



CÓMO INCORPORAR LOS NUTRIENTES IMPORTANTES

AUTOR

IRENE MENCHERO



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos



¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

ALIMENTO ES UN PRODUCTO NATURAL Ó ELABORADO, SÓLIDO Ó LÍQUIDO, QUE CONTIENE UNO O VARIOS NUTRIENTES QUE EL ORGANISMO HUMANO NECESITA PARA DESARROLLAR SUS FUNCIONES VITALES.

MACRONUTRIENTES



HIDRATOS DE CARBONO => Glucosa. La fuente de energía muscular. Nuestro combustible primario. Mejor azúcares compuestos (cereales) que simples (sacarosa, fructosa, etc...). Sus excesos se acumulan en forma de grasas en hígado y músculos.



FIBRA => Materia seca ó cenizas del alimento. Sujeta todos los componentes anteriores, regula los niveles y genera saciedad. Insoluble – Cereales y plantas verdes. Ej. Cascarilla del salvado. Nunca tomarla aislada. Soluble – Legumbres y algas.



LIPIDOS Ó GRASAS => La fuente principal de energía celular (ayuda a pensar y a crecer) y sirven para transportar a las vitaminas liposolubles. Hay que tomar en todas las comidas. Los ácidos grasos son indispensables para una buena salud!!!



PROTEÍNAS => Material de construcción y reparación. Contienen los aminoácidos (20), 8 de ellos esenciales. Se necesitan todos los días pero sus excesos se acumulan en forma de grasa almacenándola en las células.



MICRONUTRIENTES

VITAMINAS => Múltiples beneficios.

Liposolubles (A, D, K, E). Se almacenan en el organismo, suelen aguantar bien las cocciones y no se disuelven en el agua.

A: Visión

D: Esqueleto

E: Antienvejecimiento

K: Antihermorrágica.

Hidrosolubles (C, B). Hay que aportarlas todos los días y se destruyen fácilmente con luz y calor.

B1: Animo

B2:

B3:

B5: Piel, uñas y cabello

B6: Vitamina de la mujer

B9: Embarazo

B12: Antianémica.



C: Defensas.

MINERALES=> Regulan el PH sanguíneo, refuerzan nuestro sistema nervioso e inmunitario. Los más importantes están en el suelo.

Macro – Hierro, Calcio, Potasio, Magnesio, etc...

Micro – Manganeseo, Azufre, etc..

Oligoelementos – Zinc, Yodo, Flúor, Silicio, etc...

ENZIMAS y BACTERIAS => Fuerza digestiva.

Lactasa en leche recién ordeñada.

Piña, papaya, mango, kiwi y uvas. Frutas altamente enzimáticas.

Lacto-fermentados (chucrut, kéfir, salsa de soja, miso, kombucha, kimchi).

Miel cruda y polen de abeja. Proviene de la saliva de las abejas.



NUTRIENTES IMPORTANTES

VITAMINA D

Muy importante para la prevención de cáncer.

Deficiencia: Alzheimer, depresión.

Exceso: Es muy difícil, generalmente TODOS tenemos deficiencia.

Cómo detectar valores, análisis de hidroxí 25, menos de 20 carencia severa y más de 100 exceso.

FUENTES DE VITAMINA D:

Sol: UV-B. 20 minutos al sol todos los días, no protección solar durante ese período. Las personas con piel oscura tiene más problemas para asimilarla.

Animal: D3, si la absorbemos fácilmente. Está en las grasas de origen animal: Pescados grasos, hígados, quesos y huevo (idealmente pasado por agua).

Vegetal: D2, no es la que necesitamos.



NUTRIENTES IMPORTANTES



VITAMINA B12

Es indispensable para nuestro sistema nervioso, corazón y cerebro.

Deficiencia: Daños neurológicos y anemia macrocítica.

Exceso: Muy difícil, casi TODOS tenemos carencia.

Cómo detectar, además de la medición normal hay que hacer un análisis de homocisteína y ácido metilmalónico.

