

CICLO DE TALLERES NUTRICIÓN APLICADA



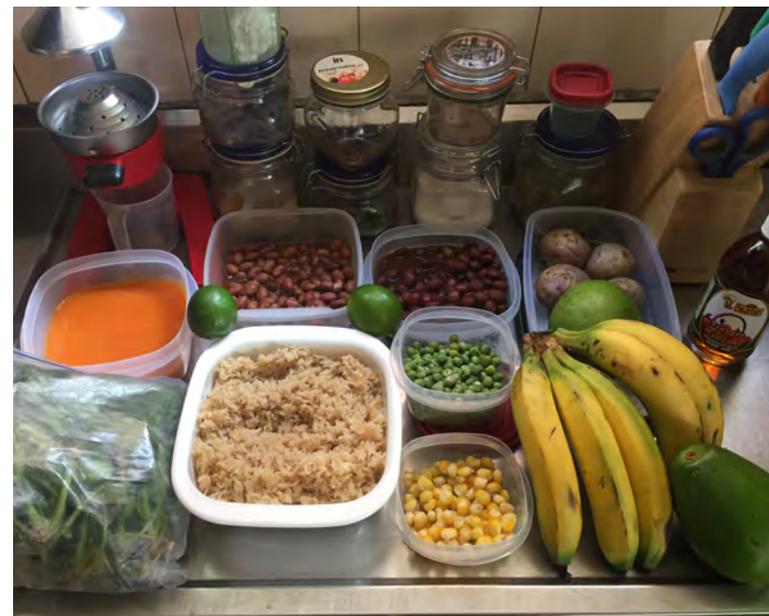
&

SR24FIT[®]



TALLERES:

1. Comiendo limpio a base de alimentos “integrales y frescos”.
Cómo llevarlo a la práctica.



TALLERES:

2. Taller demostrativo y aplicado sobre ayuno intermitente, enfocado a deportistas.



TALLERES:

3. Cómo llegar a un peso de porcentaje de grasa óptimo, basado en "VEGETARIANIZAR" la dieta a base de una nutrición limpia y sin restricciones calóricas.



TALLERES:

4. Taller teórico práctico sobre “SUPER FOODS” y densidad nutricional.
Cómo incluirlas en el día a día y hacerlas parte de una nutrición aplicada y sostenible en el tiempo.



Santiago Rodríguez, MSc



TAHOE RIM TRAIL

Endurance Run 100 Millas

Desnivel acumulado 12.000m.

Julio 21 de 2018

Tiempo: 30 h. 47 min.

Nutrición limpia a base de productos naturales, integrales, y complementos nutricionales.

¿Por dónde comenzar?

Productos esenciales para tener en casa:

Fríjoles y legumbres:

- Pinto - rojos
- Blanco
- Negro - Caraota
- Lentejas
- Garbanzos
- Fríjoles (todas su variedades, mungo, adzuki, etc.)

Frutas frescas y/o de cosecha o temporada:

Limón, naranjas, fresas, moras, frambuesas, arándanos, piña, bananos, manzanas y otras al gusto + tomates y aguacates!!!!

Vegetales (Crucíferos, verdes y otros vegetales coloridos)

Espinaca, kale, brócoli, lechugas variadas, apio, cilantro, perejil liso.
Zanahoria, espinaca, brócoli, remolacha, champiñones, cebolla larga y cabezona, zucchini, pimentón.

Semillas

Chía, ajonjolí, girasol, cáñamo (hemp), goji berries, linaza, calabaza.

Frutos secos

Almendras, nuez del nogal, macadamia, nuez del Brasil, marañones.

Condimentos:

Paprika, pimienta cayen amarilla y negra, ajo, jengibre, cúrcuma, vinagre de manzana, balsámico reducido, moringa en polvo, espirulina en polvo, sal marina o del Himalaya, vainilla, canela en polvo, polvo de hornear, levadura nutricional en polvo (nutritional yeast), pasta de tomate baja en sodio.

Granos completos - Carbohidratos complejos

(Almidones / Starches):

Papas, papa dulces, yuca, maíz, plátano, zapallo o ahuyama, habas, arvejas, couscous, arroz integral, basmati o salvaje, incluidas pastas de cereales como quinua, arroz, maíz, etc.

Cereales

Avena en hojuelas cruda, quinua, mijo, cebada, kamut, alforfón o buckwheat, amaranto.

Bebidas

Agua, té, infusiones y café.

Endulzantes Naturales:

Miel, maple, panela, stevia en hoja o en gotas, ágave, cacao, dátiles, uvas rubias o pasas sin semilla, puré de frutas como banano, mango, manzanas ciruelas.



Los 12 esenciales diarios

1. Fríjoles y leguminosas. 3 porciones diarias.

Porciones:

60 gr. de crema de hummus

130 gr. de fríjoles, lentejas, tofu, arvejas cocinadas

150 gr. de granos germinados

Ejemplos:

- Pinto-rojos
- Blanco
- Negro – Caraota
- Lentejas
- Garbanzos
- Fríjoles (todas su variedades, mungo, adzuki, etc.)

