DDDIETA

¿QUIERES PERDER PESO SIN GRANDES SACRIFICIOS?

Mejora tu dieta con pequeños cambios en tu vida cotidiana

COME SANO, ¡VIVE MEJOR!

contenido

Recomendaciones sencillas para tu día a día

04

AÑADE COLOR A TUS PLATOS

Pinta un arco iris en tu menú

05

¡VIDA SOCIAL SALUDABLE!

Cambia tus hábitos el fin de semana

06

ENTRE BOCADO Y BOCADO, ...TÓMATE UN RESPIRO

Disfruta de tu comida

07

NO COMAS SIN HAMBRE

¿Hambre o aburrimiento?

08

MANTENTE ACTIVA

Introduce nuevas rutinas

09

EVITA AZÚCARES SIMPLES

Notarás la diferencia

10

HORARIOS ESTABLES

La importancia del timing alimentario

11

DUERME

No rompas tus ritmos circadianos

Maria Vega

¡Hola! Soy María Vega, bióloga, dietista y apasionada de la gastronomía.

Mi formación como experta en nutrición y dietética, se ha nutrido de una mezcla de disciplinas, como la biología, bioquímica, genética,... lo que me hace entender la nutrición, desde un punto de vista diferente.

Tendemos a pensar que son necesarios grandes cambios para alcanzar los resultados que necesitamos, sin embargo, a veces, basta con hacer pequeñas modificaciones en nuestro estilo de vida para lograr grandes transformaciones.

En esta pequeña guía encontrarás trucos y consejos que puedes poner en práctica y que te ayudarán a mejorar tu alimentación, introduciendo pequeños cambios en tu día a día.

¡AÑADE COLOR A TUS PLATOS!

PINTA UN ARCO IRIS EN TU MENU

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una alimentación equilibrada se consigue consumiendo alimentos pertenecientes a los dos grandes grupos de nutrientes, *macronutrientes* (proteínas, hidratos de carbono y grasas) y *micronutrientes* (vitaminas y minerales). ¿Quieres saber saber qué alimentos comprenden?

MACRONUTRIENTES

- Alimentos ricos en proteínas, como carnes, pescados,marisco, huevos, lácteos, de origen animal, o legumbre, frutos secos, soja, como proteínas de origen vegetal.

- Alimentos ricos en hidratos de carbono (pasta,arroz, pan, legumbres, etc.) de naturaleza integral y en consonancia con nuestra actividad física.

- Alimentos ricos en grasa buena como aceite de oliva, pescado azul y frutos secos, aguacate.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS:

- Hidrosolubles:
  Vitamina C (frutas cítricas y hortalizas))
  Vitaminas del grupo B (cereales integrales)
- Liposolubles:
  Vitamina A, E, K y D (frutas, aceite de oliva, lácteos, hortalizas)

MINERALES: (Carnes, Pescado, lácteos, frutos secos, hortalizas, frutas.

- Fe, Ca, Mg, I, Na, Si, etc.

RECOMENDACIÓN

¡¡Pon variedad a tus platos!

- Toma proteínas de origen animal y vegetal.
- Acompaña tus platos de hidratos de carbono de naturaleza integral.
- Toma alimentos ricos en grasa buena.

¡¡Pinta un arco iris en tus platos, los colores.. indican propiedades diferentes!

- **VERDE:** Lechuga, guisantes, espárragos trigueros, ricos en ácido fólico y luteína.

- **NARANJA** Las frutas cítricas, la calabaza y la zanahoria, ricas en vitamina A, para nuestra vista, y vitamina C, para fabricar colágeno y facilitar la absorción del hierro.

- **ROJO:** El tomate, las fresas, son ricos en licopeno, antioxidante, que previene enfermedades cardiovasculares.

- **AMARILLO:** Como el aceite de oliva, el plátano, la piña, limón o maíz, ricos en vitamina E, un antioxidante que favorece la salud cardiovascular.

- **MORADO:** Berenjenas, arándanos, mora,.. por las antocianinas, un antioxidante para nuestra vista, sistema cardiovascular y sistema inmune

¡VIDA SOCIAL SALUDABLE!

CAMBIA TUS HÁBITO EL FIN DE SEMANA

DIETA Y VIDA SOCIAL

Vivimos en España, y todo lo celebramos alrededor de una mesa.

Cuando comemos en compañía, nos dejamos llevar y solemos comer de más y elegir peor lo que ingerimos.

