Manual de Nutrición
“Energía para tu Salto Cuántico”
Coach Federico González

Primera Parte: Nutrición

¡Bienvenidos al Manual de Nutrición!: Tu Guía para una Vida Saludable a través de los alimentos.

En un mundo en constante evolución, donde la información sobre nutrición parece cambiar día a día, puede resultar abrumador tratar de tomar decisiones alimenticias saludables. Sin embargo, la nutrición es la base fundamental para mantener un estilo de vida saludable y alcanzar todo su potencial, así que debido a esta importancia para nuestra especie, la nutrición es un conjunto de normas, leyes y principios que la naturaleza organiza de manera inteligente en todas las especies sobre la faz de la tierra. Este es el concepto que organiza toda la información que pueda estar disponible en internet o entre los expertos.

Este manual ha sido diseñado para proporcionar a ustedes que buscan la salud y el bienestar, una guía práctica y efectiva sobre cómo organizar sus alimentos y aprovechar al máximo sus esfuerzos en la búsqueda de una vida más saludable. Aquí, exploraremos los principios básicos de una alimentación equilibrada, desmitificaremos mitos comunes y les brindaremos estrategias prácticas para mantener una nutrición adecuada en su día a día.

A lo largo de estas páginas, encontrarán todas las herramientas que les ayudarán a visualizar mejor cómo implementar estos principios en su vida cotidiana. Desde la planificación de comidas hasta la selección de alimentos frescos y nutritivos en el supermercado, lectura de etiquetas y más. Este manual les proporcionará las herramientas esenciales para tomar decisiones alimenticias informadas y mantener un estilo de vida saludable y lleno de energía.

La nutrición es un viaje continuo, y este manual es su mapa. Juntos, exploraremos los secretos de una alimentación correcta para nuestra especie, aprenderemos a escuchar a nuestro cuerpo y a adaptarnos a las necesidades cambiantes a lo largo de la vida. Así que, ¡comencemos este emocionante viaje hacia una mejor salud y bienestar!

¡Aprovechen al máximo este recurso y disfruten de una vida más saludable, llena de vitalidad y energía!

Capítulo 1: Fundamentos de una Nutrición Saludable

Introducción

Antes de sumergirnos en los detalles de cómo organizar y planificar una alimentación saludable, es fundamental comprender los conceptos básicos que forman la base de una nutrición de la especie humana. En este primer capítulo, exploraremos los principios esenciales que le ayudarán a tomar decisiones informadas sobre su alimentación y a establecer una base sólida para sus nuevos hábitos nutricionales.

1.1. Nutrientes Esenciales: Aquí, aprenderemos sobre los diferentes grupos de nutrientes que componen nuestra dieta y la función que desempeñan en nuestro cuerpo. Estos incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Descubrirá por qué cada uno de estos nutrientes es esencial para su salud y bienestar.

1.2. Dieta del Ser Humano: Exploraremos el concepto de una dieta natural de nuestra especie y cómo lograr la proporción adecua entre los diferentes grupos de alimentos. Hablaremos sobre la importancia de las proteínas magras y las grasas en su dieta diaria.

1.3. Metabolismo y Energía: Entenderemos cómo el cuerpo humano utiliza los nutrientes para obtener energía y cómo nuestro cuerpo de manera inteligente está programado para guiarnos a través del apetito. Esto es fundamental para asegurarse de que está proporcionando a su cuerpo la cantidad adecuada de nutrientes para su estilo de vida.

1.4. Hidratación: La importancia de la hidratación es superior y no se limita a tomar agua pura. Hablaremos sobre la hidratación adecuada y cómo mantenerse hidratado.

1.5. Mitos y Realidades: Desmitificaremos algunos de los mitos más comunes sobre la nutrición y le proporcionaremos información basada en evidencia para ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre su dieta.

Conclusión del Capítulo

Este primer capítulo sienta las bases para comprender la nutrición desde sus fundamentos. Al dominar estos conceptos, estará mejor preparado para explorar cómo organizar sus alimentos de manera efectiva y mantener un estilo de vida saludable. En los capítulos siguientes, nos adentraremos en estrategias para ejecutar el programa de alimentación, seleccionar alimentos en el supermercado y por ultimo adaptar su dieta a sus necesidades individuales.

¡Prepárese para un viaje emocionante hacia una nutrición más saludable y consciente!

Desarrollo del Capítulo 1

* 1. **Nutrientes Esenciales** (Aquí se Muestra la Pirámide invertida)
	Grasas -{Imágenes} Aceite de coco, aceite de oliva frio \*, aceite de aguacate, mantequilla, manteca de puerco, sebo de res, grasa de pato.
	Proteínas {Imágenes} Res, Pescado, Pollo, Borrego, Embutidos, tocino, Viseras,
	Carbohidratos Complejos y simples
	Vitaminas
	Minerales
	2. **La Dieta del Ser Humano**. Aunque pensemos que siempre hemos comido así como nos enseñaron, (pirámide oficial) no es más que poco tiempo en realidad. La especie humana lleva mucho tiempo alimentándose sin expertos ni aplicaciones de celular. Así como observamos en la naturaleza la inteligencia que las organiza, como por ejemplo que las vacas no se organizan para cazar un león, así mismo el león come lo que está asignado para su especie.
	Para entender un principio que organice nuestro concepto como especie debemos nombrar el proceso fisco que ocurre, y este se denomina Transmigración biogenética de Átomos.