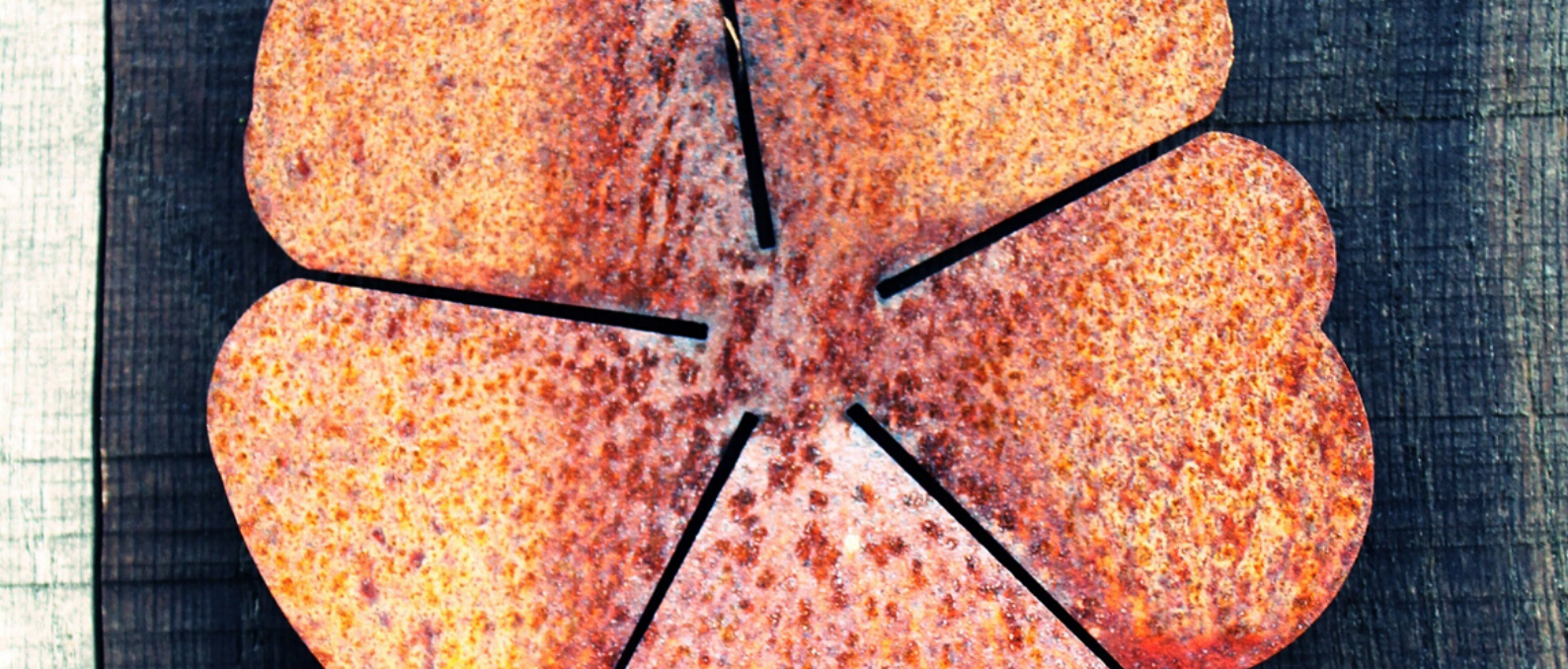
FUENTES DE VITAMINA B12:

Animal: La produce una bacteria que está dentro del animal. Carnes rojas, huevo, lácteos. Vegetal:

Vegetal: No hay B12 real en el reino vegetal, es una B12 análoga que se ha demostrado que no tiene las mismas funciones.

Fuente: Alex Von Foerster.

SUPLEMENTACION: - Necesaria en caso de veganismo.



NUTRIENTES IMPORTANTES



HIERRO

Transporta el oxígeno a la sangre, a través de la hemoglobina. Ayuda a metabolizar las proteínas, regula las tiroides, el sistema nervioso central, la temperatura corporal y nos sirve de defensa.

Carencia: Anemia, uñas quebradizas, color cetrino, sueño y olvidos frecuentes, cefaleas, estreñimiento, hipotiroidismo, artritis, etc...
Como detectar la carencia: Análisis de Ferritina, si es menos de 20 deficiencia.

Exceso: Se oxida y genera radicales libres que provocan muerte neuronal. Ej. Alzheimer.
Como detectar el exceso: Análisis de Ferritina, si es más de 200 exceso.

Fuentes de hierro:

Animal: Se absorbe un 23%. Carnes rojas, cuanto más oscura, más hierro.

Vegetal: Se absorbe entre un 3% y un 8%. Brotes, algas, quinoa y amaranto, hojas verdes, tomate y durazno seco.

TRUCOS:

Juntar Hierro y Vitamina C, ayuda a su absorción.

Evitar Hierro y Calcio juntos, inhibe su absorción.

Evitar té con taninos. Yema de huevo a menudo (2 ó 3 por día)

Suplementos naturales (Spatone ó Floradix). No más de 3 semanas porque irrita el hígado.



NUTRIENTES IMPORTANTES

OMEGA 3

Debería haber un equilibrio. Lo normal es que tengamos mayor proporción de OMEGA 6 (frutos secos, cereales, legumbres, alimentos industriales, etc...) que de OMEGA 3 y eso genera: Inflamación. Inhibición de absorción del OMEGA 3.

FUENTES DE OMEGA 3:

De cadena larga DHA y EPA. Son los que necesitamos, claves para el sistema nervioso. Están en el pescado graso y de mar (Pescadilla, anchoa, palometa, abadejo, brótola, corvina, pejerrey, etc...) y en menor proporción en los huevos orgánicos y en los lácteos crudos de vaca.

De cadena corta. Están en la chía, lino y nueces, pero la absorción es poco y depende de que nuestro hígado esté funcionando bien y de que no tengamos exceso de OMEGA 6.

ACTIVA:

Prostaglandinas, que se generan en las células a través de estos ácidos grasos y que afectan a las funciones de TODO el cuerpo.

EVITAR:

- Consumo elevado de Omega 6.
- Aspirina y antiinflamatorios.
- Aceites hidrogenados, procesados, estrés, alcohol, exceso de azúcar, cigarrillos.

SUPLEMENTOS:

- Cápsulas de Krill
- Aceite de hígado de bacalao
- Aceite de Onagra (activa las prostaglandinas)