



NUTRICIÓN



El cuidado de la salud es nuestra responsabilidad y voy a ayudarte en este proceso con mucha información y con potentes herramientas. Un óptimo estado de salud que te proteja ante cualquier enfermedad depende de múltiples factores.

Voy a compartir contigo las 3 claves más poderosas para conseguir un estado de salud excelente. Estas 3 claves han demostrado su tremenda eficacia en la práctica, tras 20 años de atención a personas con diferentes problemas de salud.

Conseguir un óptimo estado nutricional, mantener a tu cuerpo libre de una alta concentración de sustancias tóxicas y saber gestionar correctamente los conflictos emocionales que van apareciendo en tu vida, te va a permitir mantenerte lejos de los centros de salud por mucho tiempo.

Espero que toda esta información sea de tu agrado y sobre todo, espero que te sea muy útil.

Esteban Alabau Navarro.

NUTRICIÓN: QUE TU BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEA TU MEJOR ESCUDO PROTECTOR.

Un estado nutricional óptimo permite que todo nuestro sistema se mantenga preparado ante cualquier agresión externa que pueda debilitarlo, desembocando finalmente en una enfermedad.

Por eso es necesario mantener un peso saludable y aprender unos hábitos saludables de alimentación.

Si tienes sobrepeso intenta eliminarlo lo antes posible. El sobrepeso está asociado a múltiples problemas de salud y es uno de los principales factores de riesgo para desencadenar alguna enfermedad de tipo metabólica o cardíaca.

Para conseguir un óptimo estado nutricional y a la vez poder eliminar el sobrepeso, voy a darte algunos consejos muy efectivos que aplico en consulta cada día.

Además al final de esta primera clave para conseguir una perfecta salud, encontrarás un modelo de dieta con el que puedes empezar a trabajar en la mejora de tu estado nutricional.

¡¡Comenzamos!!

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- **No dejes de comer.** Es totalmente contraproducente. Por un lado, consigues que tu cuerpo se coloque en “modo ahorro” y gaste lo menos posible. Quemarás menos calorías en tus actividades habituales y tendrás menos ganas de hacer cosas. Ante la escasez, tu organismo quiere ahorrar.

Por otro lado, serás incapaz de seguir comiendo poco o nada mucho tiempo. Y cuando dejes la dieta, te “lanzarás” sobre la comida y recuperarás peso muy rápidamente.



- **No te saltes ninguna comida.** Ralentizarás tu metabolismo y llegarás a la siguiente comida con excesivo apetito. Al final, comerás lo mismo pero mucho peor repartido. Realiza por lo menos 5 pequeñas comidas al día y con un máximo de 3 horas de diferencia entre ellas.



De esta forma mantendrás tu apetito bajo control, las raciones serán mucho más pequeñas y tu cuerpo tendrá un aporte continuo de nutrientes que le fortalecerán, le permitirán acelerar su metabolismo y activarse.

- **No te permitas pasar mucha hambre.** Ten a mano alimentos sanos y equilibrados nutricionalmente. Es mejor tomar un tentempié ligero (fruta, yogur, etc.) entre horas que llegar muy hambriento a las comidas principales.

- **Fomenta tu autoestima.** Tienes que saber quererte. Incluso con esos kilitos de más, seguro que eres una persona estupenda.

Perdiendo peso sólo quieres encontrarte un poco mejor. Sólo con esa mentalidad encontrarás “la fuerza” para perder peso con salud.



- **Adelgazar está bien, obsesionarse no.**



Perder kilos no puede convertirse en el gran objetivo de tu vida. Tiene que ser algo más que quieres hacer mientras sigues con el resto de tu vida.

De este modo, consigues que se convierta en algo reconfortante, no en una obsesión.

- **Pésate sólo una vez por semana.** Si te pesas más a menudo, notarás pequeñas oscilaciones que se deben a causas tan variadas como tu nivel de hidratación, si has ido o no al baño o al peso de tu ropa, etc. y pueden ponerte nervioso sin motivo.

Así que elige un determinado día de la semana para pesarte siempre a la misma hora. Siete días ya es un plazo suficiente para constatar variaciones reales si te pesas siempre en las mismas condiciones.



