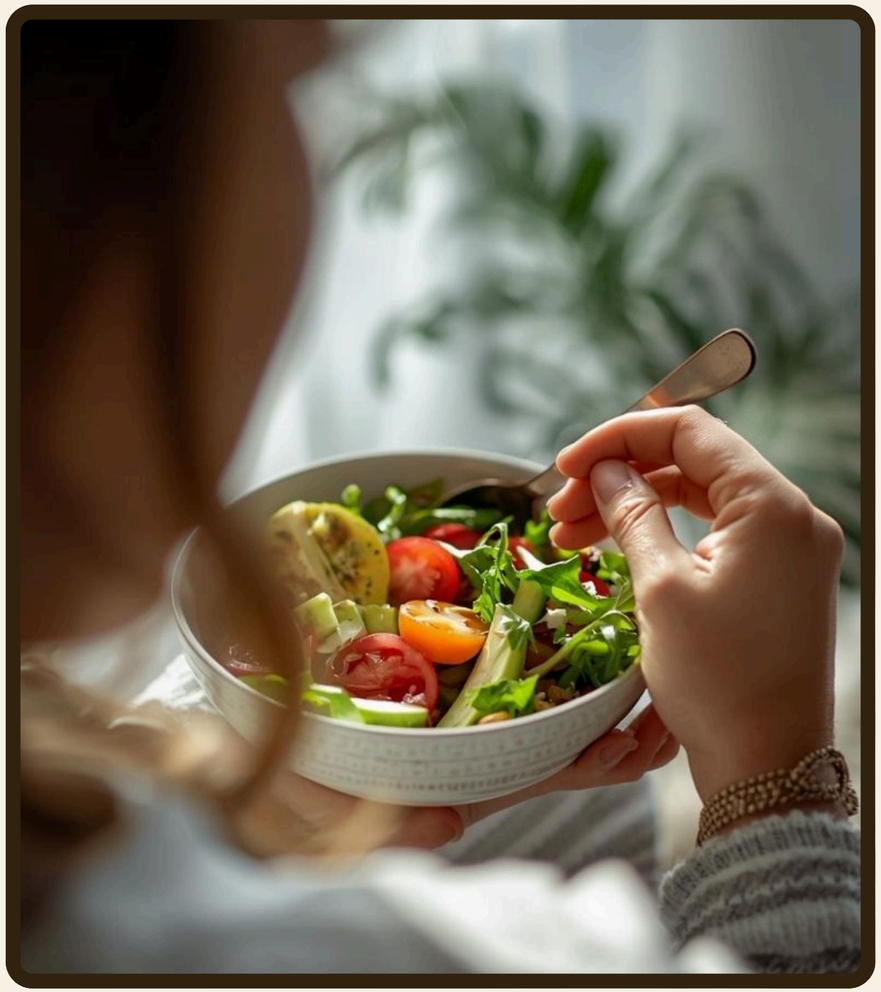
TALLER DE ALIMENTACIÓN

MP NutriTerapia

Mónica Peces



INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Promoviendo hábitos saludables y una nutrición integralmente consciente

- El Taller de Alimentación y Nutrición busca fomentar hábitos saludables que impacten positivamente en nuestra vida diaria. A través de la comprensión integral de la nutrición, los participantes aprenderán a mejorar su bienestar mediante la alimentación consciente y el mindfulness, creando una conexión más profunda con lo que consumen.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: DIFERENCIAS

Alimentación (acto externo)

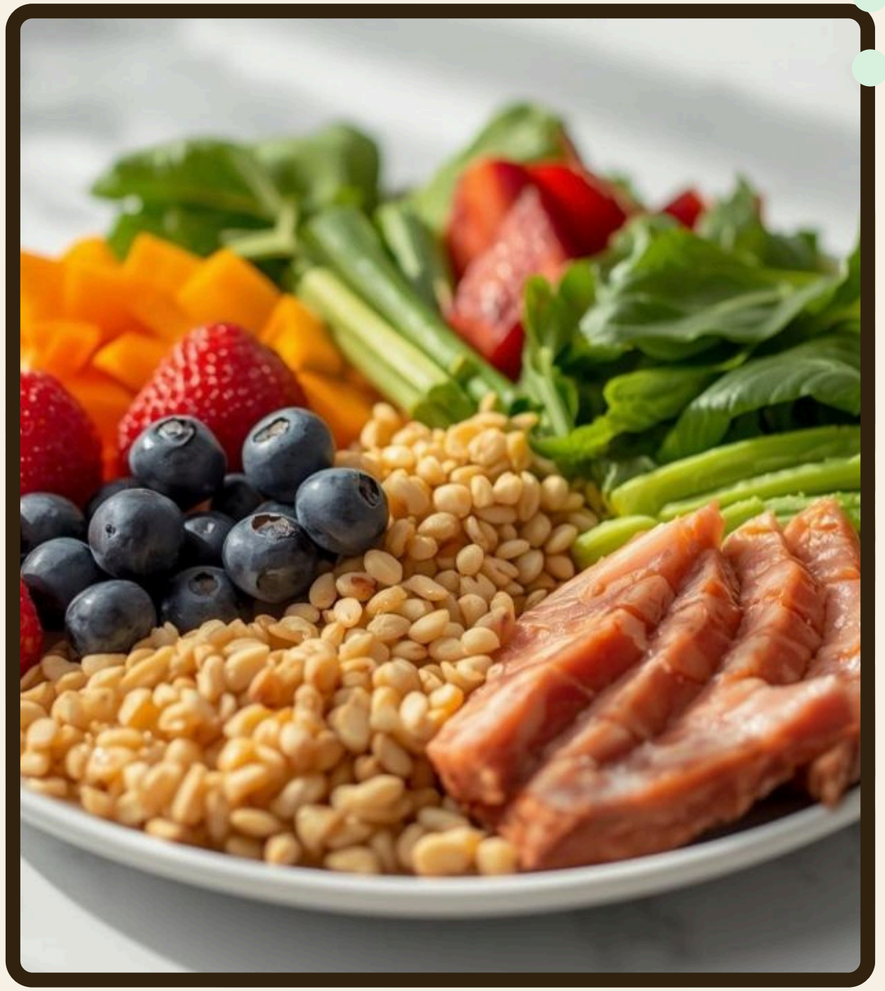
Voluntario y consciente. Es el hecho de elegir, preparar e ingerir los alimentos.

• Depende de: la cultura, la economía, el gusto personal y el hambre.
• Ejemplo: decidir comer una manzana o una hamburguesa.

Nutrición (proceso interno)

Involuntario e inconsciente. Comienza una vez que ya has tragado el alimento. El cuerpo transforma y utiliza las sustancias (nutrientes) para obtener energía y reparar tejidos.

• Depende de: la digestión, la absorción y el metabolismo.
• Ejemplo: cómo tu cuerpo extrae la vitamina C de esa manzana.

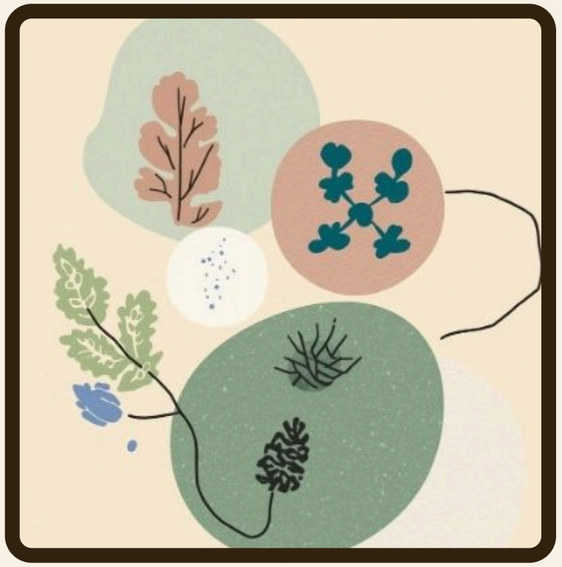


TIPOS DE HAMBRE Y HORMONAS









Hambre física

Señales corporales que indican necesidad de alimento.

Hambre social

Influencia del entorno y compañía en la alimentación.

Hambre emocional

Respuesta a emociones que desencadenan el comer.

Hormonas

Grelina, leptina y cortisol regulan el hambre.

HORMONAS HAMBRE

1. Grelina:

“La voz del hambre”.

Ruge el estómago cuando está vacío y envía la señal al cerebro de que hay que buscar comida.

Se aumenta con el estrés.

Se reduce con masticación, fibra y proteína.

2. Leptina:

“El mensaje de la saciedad”.

Las células grasas (adipocitos) son las encargadas de decirle al cerebro: “Oye, ya tienes suficiente grasa almacenada, puedes dejar de comer”.

- Suficiente leptina: mejora el metabolismo y la temperatura corporal.
- Exceso de leptina: cuerpo saturado, inflamado; se satura y no escucha.
- Poca leptina: “modo pánico/ahorro”, ralentiza el metabolismo y aumenta el hambre voraz.

3. Insulina:

“La reguladora de energía”.

Control del azúcar y del hambre.

Ayuda a que la glucosa entre en las células.