El objetivo no es recluirse en casa, sino aprender a manejar estas situaciones, sin que supongan un aumento de tu tejido adiposo.

COME SALUDABLE... TODA LA SEMANA

La mayoría de las personas que conozco intentan controlar su alimentación.

¿Sigues la dieta toda la semana?

-Bueno, el fin de semana me lo salto un poco.
¿Cuándo comienzas a saltarte la dieta?

-El viernes es el día de la pizza con los niños, el sábado, quedamos al aperitivo con los amigos y el domingo, comida con la familia.

¿Reconoces esta situación?
Al final lo que ocurre, es que nos cuidamos, cuatro de siete días.

¿Y si pudiéramos llevar una vida social más saludable con pequeños gestos?

RECOMENDACIÓN

¡¡Come primero lo que debas, deja los alimentos tentadores para el final!

¿Qué conseguirás con este gesto? Tomar menos cantidad del alimento que no te conviene.

- Recuerda que cuando sales con los amigos a "picar algo", tu también tienes voz, así que elige algo saludable para compartir, así compensarás un poco si el resto no hace una elección demasiado recomendable.

- Un día es un día"... ¡no puede ser todas las semanas! Déjalo para una ocasión realmente especial, seguramente lo disfrutarás más.

- Comparte, sobre todo lo que no conviene, ¡como los postres!

- A veces no se trata de no tomar determinados alimentos, se trata de consumirlos en cantidades más pequeñas.

ENTRE BOCADO Y BOCADO, TÓMATE UN RESPIRO

DISFRUTA DE TU COMIDA

HAMBRE Y SACIEDAD

Nuestro cerebro y nuestro estómago están en permanente comunicación.

El hambre es una señal que se produce cuando tu cuerpo necesita energía indicándote que debes comer; y por el contrario, tu estómago, envía mensajes a tu cerebro cuando empieza a llenarse, para que dejes de comer.

Es un proceso que está perfectamente regulado, sin embargo, a veces, no percibimos bien la señal de saciedad.

¿POR QUÉ NO PODEMOS PARAR DE COMER?

- Nuestro plato no está equilibrado y contiene demasiados alimentos ricos en azúcares simples o demasiados alimentos procesados.
- Comemos demasiado rápido, y cuando percibimos las señales de saciedad, ¡ya estamos llenos!
- No masticamos la comida lo suficiente, retrasando la aparición de las señales que nos indican saciedad.

RECOMENDACIONES

Intenta comer despacio, puesto que las señales de saciedad aparecen 15 minutos después de haber comenzado a comer. ¿Cómo hacerlo?

- Deja el tenedor en la mesa entre bocado y bocado. Este sencillo gesto hará que percibas las señales de saciedad.
- Mastica bien los alimentos: es un requisito fundamental para facilitar el proceso de digestión. Cuando masticamos bien la comida, damos tiempo a que las señales de saciedad lleguen a nuestro cerebro, de esta manera, evitarás ingerir demasiada cantidad.

TRUCO

¡Calienta bien la comida!
Evitarás así comer demasiado rápido

¡NO COMAS SIN HAMBRE!

¿HAMBRE O ABURRIMIENTO?

APRENDE A IDENTIFICAR EL HAMBRE REAL

A veces comemos porque estamos aburridos, estresados o tenemos ansiedad, y nos encontramos sin saber cómo frente a la nevera. ¿Reconoces esta situación?

En esos momentos nuestro cuerpo nos empuja de forma instintiva a alimentos más ricos en calorías, grasas e hidratos de carbono. Es decir, la emoción te domina.

Es muy importante por tanto, que sepas reconocer cuándo sientes hambre de verdad, hambre física, o cuando son tus emociones las que te arrastran a comer sin siquiera tener hambre.

HAMBRE FÍSICA
HAMBRE EMOCIONAL

HAMBRE FÍSICA

- El estómago "ruge" cuando necesita alimento.
- Estamos abiertos a muchas opciones (cualquier alimento te va bien, no tienes antojo de algo en concreto.
- Ha pasado mucho tiempo desde la última comida.

HAMBRE EMOCIONAL

- Tu estómago está en silencio, pero estás inquieto.
- Solo te apetece un tipo de alimentos (ricos en azúcares, grasas y/o hidratos de carbono).
- Hace poco que has comido.