* ¿Dónde incluirlos diariamente?



Los 12 esenciales diarios

2. Frutas rojas. Una porción diaria (índice glicémico bajo)

Porciones:

60 gr. frescas o congeladas

40 gr. deshidratadas

Ejemplos:

- Asaí
- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Moras
- Goji berries

* ¿Dónde incluirlas diariamente?



Los 12 esenciales diarios

3. Otras frutas. 3 porciones diarias

Porciones:

120 gr. de fruta picada (mango, piña, papaya, guanábana).

Una fruta tamaño medio (manzana, pera, durazno, mandarina).

40 gr. de frutas deshidratadas (durazno, banano).



* ¿Dónde incluirlas diariamente?

Los 12 esenciales diarios

4. Vegetales Crucíferos. 1 porción diaria.

Porciones:

80 – 100 gr. cortados en trozos

12 gr. coles de bruselas o brócoli

Ejemplos:

- Brócoli
- Coles de bruselas
- Coliflor
- Kale (negro, verde o rojo)
- Repollo
- Acelgas

* ¿Dónde incluirlos diariamente?



Los 12 esenciales diarios

5. Vegetales Verdes. 2 porciones diarias.

Porciones:

60 gr. crudo

60 gr. cocinado

Ejemplos:

- Espinaca
- Lechugas variadas
- Apio
- Cilantro
- Perejil liso

* ¿Dónde incluirlos diariamente?



Los 12 esenciales diarios

6. Otros vegetales. 2 porciones diarias.

Porciones:

60 gr. crudos en hoja

50 gr. cocinados

125 ml. en jugo

Ejemplos:

- Alcachofa
- Espárragos
- Remolacha
- Zanahoria
- Maíz
- Cebolla
- Champiñones
- Tomates
- Zucchini
- Papas dulces (camote)
- Papa cocida



* ¿Dónde incluirlos diariamente?

Los 12 esenciales diarios

7. Semillas. 1 porción diaria

Porciones:

Una cucharada (Tablespoon)

Ejemplos:

- Chía
- Ajonjolí
- Girasol
- Cáñamo (hemp)
- Goji berries,
- Linaza
- Calabaza

* ¿Dónde incluirlas diariamente?



Los 12 esenciales diarios

8. Frutos Secos (nueces). 1 porción diaria

Porciones:

30 gr. o 2 cucharadas de crema.

Ejemplos:

- Almendras
- Nuez del nogal
- Macadamia
- Nuez del brasil
- Marañones

* ¿Dónde incluirlos diariamente?



Los 12 esenciales diarios

9. Condimentos. 1 porción diaria

Porciones:

1/4 a 1 cucharada

Ejemplos:

- Paprika
- Pimienta cayen amarilla y negra
- Ajo
- Jengibre
- Cúrcuma
- Vinagre de manzana
- Balsámico reducido
- Moringa en polvo



- Espirulina en Polvo
- Sal marina o del Himalaya
- Vainilla
- Canela en polvo
- Polvo de hornear
- Levadura nutricional en polvo (nutritional yeast)
- Pasta de tomate baja en sodio

* ¿Dónde incluirlos diariamente?

Los 12 esenciales diarios

10. Granos Completos. 3 porciones diarias

Porciones:

- 100 gr. de granos cocinados, cereal caliente o pasta
- 50 gr. de cereal crudo
- 1 tortilla o una rebanada de pan
- ½ bagel o muffin
- 30 gr. de maíz pira limpio

Ejemplos:

- Papas
- Papa dulces
- Yuca
- Maíz
- Plátano
- Zapallo o ahuyama
- Habas
- Arvejas
- Couscous
- Arroz integral,
- basmati o salvaje
- Incluidas pastas de cereales como quinua, arroz, maiz, etc.



Cereales

- Avena en hojuelas cruda
- Quinua
- Mijo
- Cebada
- Kamut
- Alforfón o buckwheat
- Amaranto

* ¿Dónde incluirlos diariamente?

Los 12 esenciales diarios

11. Bebidas. 5 porciones diarias

Porciones:

1 vaso de 150 ml. o 12 oz.

Ejemplos:

- Agua
- Tés (negro, verde, blanco, jazmín, entre otros)
- Infusiones
- Café



* ¿Dónde incluirlas diariamente?

Los 12 esenciales diarios

12. Ejercicio. Diariamente.

90 min. con una intensidad moderada (aeróbico) y/o
40 min. a una intensidad media alta (resistencia anaeróbico).

Ejemplos:

- Correr
- Nadar
- Montar en bicicleta
- Deportes de equipo

- Entrenamiento funcional
- Pesas



Los 12 esenciales diarios

Complementos – Suplementos:

- Vitamina B12 (veganos especialmente).
Dosis: 250 mcg.
- Vitamina D (Exposición al sol 20 min. diarios ó 2.000 IU.,
tomadas en la comida más abundante del día).

Taller Práctico:

Elabore su propio menú utilizando los 12 esenciales diarios.