Niveles estables de insulina ayudan a mantener el hambre bajo control, mientras que los picos —por azúcar refinado— provocan hambre voraz al poco tiempo.

4. Péptido YY (PYY) y GLP-1:

“Los mensajeros de la llenura”.

Se liberan en el intestino después de comer, especialmente cuando consumes proteínas y fibra.

Envían señales de “estoy satisfecho” al cerebro y ralentizan el vaciado del estómago para que te sientas lleno durante más tiempo.

MACRONUTRIENTES: PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS









Proteínas — 4 kcal/gr

Fuentes esenciales para el crecimiento muscular.

Carbohidratos — 4 kcal/gr

Energía básica para el funcionamiento diario.

Grasas — 9 kcal/gr

Vitales para la salud celular y hormonal.

Balance = Equilibrio

Combinación ideal para una dieta saludable.

MICRONUTRIENTES ESENCIALES Y FUENTES



Vitaminas

Nutrientes esenciales para el cuerpo humano.



Hidrosolubles

Incluyen vitamina C y complejo B.



Liposolubles

Vitaminas A, D, E y K en alimentos.



Minerales

Claves para el funcionamiento del organismo.



Fuentes

Alimentos ricos en micronutrientes esenciales.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA







Verduras y frutas

Fundamentales para una dieta saludable y variada.

Proteínas

Esenciales para la reparación y crecimiento muscular.

Carbohidratos

Sustento energético para el cuerpo activo.

EQUILIBRIO EN TU PLATO

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

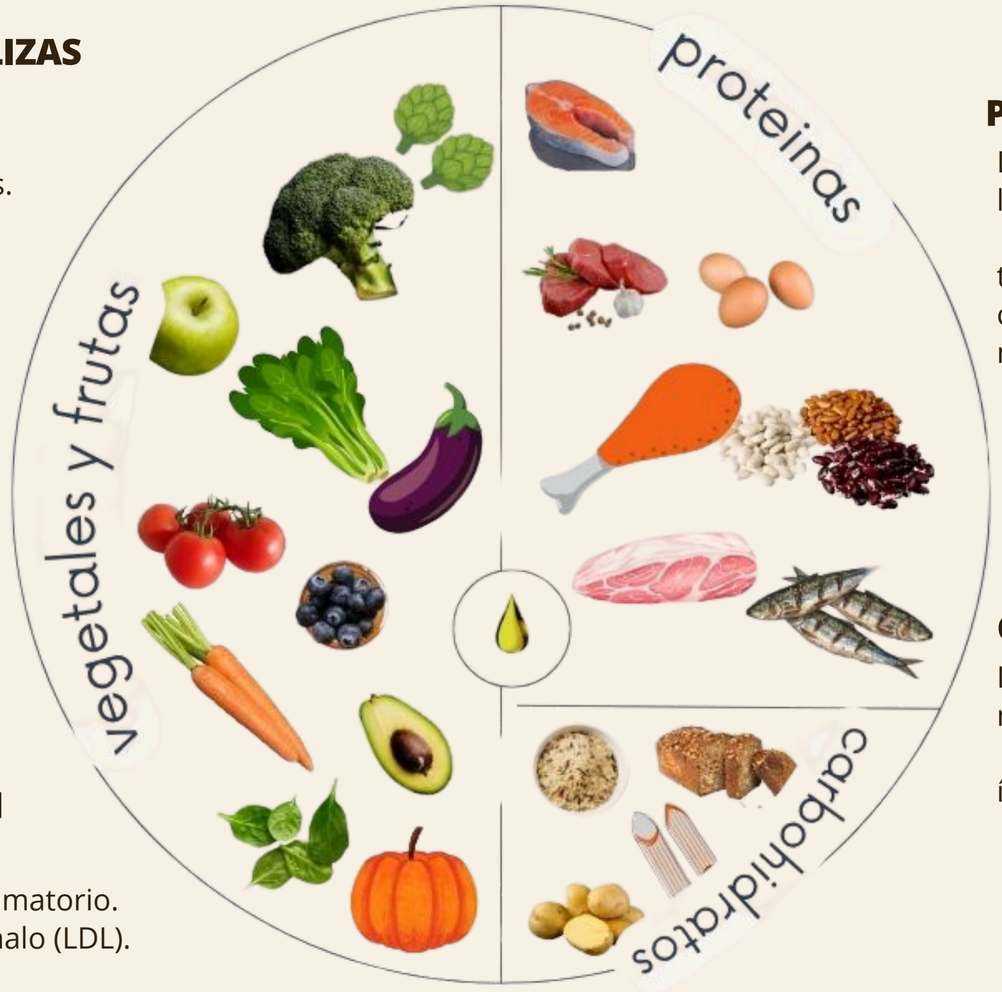
Ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.
Nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario.
Contienen fibra.

AGUA

Agua: 1,5–2 l/día.
Somos un 60% de agua; beber agua todos los días equilibra y regula la temperatura corporal y ayuda a eliminar toxinas.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)

Potente antioxidante y antiinflamatorio.
Ayuda a reducir el colesterol malo (LDL).



PROTEÍNAS ANIMAL O VEGETAL

Desarrollo y mantenimiento muscular, la producción de hormonas y enzimas.
Las proteínas animales nos aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo.

CARBOHIDRATOS INTEGRALES Y PATATA

Los cereales integrales como el centeno y espelta nos aportan más fibra, vitaminas y minerales.
La patata cocida y luego enfriada nos aporta un índice glucémico más bajo.



FIBRA Y SU IMPORTANCIA DIGESTIVA

La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo humano no puede digerir.
Aunque pasa por nuestro sistema casi intacta, es fundamental para “entrenar” a nuestras hormonas y mantener el intestino limpio.

TIPOS DE FIBRA



1. Fibra Soluble (La “esponja”)

Absorbe agua y forma una especie de gel espeso en el intestino.

Funciones:

- Controla el azúcar: ralentiza la absorción de glucosa, evitando picos de insulina y, por tanto, que la grelina suba rápido.
- Reduce el colesterol: atrapa las sales biliares y el colesterol en el intestino, ayudando a eliminarlos a través de las heces.
- Alimenta la microbiota: actúa como un prebiótico, siendo el alimento favorito de las bacterias buenas del colon.

Fuentes: avena, manzanas y peras, parte blanca de la naranja (pectina), legumbres como lentejas y frijoles, nueces, semillas de chía, brócoli, zanahorias y coles.



2. Fibra Insoluble (La “escoba”)

No se disuelve en agua y mantiene su estructura firme durante todo el trayecto digestivo.

Funciones:

- Acelera el tránsito: da volumen a las heces y ayuda a que los desechos pasen más rápido por el intestino, previniendo el estreñimiento.
- Limpieza mecánica: ayuda a barrer las paredes del colon.
- Saciedad física: ocupa espacio en el estómago durante más tiempo y favorece una señal de saciedad más temprana.

Fuentes: salvado de trigo, quinoa, cereales integrales, cáscaras de frutas como manzana y pera, frutos del bosque, verduras, espinacas, acelgas, calabacín, pepino con piel y hojas verdes.

DATO CURIOSO:

La fibra insoluble reduce el tiempo que las toxinas están en contacto con las paredes de tu intestino, lo cual es clave para la salud del colon a largo plazo.

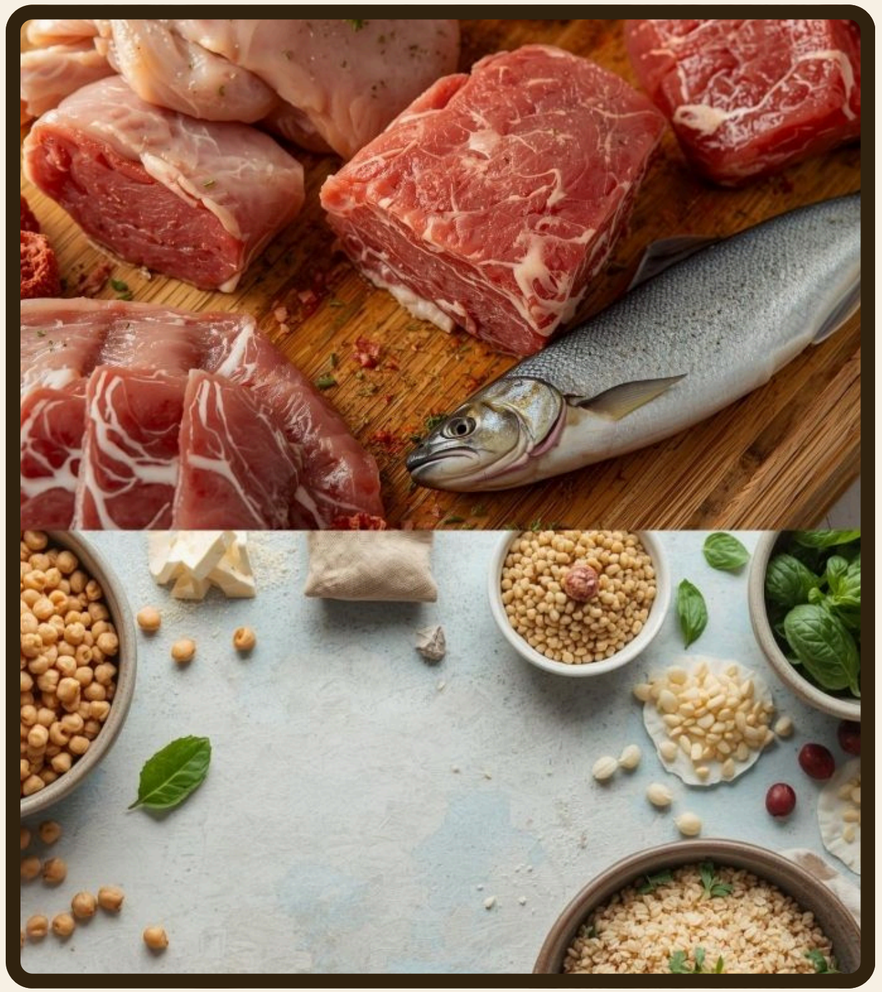
Sin agua, la fibra insoluble puede volverse un “tapón” y causar más estreñimiento.