RECOMENDACIONES

- *Mantente hidratado: El cuerpo a veces se confunde, y realemnte lo que necesita es agua.*
- *Grasa sí, pero de la saludable: pescado azul, frutos secos, aguacate...*
- *Evita los azúcares simples: dulces y bollería industrial, contribuyen a aumentar tu ansiedad por la comida.*
- *Fuera tentaciones: Si sólo tienes opciones saludables en casa, ¡erá más fácil!*
- *Duerme más: Cuando dormimos poco, nuestro cuerpo reacciona pidiéndonos alimentos más ricos en azúcar y grasas.*
- *Evita aditivos y ultraprocesados: Los alimentos ultraprocesados poseen componentes que los hacen más apetecibles y adictivos.*
- *Gestiona tu estrés. Busca una forma de canalizar el estrés y la ansieda de otra manera...por ejemplo ¡Deporte!*

¡MANTENTE ACTIVA!

INTRODUCE PEQUEÑAS RUTINAS

ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio es junto con la alimentación uno de los pilares fundamentales en los que se basa nuestra salud.

Contribuye de forma positiva a nuestro bienestar, mejora nuestra autoestima y nos facilita la toma de decisiones en nuestro día a día.

Sin embargo, nuestra forma de vida, el trabajo, las cargas familiares y la falta de tiempo, condicionan nuestra capacidad para poder hacerlo.

Si aún no lo practicas, ¡es hora de que cambies el chip, te levantes del sofá y pongas fin a una vida sedentaria que no te beneficia!

POR QUÉ SER MÁS ACTIVOS

LAS RAZONES

- El ejercicio, aparte de mejorar nuestra capacidad cardiovascular, la circulación y tonificar nuestros músculos, eleva nuestro metabolismo basal.
- Nos convierte en "gastadores" de energía, con lo que nos resultará más fácil eliminar esos kilitos de más.
- La actividad física, nos permite librarnos del estrés y la ansiedad, acumulados en el día a día, lo que nos ayudará a controlar lo que comemos.

RECOMENDACIONES

Si no puedes practicar deporte como tal, introduce pequeños cambios en tu día:

- Cambia el ascensor por las escaleras.
- Si te mueves en metro o autobús, bájate una estación antes o aparca un poco más lejos, si te mueves en coche.
- Siempre que puedas, vuelve a casa del trabajo caminando.
- Adquiere un podómetro y aumenta tu número de pasos diarios.
- ¡Salta! Un ejercicio completo...y sólo necesitas una comba
- ¡Dedica sólo cinco minutos al día para hacer ejercicio! 30 flexiones, 30 sentadillas y una plancha de 30 seguntos, en un circuito de 3 veces.

¡EVITA AZÚCARES SIMPLES!

NOTARÁS LA DIFERENCIA

LOS AZÚCARES SIMPLES

Durante mucho tiempo se ha considerado a la grasa, como la responsable de la obesidad.

Conozco personas obesas, que no aliñan las ensaladas con aceite de oliva, que cuentan las cucharadas de aceite que consumen durante el día, que toman leches y yogures desnatados y quesos bajos en grasa. Sin embargo, siguen siendo obesos ¿por qué?

Porque no tenemos en cuenta la cantidad de azúcares simples que consumimos. Estos azúcares se encuentran en muchos alimentos como la bollería industrial y artesanal, golosinas, refrescos etc.

POR QUÉ EVITAR EL AZUCAR

El azúcar es extremadamente perjudicial para la salud.

Es una fuente de calorías vacías y provocan aumento de peso.

Eleva nuestros niveles de glucosa en sangre de forma rápida y estimula al páncreas, que libera la insulina para regular sus niveles.

Esto conlleva dos efectos a corto y largo plazo.

A corto plazo: provoca la fabricación de grasa, que se almacena en el tejido adiposo.
A largo plazo: Las células se hacen resistentes a la insulina y aumentan las posibilidades de desarrollar diabetes de tipo II.

RECOMENDACIONES

- *Lee las etiquetas para saber si el producto que consumes contiene azúcar.*
- Evita *los* refrescos azucarados,
- No consumas bollería industrial, y no abuses de la bollería casera.
- Si te gusta el chocolate, consume el chocolate rico en cacao, de al menos 85%. Contiene más cacao y menos azúcar.
- Cuidado con los yogures y postres lácteos, pues pueden tener un alto contenido en azúcares.
- Una advertencia: Los postres light ... ¡ENGORDAN!

Así que ya sabes, deja de contar calorías, olvídate de las grasas y empieza a tener en cuenta al azúcar.