	1.**3 Metabolismo y Energía**: Los alimentos que comemos, no importa el orden, nos aportan solo tres tipos de nutrientes. Grasas, Proteínas y Carbohidratos. El metabolismo se refiere a la transformación de estos nutrientes, su efecto y su desecho en el cuerpo humano. Si resulta en energía o si quita la energía.
	Estos mecanismos inteligentes con los que el cuerpo extraer los nutrientes de los alimentos, es la misma tecnología con la que nos alertan de la necesidad de consumirlos a través del APETITO.

	Es muy importante saber que la función fisiológica del cuerpo de requerir alimentos (apetito) es la misma función para requerir el descanso o la necesidad de ir al baño.
	Esta dinámica natural de comer con apetito nos ayuda a regular las veces en las que estamos consumiendo alimento, distinguiendo afectivamente las ocasiones que solo se busca comer sin apetito sin necesidad, solo por ansiedad. Comer con apetito ayudara a regular y mejorar el metabolismo de los alimentos que consumismos, así mismo te ayudara mucho la selección especial que te enseñaremos en este manual para garantizar una alimentación adecuada.

	**1.4 Hidratación:** Siempre hemos escuchado que tomar mucha agua hidrata o aporta lo necesario para la hidratación del cuerpo humano, pero tomar agua no cumbre más que una cuarta parte de lo que el cuerpo necesita para hidratarse.
	Para lograr una hidratación correcta, debemos consumir minerales electrolitos, que son realmente lo más importante en el tema de la hidratación del cuerpo humano. Estos minerales electrolitos son: sodio, el potasio, el calcio, el cloruro y el fosfato, el bicarbonato.
	Los electrolitos son elementos de los alimentos y las bebidas que se consumen
	Caldos y consomés, sal, agua de coco principalmente.

1.5 **Mitos y Realidades:** Una de las herramientas más importantes para tu mejora en cualquier esfuerzo para organizar tu nutrición y tu estilo de vida, es SABER cuáles son los mitos que bloquean tu entendimiento de mucho de lo que pasa con la salud de cuerpo humano.

Mitos
1. Los carbohidratos son la base de la nutrición del ser humano

1. Las Grasas causan daños al sistema circulatorio
2. Comer mucho engorda y comer poco adelgaza
3. Hacer ejercicio quema grasa y bajas de peso
4. Las enfermedades metabólicas son genéticas

Realidades
1. El catalogo trófico de la especie humana incluye todo los grupos de alimentos
Plantas y animales son la base.

2. Las Grasas son esenciales para la nutrición del cuerpo humano.

3. En la comida es más importante que y cuando que cuanto.

4. El ejercicio es una celebración de las capacidades físicas y del bienestar. Es parte del cuidado de la salud y longevidad de cuerpo humano.

5. Las enfermedades metabólicas son todas a causa del estilo de vida.

Capítulo 2: Comidas Inteligentes

Introducción

Una vez que hemos establecido los fundamentos de la nutrición en el Capítulo 1, es hora de dar el siguiente paso en nuestro viaje hacia una alimentación saludable. En este segundo capítulo, aprenderemos cómo tener comidas inteligentes que sean equilibradas, deliciosas y adaptadas a sus necesidades individuales. El registro de comidas es esencial para asegurarse de que esté obteniendo los nutrientes adecuados y siguiendo una dieta que sea sostenible a largo plazo.

Contenido del Capítulo

**2.1. Lista de alimentos permitidos con libertad:** Esta lista está diseñada con los alimentos adecuados para mejorar tu microbioma, tu digestión y la energía que necesitas para cada día dar tu máximo esfuerzo. Debes enfocarte en consumir solo los alimentos de esta lista.

**2.2. El tema de las Porciones:** Aprenderá sobre los alimentos que no necesitan ser controlados en las porciones y aquellos que tienes que controlar en porciones. También discutiremos la naturaleza para comer conscientemente.

**2.3. La distribución de las comidas en el día:** Descubrirá como sus comidas y snack van cambiando en la semana, tanto en cantidades como en eventos. Esto le ayudará a ahorrar tiempo, dinero y a evitar decisiones impulsivas de alimentación.

**2.4. Mucha Variedad no es muy bueno:** Hablaremos sobre la importancia de la variedad en su dieta. Explorará diferentes grupos de alimentos, colores y sabores para asegurarse de obtener una amplia gama de nutrientes. Sin embargo es mejor trabajar con grupos fijos de alimentos y repetir para conocer sus efectos, y hacer ciclos largos para poder conocer mejor.

**2.5. Recetas Saludables:** Este capítulo incluirá algunas recetas saludables y fáciles de preparar que puede incorporar en su plan de comidas. Los recetarios adjuntos le guiarán a través del proceso de preparación.