La mayoría de los alimentos vegetales contienen ambos tipos de fibra, por lo que comer la fruta con cáscara te da el beneficio completo: la pulpa suele ser soluble y la cáscara insoluble.

PAN INTEGRAL / CENTENO / ESPELTA / TRIGO SARRACENO

- Regula la digestión, conserva el grano entero y tiene más fibra y nutrientes.
- IG (rapidez con la que el alimento eleva el azúcar en sangre) más bajo, con menos picos de insulina.
- Saciante: la fibra ayuda al apetito.

UN CONSEJO DE ORO: “COCINA Y ENFRÍA”
Si cocinas alimentos como la patata o el arroz y los dejas enfriar en la nevera 24 horas antes de comerlos, parte de su almidón se convierte en almidón resistente, que se comporta de forma similar a la fibra soluble: alimenta tu microbiota y no eleva tanto el azúcar.



PROTEÍNAS

Proteínas Antiinflamatorias (A priorizar)

- Pescado azul: Salmón, sardinas y caballa (ricos en Omega-3).
- Legumbres: Lentejas, garbanzos y frijoles (aportan fibra que alimenta bacterias intestinales beneficiosas).
- Proteína de origen vegetal fermentada: Tempeh o miso (mejoran la digestión y la salud inmune).
- Proteínas de origen animal: Caldo de huesos, huevo, pollo y pavo.

Nota importante: La forma de cocinar también importa. El exceso de calor —quemar la carne, barbacoas a fuego directo o frituras— crea compuestos llamados AGEs (Productos de Glicación Avanzada), que son altamente inflamatorios sin importar el origen de la proteína. Prioriza el vapor, el horno a baja temperatura o los guisos lentos.

PROTEÍNAS INFLAMATORIAS (A LIMITAR)

- Carnes ultraprocesadas: Salchichas, embutidos y tocino. Contienen nitritos y sodio en exceso que disparan marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva (PCR).
- Carnes rojas alimentadas con grano (pesticidas): Tienen una mayor proporción de Omega-6 frente a Omega-3, lo cual favorece un estado proinflamatorio.
- Lácteos convencionales: En algunas personas, la caseína A1 de la leche de vaca puede causar irritación intestinal e inflamación sistémica.
- Gluten: Aunque se encuentre en los carbohidratos, es una proteína formada por gliadina y glutenina. En personas con sensibilidad puede provocar irritación intestinal e inflamación.





GRASAS

Grasas INFLAMATORIAS (A evitar)

- Aceites vegetales de semillas refinados: los más peligrosos porque están presentes en casi todos los productos procesados y se oxidan muy fácilmente con el calor.
- Aceite de girasol, maíz, soja y colza (canola): extremadamente altos en Omega-6. En exceso, disparan la inflamación.
- Aceite de palma: refinamiento que genera contaminantes inflamatorios.
- Grasas trans (grasas hidrogenadas): artificiales para que los alimentos duren más tiempo en el estante.
- Bollería industrial, margarinas, pizzas congeladas y palomitas de microondas.
- Salchichón, chorizo, bacon de baja calidad, salchichas y embutidos económicos.
- Patatas fritas, churros, snacks de bolsa y comida rápida.

Por qué inflaman: La combinación de grasas saturadas de mala calidad con nitritos y exceso de sodio crea un cóctel que irrita el recubrimiento del colon y promueve la inflamación sistémica y aumenta el colesterol malo.

GRASAS ANTIINFLAMATORIAS Y SALUDABLES

1. Grasas monoinsaturadas (las protectoras): pilar de la salud cardiovascular y ayudan a reducir el colesterol “malo” (LDL).

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE): grasa muy saludable. El oleocantal tiene efecto antiinflamatorio.
Compra aceites en botellas de vidrio oscuro. La luz y el calor oxidan las grasas buenas y pueden volverlas rancias.
Cuidado con el exceso: aunque sean “buenas”, las grasas son muy calóricas.

Aguacate: es una fuente de grasa y potasio. Ayuda a absorber las vitaminas de las verduras que consumes en la misma ensalada.

2. Grasas poliinsaturadas Omega-3 (las reparadoras): son esenciales porque el cuerpo no las produce.

Pescados grasos: salmón, sardinas, caballa, arenque y boquerones.

Semillas de chía y lino: deben estar molidas para que el cuerpo pueda aprovechar mejor el Omega-3.

Nueces: son el fruto seco con mayor contenido de ácido alfa-linolénico (Omega-3 vegetal).

3. Grasas saturadas saludables (las estables)

Aceite de coco: contiene triglicéridos de cadena media (MCT), que se utilizan como fuente rápida de energía.

Ghee (mantequilla clarificada): se eliminan gran parte de los componentes lácteos, dejando principalmente la grasa.

Huevos de pastoreo: la yema contiene fosfolípidos y colina, nutrientes importantes para el cerebro y el hígado.

Dato: el cerebro es, aproximadamente, un 60% grasa.



CARBOHIDRATOS ANTIINFLAMATORIOS (A PRIORIZAR)

Mantiene el azúcar en sangre estable y alimenta a las bacterias buenas de tu intestino.

- **Tubérculos:** Patata, batata (boniato), yuca y calabaza.
- **Truco:** Si cocinas la patata y la dejas enfriar 24 h, se crea almidón resistente, que es un buen alimento para tu microbiota.
- **Cereales integrales** (sin gluten o de grano entero): Arroz integral, quinoa, mijo, trigo sarraceno y avena integral. Al conservar la cáscara, mantienen las vitaminas del grupo B.
- **Frutas enteras**: Especialmente los frutos rojos (arándanos, frambuesas) por su bajo índice glucémico y alto contenido en antioxidantes.
- **Verduras de hoja verde y crucíferas:** Brócoli, coliflor y espinacas; aportan pocas calorías y mucha fibra.



CARBOHIDRATOS INFLAMATORIOS — EVITAR

Son los carbohidratos simples o refinados. Al haberles quitado la fibra y el germen, entran al torrente sanguíneo como un “disparo” de energía, provocando estrés oxidativo.

- Azúcares refinados: azúcar blanco, jarabes, mieles industriales y refrescos azucarados, combustible directo de la inflamación.
- Harinas blancas: pan blanco, pasta convencional, pizzas y bollería. Al no tener fibra, el cuerpo los procesa casi igual que si estuvieras comiendo azúcar a cucharadas.
- Cereales de desayuno procesados: cargados de azúcar y aceites vegetales inflamatorios, aunque indiquen que están “enriquecidos con vitaminas”.
- Jugos de fruta (incluso naturales): al quitar la fibra, el azúcar de la fruta (fructosa) llega al hígado de golpe, lo cual puede favorecer el hígado graso y la inflamación.

VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES



Vitaminas B y C

Fuentes clave son frutas y verduras frescas.



Vitaminas A, D, E, K

Nutrientes esenciales para la salud general.



Macrominerales

Calcio para huesos y salud dental.



Microminerales

Hierro y zinc en alimentos variados.



Fuentes de nutrientes

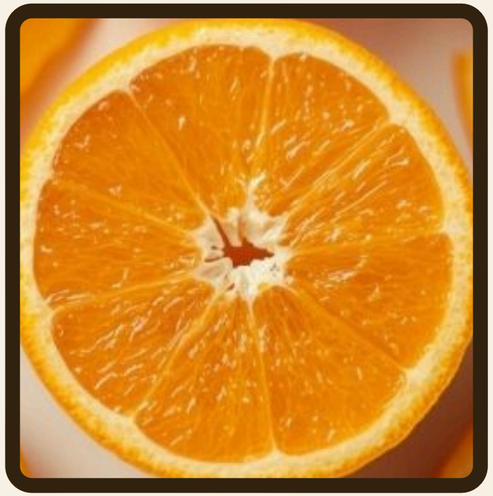
Variedad para una dieta equilibrada.

SUPLEMENTOS NATURALES Y SUS BENEFICIOS



Magnesio

Esencial para la función muscular y nerviosa.



Vitamina C

Mejora el sistema inmunológico y la piel.