¡HORARIOS ESTABLES!

LA IMPORTANCIA DEL TIMING ALIMENTARIO

¿QUÉ ES EL TIMING ALIMENTARIO?

Muchos de los casos de sobrepeso que conozco no se deben tanto a ingestas calóricas excesivas o alimentos poco recomendables. A veces simplemente ocurre que se consumen los alimentos en momentos poco adecuados.

Este concepto novedoso alude al momento óptimo para consumir los alimentos constituye una estrategia importante que suele aplicarse para maximizar los resultados en el entrenamiento deportivo.

Podemos beneficiarnos de esta estrategia en nuestro día a día, para optimizar el funcionamiento de nuestro metabolismo y favorecer la pérdida de grasa.

VENTAJAS DE MANTENER UN HORARIO DIARIO REGULAR

No solo importa lo que comes, sino cuándo lo comes.

- El mantener un horario regular ayuda al control de los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora nuestras digestiones y además favorece la pérdida de peso.
- Mantiene el equilibrio de nuestras bacterias intestinales, evitando inflamación y obesidad,

RECOMENDACIONES

- *Establece un horario razonable para las comidas a lo largo de todo el día.*
- *Mantén el mismo horario de comidas* durante toda la semana (esto incluye el fin de semana).
- Si por cualquier motivo no puedes cumplir tu horario en un momento del día, procura no retrasar la siguiente comida. Por ejemplo, si tienes que retrasar tu hora de desayuno, hazlo más ligero, para no retrasar la comida.
- ¡Come antes, cena antes!
- Cena dos o tres horas antes de acostarte.

¡DUERME!

NO ROMPAS TU RITMO CIRCADIANO

¿QUÉ ES EL RITMO CIRCADIANO?

El ritmo circadiano es el ciclo natural de cambios físicos, mentales y de comportamiento que experimenta el cuerpo en un ciclo de 24 horas y está regulado por la luz.

Nuestro cuerpo se comporta de forma diferente durante el día o la noche.

Durante el día, nuestra capacidad de respuesta y concentración es máxima, tenemos una máxima eficiencia cardiovascular y muscular, nuestro metabolismo está activo, temperatura y tensión arterial están elevadas, y a nivel digestivo tenemos movimiento intestinal.

Durante la noche, nuestra capacidad de respuesta disminuye, baja nuestro metabolismo, pues nos preparamos para el sueño profundo. Nuestra temperatura y presión sanguínea disminuyen, al igual que nuestro movimiento intestinal.

Es razonable pensar que la ruptura de estos ciclos trae consecuencias para nuestro organismo.

ALTERACIÓN DEL CICLO DÍA/NOCHE

- Cambios en el patrón de sueño.
- Mayor nivel de estrés y ansiedad.
- Mayor tendencia a consumir alimentos calóricos (más grasa, más azúcar, más alimentos procesados).
- Desajuste hormonal que implica mayor probabilidad de diabetes de tipo II.
- Absorción diferente de nutrientes.
- Mayor predisposición a la síntesis grasa.
- Ralentización del metabolismo

RECOMENDACIONES

- *Dormir al menos ocho horas en horario nocturno.*
- Evitar trasnochar, o al menos intentar recuperar las horas de sueño lo antes posible.
- Evitar ingerir alimentos de digestión lenta durante la noche, cuando nuestro sistema digestivo está más inactivo.
- Si rompes el ciclo día noche, y te apetecen alimentos calóricos, opta por alimentos ricos en grasas y carbohidratos, ¡pero saludables!
- Realiza alguna actividad deportiva, que ayude a contrarrestar la ralentización del metabolismo.

Maria Vega

Espero que estos trucos y consejos te hayan servido de ayuda.

Ahora hay que ponerlo en práctica, ser constante y cambiar de hábitos.

Sola, se por experiencia, la mía y la de mis clientas, que no es fácil.

¿Quieres que te ayude a conseguirlo?

He diseñado como un método de acompañamiento y transformación de tus hábitos de alimentación.

Mi método te ayudará en la pérdida de peso y volumen, te dará las claves que necesitas para saber elegir en cada momento los alimentos más apropiados, consejos y herramientas para afrontar las situaciones con las que nos enfrentamos a diario.

¿Quieres saber un poco más?

Descubre el Pack Integra DdDieta

www.dddieta.com 617 53 28 30 info@dddieta.com