Conclusión del Capítulo

Las comidas inteligentes son esenciales, y las que piden tu cuerpo, para mantener una relación saludable con tu dieta y alcanzar tus objetivos nutricionales. En este capítulo, hemos abordado cómo personalizar su dieta, sobre las porciones, los ciclos largos de un grupo de comidas, puede ser semanalmente y explorar la variedad en sus elecciones alimenticias. A medida que ponga en práctica lo aprendido en este capítulo, estará un paso más cerca de lograr una alimentación que le brinde energía, salud y satisfacción. En el próximo capítulo, nos centraremos en cómo seleccionar los alimentos adecuados en el supermercado para respaldar su plan de comidas semanales o en tus ciclos.

Capítulo 3: Guía para Compras en el Supermercado

Introducción

La elección de alimentos en el supermercado es un paso crucial en su camino hacia una alimentación saludable. En este tercer y último capítulo, aprenderemos cómo realizar compras inteligentes, seleccionando alimentos que sean nutritivos y que se ajusten a su plan de comidas. Con la información adecuada y algunas estrategias prácticas, usted estará mejor preparado para llenar su despensa y refrigerador con opciones saludables.

Contenido del Capítulo

3.1. Planificación de Compras: Comenzaremos con la importancia de una planificación previa de compras. Aprenderá cómo hacer una lista de compras basada en su lista de alimentos permitidos, lo que le ayudará a evitar compras impulsivas y poco saludables.

3.2. Lectura de Etiquetas Nutricionales: Descubrirá cómo interpretar las etiquetas nutricionales en los productos y cómo utilizar esta información para tomar decisiones informadas. Veremos cómo identificar grasas saturadas, azúcares añadidos y otros ingredientes que debe evitar o limitar.

3.3. Comprar Alimentos Frescos: Le proporcionaremos consejos sobre cómo seleccionar frutas, verduras y otros alimentos frescos de alta calidad. Saber cómo elegir productos frescos garantiza que obtenga el máximo valor nutricional.

3.4. Estrategias de Compra en Diferentes Secciones: Exploraremos cómo seleccionar carnes, pescado, productos lácteos, etc. Le daremos consejos para elegir opciones más saludables en cada sección del supermercado.

Conclusión del Capítulo y del Manual

Al aprender a realizar compras guiadas en el supermercado, está poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en los capítulos anteriores. Este último capítulo le proporcionará las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas al comprar alimentos y asegurarse de que su dieta esté alineada con sus objetivos de salud y nutrición.

En resumen, este manual ha sido diseñado para guiarlo en su búsqueda de una alimentación saludable y consciente. Desde los fundamentos de la nutrición hasta la planificación de comidas y las compras en el supermercado, esperamos que las imágenes y la información proporcionada aquí le hayan brindado una sólida base para llevar una vida más saludable y llena de energía para tu salto cuántico.

Recuerde que la nutrición es un viaje continuo, y sus necesidades nutricionales pueden cambiar con el tiempo. Siempre esté dispuesto a aprender, seguir capacitándose, adaptarse y disfrutar de los beneficios del conocimiento adquirido. ¡Le deseamos éxito en su camino hacia una vida más saludable y feliz!

Epilogo

Mantenimiento y Sostenibilidad de Nutrición Primitiva

Llegamos al final de nuestro manual, pero esto no marca el final de su viaje hacia una alimentación saludable; más bien, es el comienzo de una nueva etapa. Ahora debemos saber cómo mantener y sostener los hábitos alimenticios saludables a largo plazo. Aprender estrategias para superar desafíos comunes, mantener la disciplina y adaptarse a los cambios en su vida.

La consistencia es clave para el éxito a largo plazo en la nutrición. Debemos establecer rutinas y hábitos que le permitan mantenerse y ser detallista con los resultados.
Lidiar con situaciones sociales, estrés y otros desafíos que pueden poner a prueba su compromiso e implementar estrategias para superar tentaciones y mantener el rumbo.
La vida está llena de cambios, y estos pueden afectar sus hábitos alimenticios, Sin embargo existen estrategias para adaptarse a eventos sociales, cambios en el trabajo o la vida familiar, y cómo mantener una alimentación saludable en medio de estos cambios.
La importancia de celebrar sus logros a medida que avanza en su viaje nutricional. El reconocimiento de sus éxitos puede ser un poderoso motivador para continuar con sus hábitos saludables.

Con esto finaliza el manual, pero su compromiso con una alimentación saludable es un viaje que continúa. Mantener y sostener sus hábitos alimenticios es un proceso continuo que puede requerir ajustes y adaptaciones con el tiempo. Recuerde que la nutrición es una parte esencial de su bienestar general y puede influir en su salud a largo plazo.

Al aplicar las estrategias y consejos proporcionados en este manual, estará mejor equipado para mantener una alimentación saludable de manera sostenible y disfrutar de los beneficios a lo largo de su vida.

 Le deseamos mucho éxito en su viaje hacia una vida más saludable y llena de Energía. ¡Salta lo más alto ¡! adelante con confianza y determinación!