Probióticos

Apoya la salud intestinal y digestiva.



Omega-3

Beneficioso para la salud cardiovascular y cerebral.



Suplementos

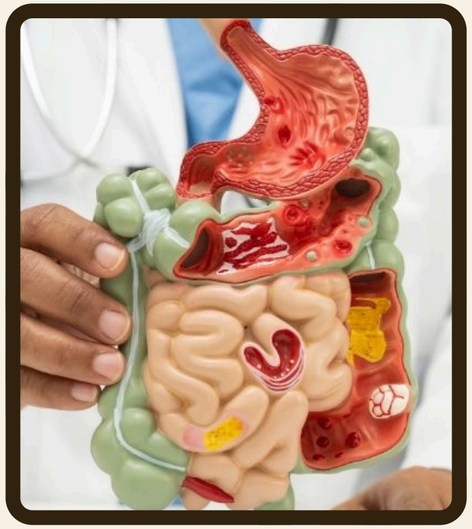
Complementan la dieta y mejoran la salud.

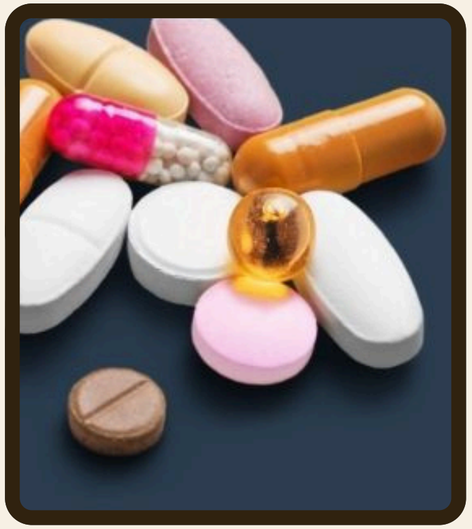
MICROBIOTA Y DISBIOSIS

La disbiosis y la microbiota son el epicentro de la inflamación. Si imaginas a tu microbiota como un jardín interior, la disbiosis es lo que sucede cuando las “malas hierbas” (bacterias patógenas u hongos) crecen tanto que asfixian a las flores y plantas útiles.

Microbiota

Ecosistema de billones de microorganismos (bacterias, virus, hongos y arqueas) que viven principalmente en tu intestino grueso.

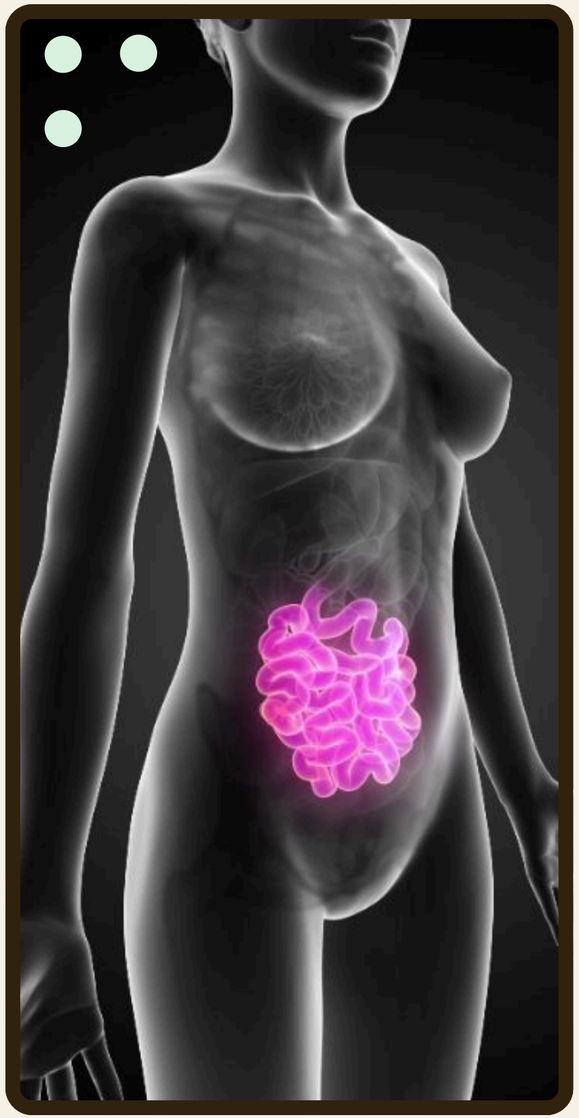




Disbiosis

Es la pérdida del equilibrio de este jardín. Razones principales:

- Pérdida de diversidad: pocas especies diferentes de bacterias.
- Sobrecrecimiento patógeno: bacterias dañinas toman el control.
- Pérdida de bacterias beneficiosas: como los lactobacilos o las bifidobacterias.
- Uso de antibióticos: matan a las malas y arrasan con las buenas.
- Estrés crónico: el cortisol altera la mucosa intestinal.
- Falta de fibra: sin fibra, las bacterias buenas mueren de hambre.



CÓMO RECUPERAR EL EQUILIBRIO (ESTRATEGIA PRO-MICROBIOTA)

Para combatir la disbiosis, no solo se trata de tomar probióticos, sino de cultivar el terreno:

- **Alimentos prebióticos (el abono):** fibras que tus bacterias buenas fermentan para producir butirato, un ácido graso beneficioso para el colon.
- **Almidón resistente**: patata cocida y enfriada, arroz del día anterior y plátano macho verde.
- **Polifenoles:** frutos rojos, cacao puro y té verde.
- I**nulina:** ajo, cebolla, alcachofas y espárragos.
- **Alimentos probióticos** (nuevas semillas): fermentados que contienen microorganismos vivos.
  - Kéfir y yogur natural, si toleras bien los lácteos.
  - Chucrut y kimchi: col fermentada.
  - Kombucha: té fermentado; vigila que no tenga mucha azúcar añadida.
  - Miso y tempeh: soja fermentada.
- **Alimentos a evitar**
  - Edulcorantes artificiales: sacarina y sucralosa.
  - Ultraprocesados: los aditivos y emulsionantes pueden alterar la capa de moco protector del intestino.



SUPLEMENTOS Y DIETA ANTIINFLAMATORIA

Los suplementos y plantas no deben verse como una “cura mágica”, sino como herramientas para preparar el terreno, eliminar excesos y reparar las paredes intestinales.

La dieta antiinflamatoria no es un régimen de pérdida de peso a corto plazo, sino un modelo de alimentación diseñado para reducir la inflamación crónica de bajo grado.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Mindful Eating es la práctica de prestar atención plena a la experiencia de comer, escuchando las señales físicas de tu cuerpo y dejando de lado los juicios o distracciones. No se trata de qué comer, sino de cómo comer.

Es una herramienta perfecta junto con la dieta antiinflamatoria, porque si comes estresado o rápido, tu cuerpo entra en modo “alerta” y no digiere bien, provocando inflamación incluso con alimentos sanos.







Comer sin distracciones

Disfrutar cada bocado, creando conexión plena.

Señales corporales

Escuchar al cuerpo durante las comidas es esencial.

Comer despacio

Saborear los alimentos mejora la experiencia alimentaria.



MEJORA TU DIGESTIÓN AL MASTICAR MÁS Y COMER RELAJADO, EVITA GASES, HINCHAZÓN Y DISBIOSIS

En tu próxima comida:

- **Cero pantallas:** Apaga el televisor y aleja el móvil. Las distracciones bloquean las señales de saciedad.
- **Mastica 20-30 veces:** Esto predigiere los alimentos, ayudando a tu microbiota, y te obliga a ir más lento.
- **Suelta el cubierto:** Entre bocado y bocado, deja el tenedor en la mesa. No lo vuelvas a cargar hasta que hayas tragado lo que tienes en la boca.
- **Agradece:** Tomar un segundo para agradecer el alimento reduce el cortisol, la hormona del estrés, preparando al sistema digestivo para absorber nutrientes.

3 PILARES DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

1. Escuchar el hambre real vs. hambre emocional

Hambre física: aparece de forma gradual y suele sentirse en el estómago. Se calma con cualquier alimento que cubra la necesidad real de comer.

Hambre emocional: aparece de forma repentina y urgente, suele pedir un alimento específico —dulce, grasa o algo muy concreto — y puede ir acompañada de culpa.

2. El fin del “Piloto Automático”

Se trata de involucrar los 5 sentidos: observar los colores, oler el aroma, sentir la textura en la boca y saborear cada bocado.

3. La señal de saciedad

Tu cerebro tarda unos 20 minutos en recibir la señal de que el estómago está lleno. Si comes muy rápido, es más fácil comer de más.

La alimentación consciente te enseña a parar cuando estás aproximadamente al 80% de tu capacidad, no cuando estás “explotando”.

Alimentación consciente + alimentos antiinflamatorios = salud total.

EJERCICIO PRÁCTICO

1. La Postura (0–10 seg)

Espalda recta. Apoya bien los pies en el suelo. Coloca tus manos sobre tus muslos o la mesa. No toques los cubiertos todavía.

