporada** a poder ser.

-VERDURAS, se pueden tomar en las **cantidades que se quieran** debido a que tienen muy **pocas kcal** y además son **saciantes**. Aunque en algunas comidas pongo que verduras comer las puedes cambiar por otras que te gusten más, siempre **cuanta más variedad de verduras comas mejor**. Ejemplos: pimiento, calabacín, tomate, ajo, cebolla, berenjena, espárragos, champiñones, setas, borraja, judías verdes, calabaza, acelgas, espinacas, lechuga, zanahoria, puerros, rucula, zanahoria, brócoli, remolacha, pepino, pepinillos en vinagre … **No cuentan como verdura el aguacate y las aceitunas(olivas)** Cuando quiera que consumas estas estarán pautadas.

-FRUTAS, aunque en algunas comidas pongo que frutas comer puedes cambiar por otras que te gusten más, **siempre cuanta más variedad mejor**. Ejemplos: Uva, mandarinas, naranjas, peras, manzana, plátanos, kiwi, arándanos, frutos rojos, cerezas, fresas, sandia, melón, melocotón, paraguayo, pavía, piña… Una pieza de fruta equivale a 1 naranja, 1 pera, 1 plátano, 1 manzana,… pero si nos referimos a frutas más pequeñas como uvas, arándanos, fresas, cerezas… la cantidad será la que quepa en una taza o en un cuenco pequeño. Si nos referimos a sandía, melón,... la cantidad es una tajada. Si nos referimos a piña consumir un par de rodajas.

-LEGUMBRES: Aunque yo suelo pautar garbanzos, lentejas o judías, se pueden cambiar por **las que se prefiera**. Ejemplos: lentejas, garbanzos, judías, frijoles, azukis,…

-PAN, tanto de molde como el de barra pueden ser normales o integrales, aunque siempre es más saludable el integral lo dejo a tu gusto. **Antes de los entrenamientos** si vamos a consumir pan **NO** puede ser **integral** ya que la fibra puede sentar mal. Aunque siempre pauto el pan en rebanadas de pan bimbo, solo lo utilizo como metodo de medida. Puedes consumir rebanadas de pan de holgáza o una cantidad similar de pan de barra.

-**CARNES**, lomo, pechugas de pollo, pechugas de pavo, solomillo de pollo y solomillo de cerdo **son intercambiables entre sí**. Aunque yo un día te ponga pechugas de pollo en la comida puedes cambiarlo por una cantidad similar de cualquiera de las carnes que cito arriba.

-PESCADOS, cuando pauto pescados blancos podemos elegir entre: lenguado, merluza, rape, bacalao, besugo, dorada y lubina. Incluso los pescados blancos se pueden intercambiar por sepia, calamares, gambas y pulpo. Cuando pauto pescados azules se puede elegir entre: sardinas, trucha, salmón, atún, bonito, caballa, emperador, pez espada,...

-MIEL, se puede cambiar por azúcar, pero es preferible escoger una miel que **no esté pasteurizada** y sea de proximidad.

-Se puede utilizar **ESPECIAS** para cocinar. Las especias apenas tienen kcal y aportan sabor a los platos.

-SAL, utilizar sal para cocinar, preferentemente **sal yodada**. En deportes de resistencia **el sodio es fundamental** ya que es uno de los minerales que perdemos por el sudor. Por ello es importante cocinar con sal o echar sal al alimento una vez cocinado.

- CEREALES cuando pauto cereales se pueden intercambiar por ejemplos similares a los que pongo a continuación elegir: Corn Flakes, Espelta, arroz inflado, muesli …

aniento
FISIOTERAPIA Y BIENESTAR

REFERENTE AL COCINADO

-Cocinar los platos con **poco aceite**, tendemos a utilizar mucho más aceite del que se necesita. Siempre que se pueda usar aceite de oliva en vez de girasol o similares ya que el de oliva aguanta mejor las altas temperaturas.

- El **aceite de oliva** siempre que se pueda **mejor utilizarlo en crudo**, aunque es el aceite que mayores temperaturas aguanta antes de estropearse, al calentarlo pierde vitaminas y minerales.

- Para hacer los **huevos a la plancha**: poner un poco de aceite a la sartén (lo mínimo para que no se peguen) y extender bien. Poner a fuego medio la sartén. Echar el huevo y echarle sal por encima, acto seguido poner la tapa de la sartén para que se haga por encima por el propio vapor que desprenden de la cocción, no pasarse o la yema se cuajará. Las primeras veces igual no salen muy bien, todo es pillarle el truco.

- Para **cocinar al vapor/cocción las verduras y tubérculos** mi recomendación es hacerlo en un **"Lekue"** a través del microondas. Ahorras tiempo, no necesitas usar aceites y es muy cómodo.
Simplemente se ponen las verduras, tubérculos e incluso el pescado (el salmón, por ejemplo) dentro y se mete al microondas de 6-10 min (depende de la cantidad y del microondas), una vez fuera se le echa sal al gusto y si se quiere un poco de aceite de oliva.

-Para cocinar las **patatas y los boniatos** también se puede usar una "**Air Fryer**" que es una freidora de aire con la que apenas utilizamos aceite, es una forma de comer patatas fritas de una forma saludable.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALIZADAS:

-Posibilidad de cambiar la cena por un batido de: 1 vaso y medio de leche vegetal, 1 aguacate, 1 yogur natural, un plátano, una cucharada de semillas y un cazo de proteína (20gr).
-La merienda puede consumirse en el almuerzo si así se prefiere.
-Si aparece hambre en el almuerzo o merienda que no hay pautado nada consumir un par de piezas de fruta a elección propia.