- **Mide tu nivel de grasa corporal:** Obsérvate para ver que sí estás perdiendo volumen. En muchos casos, sobre todo si estás haciendo más deporte, no pierdes ni un gramo de peso pero estás perdiendo grasa.



El motivo es que el músculo que estás ganando pesa más que la grasa que has perdido.

Por eso en la báscula no se nota, pero tu composición física habrá mejorado y tu volumen corporal será mucho menor.

- **Forma hábitos sanos de alimentación también en los que te rodean.** Es más fácil seguir un régimen alimenticio si a tu alrededor comen saludablemente.

Ser un ejemplo para ellos puede tener un doble efecto positivo para ti y los tuyos.



- **Aprovecha los alimentos de temporada.** Todo el año hay alimentos sanos, aprovecha las ofertas del mercado y varía tu dieta. Al comerlos en su momento óptimo mejorarás la asimilación de vitaminas y minerales.

CALENDARIO DE ALIMENTOS DE TEMPORADA



- **Potencia tus propias defensas naturales con el uso de probióticos y prebióticos.**

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS ¿CUÁL ES CUÁL?

ALIMENTOS PROBIÓTICOS:

Son aquellos en los que existen microorganismos beneficiosos como lactobacilos, las bifidobacterias y las levaduras que ayudan a reforzar nuestro sistema inmunológico.

FUENTES NATURALES:

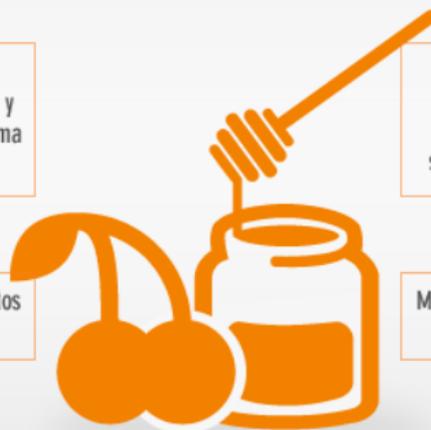
La levadura de cerveza, yogurt natural, subproductos de la soja, chucrut (repollo agrio).

ALIMENTOS PREBIÓTICOS:

Estimula el crecimiento en el colon de las bacterias beneficiosas. A diferencia de las bacterias vivas de los probióticos, los prebióticos son solamente sustancias, sin vida, que ayudan a nutrir las bacterias beneficiosas.

FUENTES NATURALES:

Miel rábano, berro, cebolla, ajo, espárragos, alcachofas, soja y achicorias.



- a. **Los probióticos:** Son microorganismos o bacterias buenas que invaden toda nuestra flora intestinal. Generan un montón de beneficios. Son muy buenos para problemas intestinales, como diarreas, estreñimiento o colon irritable.

También ayudan a personas que sufren de alergias tanto a los alimentos o respiratorias, ya que refuerzan el sistema inmunitario.

Son muy efectivos tanto para infecciones ginecológicas como urinarias y por supuesto donde más beneficios producen son en los problemas digestivos, ya que actúan ayudando a que no fermenten los alimentos en el estómago y por lo tanto evitan las flatulencias y la hinchazón.

El mejor momento para tomar probióticos es 10 o 15 minutos antes de la comida. En caso de estar tomando antibióticos se debe dejar pasar 3 horas.

- b. **Los prebióticos:** Son sustancias que estimulan el crecimiento en el colon de las bacterias beneficiosas. Son la fibra de los hidratos de carbono que no se digiere y es la que va a dar de comer a estas bacterias vivas que son los probióticos y que son tan beneficiosas para nuestra salud.

Los prebióticos se encuentran en las legumbres, frutas, avena, en la miel, la Jalea Real, etc.

- **Tu dieta equilibrada.** Las recomendaciones que establece la [OMS](#) para una dieta equilibrada son las siguientes:

1. **Hidratos de carbono:** 55-60% del total de tu dieta diaria.
2. **Grasas saludables:** 25-30% del total de tu dieta diaria.
3. **Proteínas:** 10-15 % del total de tu dieta diaria.
4. **Consumo de Sodio (sal):** Menos de 5 gramos de sal al día (aproximadamente una cucharadita)

1.- Hidratos de carbono

Son la fuente principal de energía para el organismo y deben representar entre el 55 y el 60% del aporte calórico total. De este porcentaje, la mayor parte debería estar compuesta de hidratos de carbono complejos y de fibra, limitando el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total.