2. La Respiración Diafragmática (10–40 seg)

Haz tres respiraciones profundas usando el abdomen. Envía una señal directa al nervio vago para “encender” tu sistema digestivo.
Inhala en 4 segundos.
Mantén 2 segundos.
Exhala en 6 segundos, soltando el aire muy lentamente por la boca o la nariz.

3. La Conexión con el Plato (40–60 seg)

Abre los ojos y observa tu comida como si fuera la primera vez que la ves. Escanea tus sentidos:

- Vista: ¿Qué colores hay? Verde de la espinaca, naranja de la batata...
- Olfato: Acerca la comida a tu nariz. ¿Hay especias? ¿Huele a tostado, fresco o cítrico?
- Gusto: Introduce el alimento en la boca sin masticar. Percibe su temperatura y textura. Después mastica y define el sabor: dulce, salado, amargo, ácido... Mastica durante 20–30 segundos.
- Escucha: Mientras masticas, observa si es crujiente, si hace “chof” o algún pequeño estallido, y qué ocurre cuando tragas.
- Gratitud: Reconoce el esfuerzo que hizo posible que ese alimento llegara a tu mesa: el sol, la tierra, el agricultor y quien lo cocinó.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA

Cuando estás estresado, la sangre se dirige hacia los músculos —preparando al cuerpo para correr o reaccionar— y se reduce la actividad del sistema digestivo.

Si comes con prisas y sin prestar atención, la digestión puede ser menos eficiente y pueden aparecer molestias digestivas.

Aumentas la producción de saliva: contiene enzimas que ayudan a iniciar la digestión de los carbohidratos.

Estimulas el ácido clorhídrico: necesario para una correcta digestión de las proteínas.

Favoreces una digestión más relajada: puede ayudar a reducir la sensación de pesadez y reflujo en algunas personas.
Se activan las señales de saciedad: comer más despacio facilita reconocer cuándo estás satisfecho.

Reducimos el estrés: una comida consciente puede ayudarte a bajar el nivel de activación y estar más presente.
Disfrutar, presencia y placer.

Un reto para ti: En tu próxima comida, elige una ingesta y aplica lo aprendido. No hace falta que sea perfecto; simplemente detente unos segundos antes de dar el primer bocado.



SEGURIDAD Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Temperaturas Seguras
Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas previene enfermedades.

SEGURIDAD Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

- La mayoría de los microorganismos crecen a temperaturas comprendidas aproximadamente entre 5 °C y 65 °C.
- Las temperaturas frías no destruyen los microorganismos, solo ralentizan su crecimiento.
- Congelar no los elimina necesariamente; detiene su crecimiento y, durante la descongelación, pueden volver a multiplicarse.
- La aplicación de calor puede destruir muchos microorganismos a partir de temperaturas adecuadas de cocción.
- Cuidado con el sobrecalentamiento: puede provocar pérdidas de algunos nutrientes. Vitaminas como la C y algunas del grupo B son sensibles al calor y al agua.
- Para conservar mejor los nutrientes, puede ser útil cocinar al vapor o hervir con poca agua y durante el menor tiempo necesario.
- En carnes y pescados es importante alcanzar una temperatura interna segura, que variará según el alimento.

CONGELACIÓN
TEMPERATURAS CRÍTICAS

Detener el crecimiento de bacterias: el frío es tu mejor aliado.
El estándar es −18 °C o menos. A esta temperatura, las bacterias entran en “pausa”, aunque no mueren.
Refrigeración: Mantén tu nevera a 4 °C o menos.
Zona de peligro: Entre los 5 °C y los 60 °C, las bacterias se multiplican rápidamente. Nunca dejes comida cocinada en este rango durante más de 2 horas.

- Si cocinas y te sobra, refrigera antes de que pasen 2 horas. No lo dejes más de 2 horas en la encimera.
- No esperes varios días en la nevera para después congelarlo: si sabes que no lo vas a consumir pronto, congélalo cuanto antes.
- Evita meter grandes cantidades de comida muy caliente directamente en el congelador; deja que baje algo la temperatura y repártela en recipientes poco profundos para que enfríe más rápido.
- La congelación conserva bien los nutrientes si se realiza correctamente. Congelador de 4 estrellas: −18 °C.
- Envasa bien los alimentos para evitar cristales de hielo y quemaduras por frío. Utiliza bolsas de congelación o recipientes herméticos y etiqueta con la fecha.

LO QUE NO DEBES CONGELAR

- Huevos con cáscara: pueden romperse al congelarse.
- Verduras que se comen crudas: lechuga, pepino, tomate… Al descongelarse pierden textura y pueden quedar blandas o acuosas.
- Salsas con base de huevo o nata: mayonesa y algunas cremas pueden cortarse y quedar con una textura desagradable.
- Patatas en guisos: la patata puede volverse harinosa y soltar agua. Si haces un guiso para congelar, mejor retirar las patatas antes.
- Frutas con mucho contenido en agua: sandía, melón, tomate…
- Cuidado con el aire: utiliza recipientes ajustados o bolsas de congelación sacando todo el aire posible. Así evitas la “quemadura por frío”, que deja la comida seca y acartonada.
- Líquidos: en sopas o caldos, deja un par de centímetros libres porque se expanden al congelarse y podrían romper el envase.

Duración aproximada en congelador

- Platos elaborados y cocinados: 3 meses
- Pan: 3 meses
- Carnes: 4–12 meses
- Frutas y verduras: 8–12 meses
- Embutidos: 1–2 meses
- Arroz o pasta: 1–3 meses
- Pescados blancos: 4–6 meses
- Pescados azules: 2–3 meses



DESCONGELACIÓN

El error más común es dejar la carne sobre la encimera a temperatura ambiente. ¡No lo hagas! Las capas externas se calientan mientras el centro sigue congelado, favoreciendo el crecimiento de bacterias.
Los 3 métodos seguros:

- En la nevera (el mejor): Planifica y pasa el alimento del congelador a la parte baja de la nevera. Tarda más, pero es el método más seguro.
- Agua fría: Coloca el alimento en una bolsa hermética y sumérgelo en agua fría. Cambia el agua cada 30 minutos.
- Microondas: Usa la función “defrost”. Si utilizas este método, cocina el alimento inmediatamente después, ya que algunas partes pueden haber empezado a calentarse o cocinarse.

Si descongelas carne o pescado: retira el líquido que suelta y evita que el alimento quede sumergido en él.

Si descongelas pan: puedes hacerlo en rebanadas y llevarlo directamente al tostador si lo quieres crujiente.
Importante: el líquido de descongelación puede afectar a la textura y favorecer la proliferación bacteriana si el alimento permanece demasiado tiempo a temperatura inadecuada.
Regla práctica:

- Un alimento descongelado y no cocinado no debería volver a congelarse salvo que se haya descongelado de forma segura en refrigeración.
- Si el alimento descongelado se cocina, puede volver a congelarse una vez enfriado correctamente.

UTENSILIOS DE COCINA Y SEGURIDAD









BPA

Evitar plásticos que contienen BPA.

Ftalatos

Elegir alternativas seguras y libres de ftalatos.

Parabenos

Usar productos libres de parabenos.

Pesticidas

Evitar utensilios o materiales que puedan contener residuos o sustancias perjudiciales.

UTENSILIOS DE COCINA Y SEGURIDAD

Ventajas

1. Económicos.
2. Ligeros.
3. No se rompen fácilmente.

Desventajas

1. Pueden liberar determinadas sustancias químicas, especialmente si están deteriorados o se usan con calor.
2. Se rayan con facilidad y pueden acumular residuos.
3. No todos son aptos para altas temperaturas.

Tupper de cristal

Ventajas

1. No libera sustancias del plástico.
2. Es más duradero, aunque también más pesado.
3. Algunos recipientes son aptos para microondas y horno, según indicación del fabricante.

Desventajas

1. Pesado.
2. Frágil.
3. Más caro.

Tablas de cortar

Si quieres evitar el plástico, puedes elegir alternativas como madera, bambú o materiales aptos para uso alimentario.

Ollas y sartenes

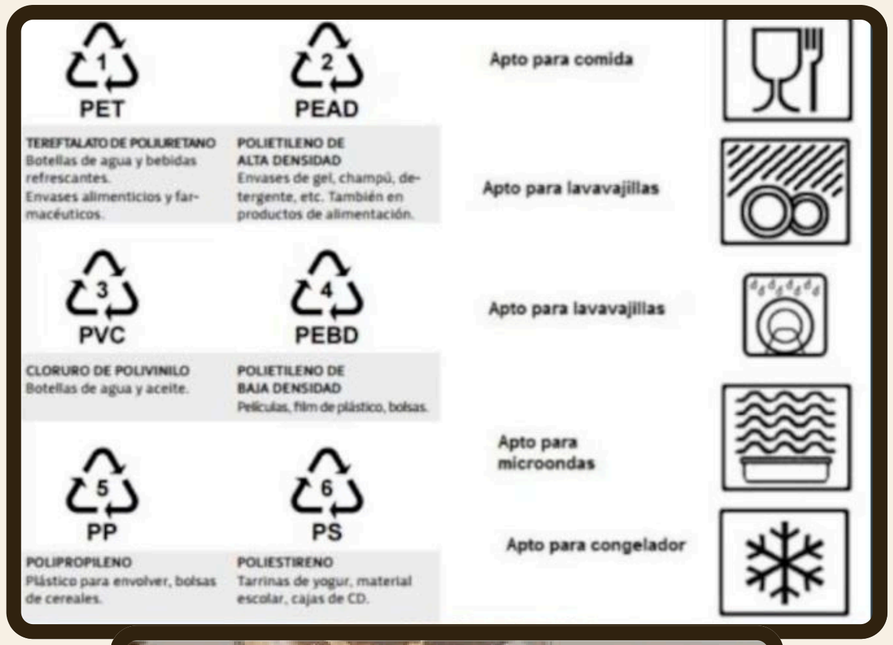
Buenas opciones son acero inoxidable, hierro fundido, cerámica o titanio, siempre que estén en buen estado y se utilicen según las indicaciones del fabricante.

