La nutrición como un medio educativo para nuestras actividades diarias.



# 🕠 pvot

# **INNOVATEC**

### EDUCACIÓN

Mi nombre es Yamel Guzmán, Estudie artes culinarios en Estados Unidos, tengo una certificación en nutrición deportiva y desorden de obesidad (ACE, American Council of Exercise), máster en ciencia de los alimentos Helsinki, Finlandia. Trabajo como consultora nutricional y chef personal-para atletas de alto rendimiento, organizaciones deportivas y atletas de grandes ligas.

Soy fiel creyente de la individualidad al momento de realizar o producir un plan de alimentación y entiendo que mediante la educación y un efectivo sistema nutricional se pueden lograr grandes cosas.





¿Alguna vez han sentido que viven en un constante dilema de pasar "esa fina línea" entre una relación saludable con la comida y una vida guiada por una cultura de dieta? con todo lo que está pasando en el mundo no es sorpresa que la ansiedad, los cambios de humor, los desórdenes alimenticios estén en aumento. Mientras la terapia nutricional no es un sustituto de ayuda profesional, sí existen estrategias que puedes implementar para ayudarte en tus actividades diarias.

Hablemos un poco más de comidas y bienestar, no de dietas y números.







## ¿Qué es una dieta?

Es una guía nutricional, pero solamente se considera adecuada cuando está adaptada a las necesidades fisiológicas y nutricionales de cada individuo. Es decir, cuando tomamos en cuenta el ambiente donde se desarrolla el o la paciente, su historial clínico y familiar, sus niveles de stress, descanso y de actividad.











## Decidiendo lo que vamos a comer

Cuando estamos trabajando en hacer las paces con la comida y darnos el permiso de comer, al principio puede ser confuso y diferente ya que es un proceso de desaprender todo lo enseñado en esta cultura de dieta, y adaptarnos a valores que van mas allá del control de peso.

La comida es mas que calorías, la composición de esas calorías viene de proteínas, grasas y carbohidratos, cada uno de esos macronutrientes tiene al menos un rol esencial que los otros dos no pueden realizar. Pero lo que es de vital importancia es trabajar en nuestra conexión mente - cuerpo.

Consideremos esta pregunta: ¿Cómo se sentiría estar en el mismo equipo que nuestro cuerpo?







# Mejorando la ansiedad

	En lugar de	Intentemos
	¿Qué tan malo es esto?	¿Qué suena bien ahora mismo?
,	¿Cuánto ejercicio necesito para quemar esto?	¿Cómo esto va a nutrirme/energizarme
ļ	Comienzo la semana que viene	Todas las comidas son permitidas
	Si las redes lo dicen, funciona	Mi cuerpo y necesidades son diferentes. Amo y respeto mi cuerpo
	Debo sacar este tipo de alimentos de mi diario	Mi cuerpo se ve afectando cuando lo restrinjo
	Debo pesar todo lo que como	Puedo permitirme comer directo de la bolsa

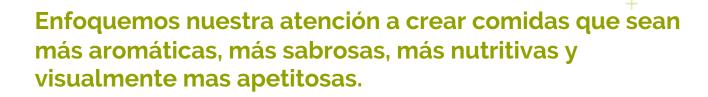


- Diario de gratitud
- Un nuevo libro
- Una receta nueva
- Una rutina de movimiento que sí disfruto
- Cambiemos nuestras palabras que describen nuestro cuerpo
- Comencemos a manejar nuestras fobias a ciertas comidas
- Prestemos atención a lo que debemos dejar
- Incluir alimentos ricos en magnesio, zinc, omega 3, vitaminas del complejo B.

¿Es realmente malo comer de noche? iSeamos realistas!







#### ¿Cómo logramos esto?

- Agregando colores
- Agregando hierbas y especias (orégano, tomillo, cúrcuma, albahaca, menta, cilantro)
- Variando nuestras proteínas tanto de origen animal como vegetal (nueces, semillas, tuna, sardinas, pollo, granos)
- Limitando las distracciones (nos ayudara a una mejor digestión y a tener una comida mas placentera)
- Compartiendo nuestras comidas con nuestros seres queridos

### Preservando los músculos en casa

Es importante mantenernos en movimiento e hidratados durante estos tiempos. Una mala hidratación puede llevarnos a una reducción de nuestras funciones cognitivas, aumento de fatiga, riesgos de lesiones y un mal manejo de nuestra temperatura corporal.

Incorporar una rutina en nuestra vida diaria de 15-45 minutos, sin olvidarnos de consumir alimentos ricos en Leucina como los huevos, pollo, garbanzos, leche entre otros.







¿Qué otras cosas puedo enfocarme aparte de mi peso?

- Relaciones
- Hobbies
- Confianza
- Agregar una buena rutina de estiramiento
- Ser la persona que quiero ser
- · Valorar mis experiencias por encima de las opiniones de otros
- Tu valor no viene en tamaños, pesos. iNo hay pre-requisitos!
- Salud hormonal
- Dinero NO gastado en "dietas"
- Experiencias memorables
- Libertad sin "comidas prohibidas









### Algunos tips...

- Consume la mitad de tu cuerpo en onzas de bebidas y comidas hidratantes
- Si entrenas, por cada libra perdida durante el entrenamiento agrega 16-24 oz de agua
- Agrega alimentos ricos en agua; pepinos, toronjas, melón
- Cambia los refrescos por agua natural saborizada (agrega rodajas de limón, hojas de menta)
- Si quieres saber qué cantidad de proteína consumir: divide tu peso corporal entre 2.2
- Para convertirlo en kg. Ese valor multiplicado por 2 te dirá la cantidad en gramos









Al final de todo es difícil desmantelar un sistema de publicidad engañosa con un estomago vacío. iGracias! pvot **EDUCACIÓN**