Espátulas y utensilios

Puedes optar por silicona de calidad alimentaria, madera o acero inoxidable.

BPA (Bisfenol A)

Es una sustancia utilizada en determinados plásticos y resinas. Si usas recipientes de plástico para alimentos, comprueba que sean adecuados para uso alimentario y respeta las indicaciones de temperatura y uso.





TIPOS DE TUPPER

1. Vidrio borosilicato (la opción más segura)

No es poroso, no absorbe olores ni sabores y resiste bien los cambios de temperatura. Puede pasar del congelador al horno o microondas si el fabricante lo indica.

Importante: comprueba que las tapas sean aptas para uso alimentario y, si son de plástico, libres de BPA.

2. Silicona platino

Es flexible, resistente y segura para uso alimentario cuando es de buena calidad.

Busca productos identificados como “silicona platino 100%” y respeta siempre las temperaturas indicadas por el fabricante.

3. **Plásticos libres de BPA (BPA-Free)**

Si prefieres plástico por peso o precio, es importante comprobar que sea apto para alimentos.

Busca el símbolo de la copa y el tenedor y revisa las indicaciones del envase.

COMO LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS

1. **El error número uno:**

Nunca laves la fruta cuando llegas del mercado si la guardas húmeda, en 48 horas estará blanda o con hongos.

- **La regla:** Se lava justo antes de consumir.
- **La excepción:** Si decides lavarla toda al llegar, debes secarla perfectamente con papel de cocina antes de que toque la nevera.

2. **¿Qué usar para desinfectar? (Adiós a los tóxicos)**

Fruta es porosa y puede absorber químicos. Solo agua (Fricción): frutas que vas a pelar (como naranjas o plátanos), frotar bajo el grifo es suficiente para que la suciedad de la piel no pase al interior al cortarlas.

- Lava primero con agua fría para quitar la tierra visible.
- Usa el baño de bicarbonato para degradar los pesticidas 3-5m
- Enjuaga.
- Si la fruta es muy delicada (como fresas), usa el baño de vinagre al final para matar esporas de hongos 3-5m

Desinfectantes alimentarios: Si usas lejía alimentaria (tipo Amukina), asegúrate de seguir las gotas exactas del fabricante. Un exceso dejará un sabor químico horrible.

COMO LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS

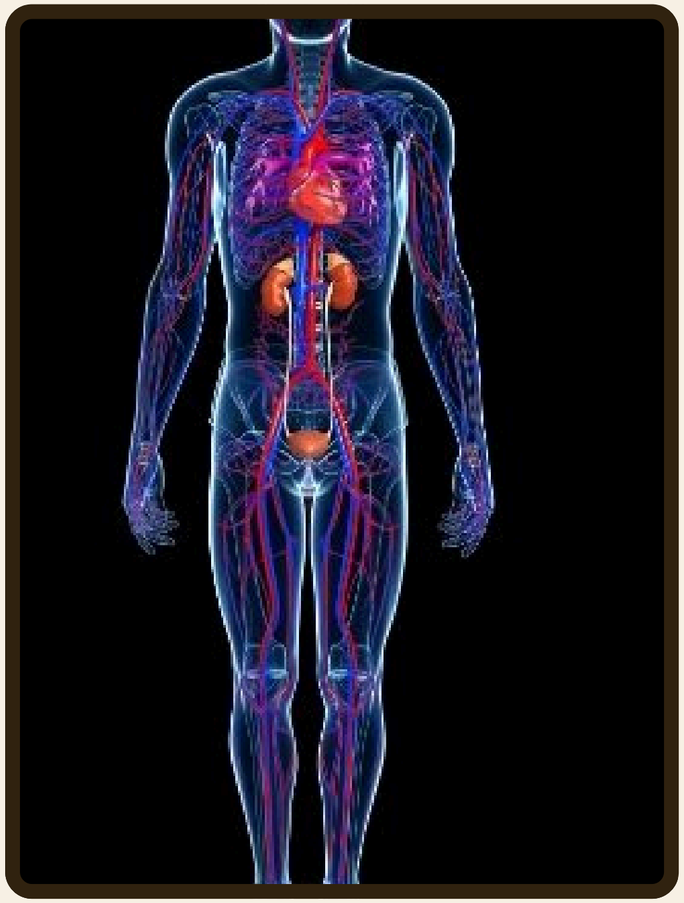
3. **Guía según el tipo de fruta**

Frutos rojos (Fresas, arándanos) colador bajo el grifo suave. No les quites el rabito verde hasta después de lavarlas, así no les entra agua por dentro.
Fruta de piel firme (Manzanas, peras) Frotar con manos o un cepillo suave bajo el grifo. SÉCALAS
Uvas Enjuagar en el racimo justo antes de comer. No las quites del palo para lavarlas; se llenan de agua y pierden el dulzor.
Melón/Sandía ¡Lávalas antes de cortarlas! Al pasar el cuchillo por la corteza sucia, arrastras bacterias al interior de la fruta.

4. **El paso final: El Secado**

Si dejas la fruta goteando en el frutero, la piel se vuelve gomosa. Usa un paño limpio o papel de cocina para dejarla totalmente seca.

Dato importante: Las manzanas y pepinos de supermercado a veces llevan una capa de cera (segura pero molesta). Para quitarla, usa agua templada y frota con un paño de algodón.



HORMONAS

El sistema endocrino regula y coordina funciones esenciales del cuerpo, como el metabolismo, el crecimiento, el desarrollo, la reproducción, el estrés y el equilibrio de agua.

1. **Estrógeno;** desarrollo sexual y función reproductiva en mujeres.
2. **Testosterona;** participa en el desarrollo sexual masculino. Los niveles bajos pueden disminuir la fertilidad masculina.
3. **Hormona tiroidea;** regula el metabolismo, el crecimiento celular y puede influir en el peso y el crecimiento.
4. **Insulina;** regula el azúcar en sangre. Alteraciones en su funcionamiento pueden estar relacionadas con la diabetes.
5. **Cortisol;** hormona del estrés. En niveles elevados o mantenidos puede favorecer inflamación, afectar al sistema inmunológico y aumentar la ansiedad.



MITOS Y CURIOSIDADES SOBRE ALIMENTOS

Vamos a separar la ciencia de la ficción con algunos de los mitos y curiosidades más sorprendentes.

La sal

SAL: Exceso de sodio en el cuerpo/sangre, el cuerpo retiene más agua para equilibrar el exceso de sodio y evitar que se descompense la presión arterial, los músculos...
El agua diluye y reduce la concentración de sodio.
Equilibra el interior y exterior de las células.
Hormona antidiurética, aldosterona...
5GR/DÍA

- **SAL COMÚN;** minas y salinas se procesa y pierde impurezas.
- **SAL YODADA;** se le agrega yodo.
- **SAL MARINA;** evaporación del agua de mar, menos refinada, intensa, calcio, magnesio y potasio.
- **SAL HIMALAYA;** Pakistán, hierro, no tiene yodo.

EL CHOCOLATE

"El chocolate negro no tiene azúcar"

Más saludable, casi todos tienen algo de azúcar para equilibrar el amargor. La clave es buscar los que tengan 80% de cacao o más.

- Los ingredientes se listan de mayor a menor cantidad. Si el primer ingrediente es azúcar, huye.
- La lista corta es mejor: Un chocolate de alta calidad solo necesita: pasta de cacao, manteca de cacao, un poco de azúcar y quizás lecitina (un emulsionante). Si ves grasas vegetales hidrogenadas o saborizantes artificiales, es de menor calidad.
- El porcentaje de cacao: Este número suma la pasta de cacao + la manteca. Un 80% de cacao significa que el otro 20% es mayoritariamente azúcar.

El ciclo de la Insulina y la Glucosa

Cena si incluiste carbohidratos (pan, pasta, arroz), tus niveles de azúcar en sangre suben y luego bajan.

La caída genera un "bajón" de energía que el cerebro interpreta como una señal de emergencia, piden.

El chocolate es el candidato perfecto.

El "Buscador de Felicidad" (Serotonina)

Al final del día, los niveles de serotonina (el neurotransmisor del bienestar) tienden a bajar.
El chocolate contiene triptófano,
un aminoácido que ayuda a producir serotonina.

Básicamente, tu cuerpo te está pidiendo una herramienta química para relajarse y sentirse recompensado tras el estrés del día.

El hábito del "Cierre de Comida"

Para muchos, el sabor dulce actúa como una señal de finalización. Tu cerebro ha asociado durante años que la comida no termina hasta que llega el postre. Sin ese toque dulce, el cerebro siente que la tarea de "comer" no se ha completado, manteniéndote en un estado de búsqueda.

EL AZUCAR

El azúcar moreno es mucho más sano que el blanco: Mito.
Nutricionalmente son casi gemelos. El azúcar moreno es azúcar blanco con un poco de melaza, lo que le da color y sabor. Para obtener una ventaja real en minerales, tendrías que comer kilos de azúcar moreno, lo cual sería un desastre para tu salud.

¿¿¿LA PANELA ES MÁS SANA QUE EL AZÚCAR BLANCO????

Nutricionalmente sí, pero metabólicamente casi igual.
Al no estar refinada, conserva minerales y vitaminas de la caña de azúcar, como hierro, potasio, magnesio, calcio y vitaminas del grupo B. El azúcar blanco, en cambio, son “calorías vacías”.
La realidad: La panela sigue siendo entre un 85% y un 95% sacarosa. Para obtener una cantidad significativa de esos minerales, tendrías que comer tanta panela que el daño por el exceso de azúcar superaría cualquier beneficio nutricional.

25 gramos ~ 6 cucharaditas



Hígado y Músculos: guarda un poco como glucógeno.
Grasa: el exceso se convierte en triglicéridos y se almacena como tejido adiposo.
Inflamación: el consumo constante eleva la insulina, lo que puede derivar en resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y problemas cardíacos.

EL AZÚCAR DE LA FRUTA

"El azúcar de la fruta es malo"
No es lo mismo el azúcar libre (el de un refresco) que el azúcar intrínseco de la fruta. La fruta viene con fibra, vitaminas y agua, lo que hace que la absorción sea lenta y saludable. ¡No le temas a una manzana!

Los productos 'Light adelgazan'

"Light" solo significa que tiene un 30% menos de algo (grasas o azúcares) respecto a la versión original. Muchas veces, para quitar grasa, añaden azúcar para no perder sabor.

A veces terminas comiendo más porque crees que "no engorda".



"El alcohol se evapora por completo al cocinar"
Depende del tiempo. Con 15 minutos de cocción, puede llegar a un 50% de evaporación.
Se necesita mucho tiempo para que desaparezca casi todo.

SUPER

Lavar el pollo crudo elimina las bacterias"
Este es uno de los mitos más peligrosos en la cocina. Al lavar el pollo bajo el grifo, el agua que salpica propaga bacterias como la Salmonella o Campylobacter.
Esto se llama contaminación cruzada.
La única forma segura de matar las bacterias es cocinando el pollo a la temperatura adecuada.
Los "Falsos Vegetales" (Botánicamente son Frutas)
La regla es: si tiene semillas y viene del ovario de una flor, es una fruta.

- El Tomate lo tratamos como verdura, es una baya.
- El Aguacate: No es una verdura verde y grasa; es una fruta de una sola semilla, una baya grande.
- El Pepino: Al igual que el calabacín y la calabaza, son frutos que crecen de flores.
- Los Pimientos: Ya sean dulces o picantes, todos son frutas.



"Las Judías Verdes (Ejotes): ¿Legumbre o Verdura?
El dilema: Aquí hay un empate técnico. Botánicamente son legumbres porque están dentro de una vaina y son semillas.
En nutrición se consideran verduras/hortalizas porque las comemos cuando aún están "inmaduras" y verdes, aportando mucha más agua y fibra que una legumbre seca como la lenteja.

SUPERALIMENTOS: AGUACATE Y BRÓCOLI

El Aguacate: El "Oro Verde" Es el favorito de los brunch.

"El aguacate engorda mucho".

Sí es denso en calorías por sus grasas, pero son grasas monoinsaturadas saludables. Los estudios demuestran que las personas que comen aguacate suelen tener menos grasa abdominal porque su fibra y grasas sanas regulan el hambre.

¡Sacia más que cualquier galleta "light"!

Truco Maestro: Para que no se oxide y se ponga negro una vez abierto, lo mejor es ponerle gotas de limón.

El Brócoli: El "Escudo Protector"

¡Error! Si lo hierves hasta que se queda blando y oscuro, tiras todas sus vitaminas por el desagüe.

La mejor forma de comerlo es al vapor, máximo 3-4 minutos, o incluso crudo en láminas finas para mantener sus propiedades.

Produce gases porque tiene mucha fibra y rafinosa, un azúcar complejo. Esto es comida para tus bacterias buenas.

Si te sienta mal, prueba a cocinarlo con un poco de comino o jengibre; ayuda a que la digestión sea mucho más ligera.



En lugar de cocinarlo, ralla los ramilletes de brócoli con un rallador o pícalos muy finitos con un cuchillo hasta que parezcan granitos de arroz. Si prefieres cocinarlo, mételo 1 minuto y medio al microondas con una gota de agua.

Crema de Aguacate: En un bol aparte, machaca el medio aguacate con el zumo de medio limón, sal y pimienta hasta que esté cremoso.



SUPERALIMENTOS: HUEVO Y LENTEJAS

El Huevo (La Proteína Perfecta)
Superpoder: Contiene todos los aminoácidos esenciales en la proporción exacta que el cuerpo humano necesita.
Mito desmentido: No, la yema no es mala. La yema contiene colina, importante para el cerebro, y la mayoría de las vitaminas. Tirar la yema es tirar el “manual de instrucciones” del huevo.

Las Lentejas (La Proteína de la Longevidad)
El Superpoder: Son baratas, duran años y están cargadas de fibra. Puedes tomarlas en muchas recetas.
Curiosidad: El ácido acético del vinagre o el ácido cítrico del limón ayuda a que el hierro se libere mejor de los fitatos de la legumbre.





Tipo	Sabor / Textura	Ideal para...
Quinoa Blanca	Sabor suave, más tierna.	Sustituir el arroz, hacer purés o masas.
Quinoa Roja	Sabor a nuez, mantiene su forma.	Ensaladas (da un toque crujiente increíble).
Quinoa Negra	Sabor terroso, más crujiente.	Decorar platos y máxima cantidad de litio (bueno para el ánimo).

SUPERALIMENTOS: BONIATO Y QUINOA

El Boniato / Camote (La Energía Antioxidante)

A diferencia de la patata blanca, el boniato tiene un índice glucémico más bajo y una dosis masiva de vitamina A en forma de betacarotenos.

Su dulzor es natural y viene acompañado de tanta fibra que tu cuerpo lo procesa de forma excelente.

La Quinoa (La proteína completa)

La quinoa es uno de los poquísimos alimentos vegetales que contiene los 9 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede fabricar.

A diferencia del arroz blanco o la pasta, la quinoa tiene un índice glucémico muy bajo, alto contenido en fibra y libera la energía poco a poco.

Índice Glucémico de 53 significa que el azúcar entra en tu sangre a "paso de tortuga", manteniéndote saciado por horas y evitando los ataques de hambre a media tarde.

Tiene calorías similares al arroz. No es que tenga menos energía, sino que esa energía es de muchísima mejor calidad. "Comer menos", cómela para "nutrirte más".

ESTILO DE VIDA SALUDABLE







Nutrición

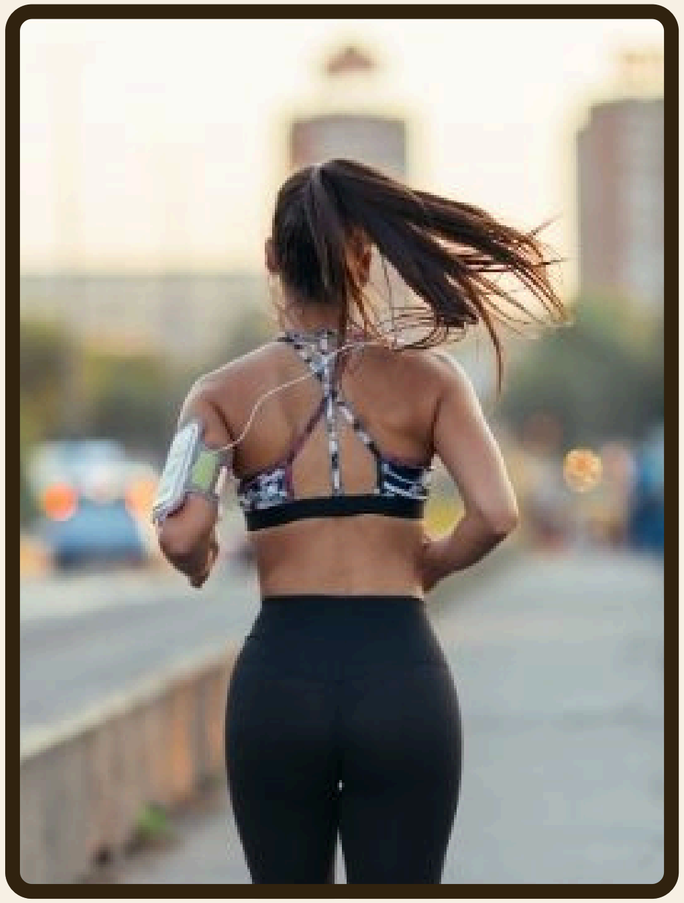
Una dieta balanceada es esencial para bienestar.

Ejercicio

La actividad física mejora la salud general.

Descanso

Dormir bien es clave para la recuperación.



BIENESTAR CUERPO Y MENTE

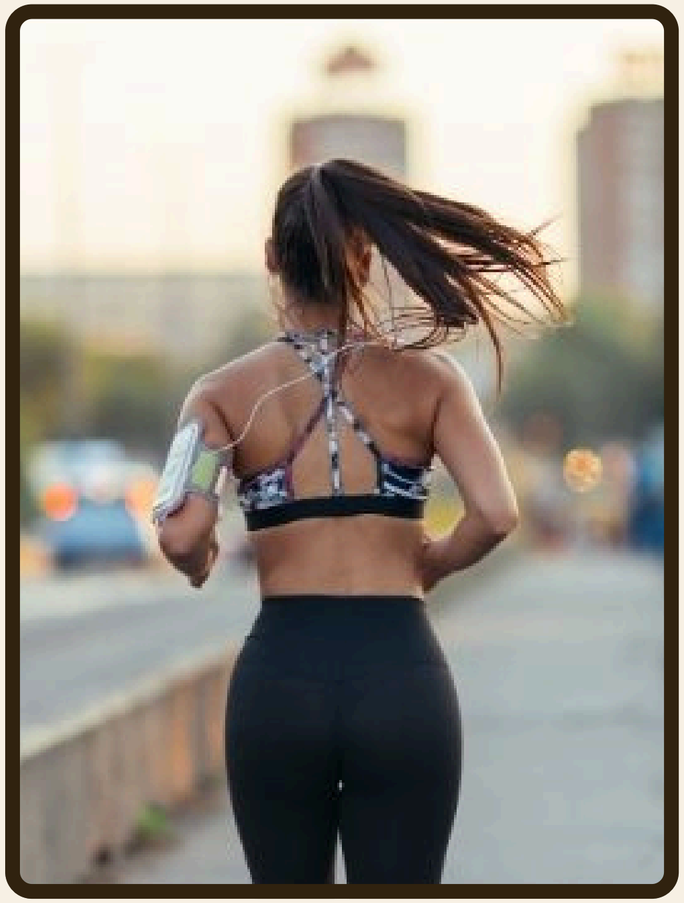
La química de la felicidad: el cuerpo libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales, y dopamina, relacionada con la sensación de placer.

El efecto con la dieta: Si comes carbohidratos complejos, como avena o quinoa, antes de entrenar, ayudas a que tu cuerpo tenga energía estable para rendir mejor. Sin combustible, el ejercicio puede generar más estrés; con combustible, puede generar bienestar.

Corazón y la "Limpieza" de Arterias: El ejercicio aeróbico fortalece el músculo cardíaco, permitiendo que bombee más sangre con menos esfuerzo.

Una alimentación equilibrada, con grasas saludables como aguacate y nueces, puede ayudar a reducir el colesterol LDL, conocido como el “malo”. El ejercicio también ayuda a movilizar grasas y mejorar la salud cardiovascular.

Metabolismo y Masa Muscular: A más músculo, mayor gasto energético. Para construir y mantener masa muscular, necesitas proteínas de calidad como huevo, lentejas o quinoa.



BIENESTAR CUERPO Y MENTE

La química de la felicidad: el cuerpo libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales, y dopamina, relacionada con la sensación de placer.

El efecto con la dieta: Si comes carbohidratos complejos, como avena o quinoa, antes de entrenar, ayudas a que tu cuerpo tenga energía estable para rendir mejor. Sin combustible, el ejercicio puede generar más estrés; con combustible, puede generar bienestar.

Corazón y la "Limpieza" de Arterias: El ejercicio aeróbico fortalece el músculo cardíaco, permitiendo que bombee más sangre con menos esfuerzo.

Una alimentación equilibrada, con grasas saludables como aguacate y nueces, puede ayudar a reducir el colesterol LDL, conocido como el “malo”. El ejercicio también ayuda a movilizar grasas y mejorar la salud cardiovascular.

Metabolismo y Masa Muscular: A más músculo, mayor gasto energético. Para construir y mantener masa muscular, necesitas proteínas de calidad como huevo, lentejas o quinoa.



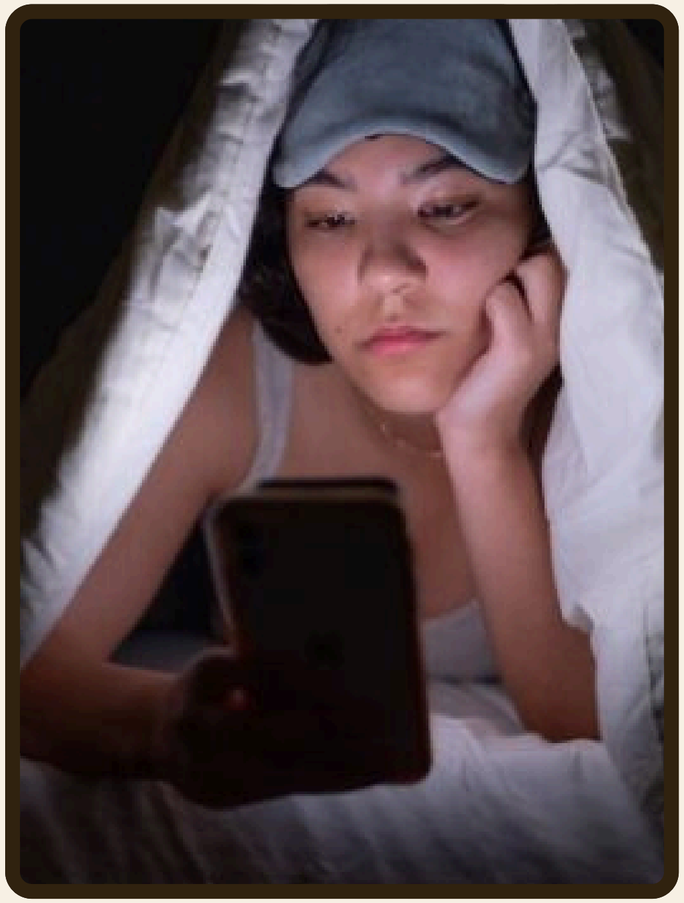
DESCANSO NOCTURNO

Si no descansas, tu dieta y tu ejercicio pierden más del 50% de su eficacia.
El descanso no es "tiempo perdido"; es el momento en que tu cuerpo se repara, tu mente se limpia y tus hormonas se equilibran.

La Ghrelina (La hormona del hambre):
Cuando duermes poco, esta hormona se dispara. Te levantas con un hambre voraz y, lo peor, tu cerebro te pide azúcar y grasas (energía rápida) porque está agotado.

La Leptina (La hormona de la saciedad):
La falta de sueño hace que esta hormona baje. Resultado: comes y comes, pero tu cerebro nunca recibe la señal de "estoy lleno".

El Cortisol (Hormona del estrés):
No dormir eleva el cortisol, lo que le dice a tu cuerpo: "Estamos en peligro, guarda toda la grasa que puedas en el abdomen".



DESCANSO NOCTURNO

• **Sistema Glinfático:** Es como el "camión de la basura" de tu cerebro. Durante el sueño profundo, el cerebro elimina toxinas y proteínas de desecho acumuladas durante el día. Sin esto, aparece la "niebla mental" y la irritabilidad.
• **Reparación Muscular:** Es durante el descanso (especialmente en la fase REM y sueño profundo) cuando la hormona del crecimiento repara los tejidos que trabajaste en el deporte. El músculo no crece en el gimnasio, crece en la cama.

Hábito — Por qué funciona (La Regla 3-2-1)
3 horas antes de dormir no comer, 2 horas antes no trabajar, 1 hora antes sin pantallas.
Luz azul al mínimo: La luz del móvil engaña al cerebro haciéndole creer que es de día y frena la melatonina.
Temperatura fresca: El cuerpo necesita bajar un grado su temperatura interna para entrar en sueño profundo.
Cena ligera: Si el cuerpo está ocupado digiriendo una cena pesada, no puede dedicarse a reparar el cerebro.

CONCLUSIONES Y CIERRE

Clave para hábitos saludables y bienestar

Si queremos lograr un estilo de vida saludable, es fundamental mantener un equilibrio entre la nutrición, el ejercicio y el descanso.
La conciencia sobre nuestras elecciones alimenticias y la constancia en la práctica de hábitos saludables son esenciales.
Al adoptar estas estrategias, invitamos a nuestro cuerpo y mente a florecer, promoviendo una vida plena y satisfactoria.



MÓNICA PECES

Dietista, hábitos saludables y mindfulness

CONTACTO

NUTRYTERAPIATOLEDO

MPNUTRITERAPIA@GMAIL.COM

+34 629 50 94 58