Para obtener más beneficios se recomienda intentar que el consumo de azúcares libres no sea mayor del 5%, ya que aparte de aumentar el riesgo de caries, un exceso en su consumo contribuirá a un aumento de peso.

Podemos encontrar este azúcar libre en productos como los jarabes, los zumos y concentrados de frutas y en el azúcar de mesa.



Para disminuir la ingesta de azúcares simples, además de reducir el consumo de alimentos y bebidas ricos en los mismos, podríamos consumir fruta fresca como alternativa de aperitivos azucarados.

Para último, la cantidad diaria recomendada de fibra dietética es de 20-35 g al día, repartida entre soluble e insoluble.

La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo y mejora el nivel de azúcar en sangre.

Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las alubias, las lentejas y en muchas frutas y verduras.

La fibra insoluble no se puede absorber pero realiza otras funciones muy depurativas y reguladoras de los intestinos muy interesantes.

Se encuentra en harina de trigo integral, salvado de trigo, cereales integrales, semillas, lechuga, espinacas, acelga, repollo, brócoli, uvas, etc.

FIBRA DIETÉTICA

Contenido en gramos de fibra por cada 100 gramos de algunos alimentos:

	FIBRA TOTAL	FIBRA SOLUBLE	FIBRA INSOLUBLE
ARROZ INTEGRAL	3,33	0,44	2,89
PAN INTEGRAL	6,71	1,51	5,21
PASAS	8,13	4,50	3,63
JUDIAS	5,40	1,38	4,02
GUISANTES	6,19	0,41	5,79
BRÓCOLI	4,66	1,85	2,81
PERAS	3,17	0,92	2,25
KIWI	3,39	2,61	0,80

(Adaptado de Li y cols., 2002)

2.- Proteínas



Las proteínas deberían representar hasta el 15% en la dieta. Para ser más exactos, las recomendaciones son de 0,7 gramos de proteína por cada kilogramo de peso corporal y día.

De este aporte, la mitad debería ser en forma de proteínas de alto valor biológico (AVB), procedente de productos animales (huevos, lácteos, pescado, carne de ave, carne roja) o de la complementación estratégica de proteínas de origen vegetal, como al mezclar cereales y legumbres.

3.- Grasas saludables

Las grasas no deben superar el 30% de la ingesta calórica total. De esta cantidad, menos del 10 % debe provenir de grasa saturadas y el resto en forma de grasas insaturadas o saludables.

Las grasas trans no se valoran en el ámbito de una dieta saludable, y como mucho deberían representar el 1%, por lo que deberíamos evitar el consumo de alimentos procesados.



Podemos conseguir los objetivos de consumo de grasas saludables con estas recomendaciones:

1. Separando la parte grasa de la carne.
2. Cocinando o cocinando al vapor o al horno los alimentos en lugar de freírlos.
3. Reduciendo el consumo de alimentos con un elevado contenido en grasas saturadas, como queso, carnes grasas, helados y alimentos precocinados o envasados.

4.- Sal (Sodio)



Se recomienda consumir menos de 5 gramos de sal al día (aproximadamente una cucharadita) y elegir su versión integral que no está procesada ni adulterada.

La podemos encontrar en la sal marina, pero mi preferida es la Sal rosa del Himalaya por su gran cantidad de nutrientes que tiene y además en las proporciones ideales para el ser humano.

Este consumo moderado y además hacerlo con una sal integral de calidad nos ayudará a prevenir la hipertensión y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ACV (Accidente cerebro vascular) en adultos. De este modo, se calcula que se podrían evitar 1,7 millones de muertes cada año.

Frutas y verduras

Consumir al menos 400g de frutas y hortalizas al día, o lo que es lo mismo, 5 piezas o porciones, preferiblemente de temporada y variando los productos lo más posible. Consumir éstas cinco raciones no es muy difícil. Algunos trucos para conseguirlo pueden ser:

1. Incluir un poco de verdura en todas las comidas principales, como acompañamiento o guarnición.
2. Consumir frutas y verduras crudas como aperitivo o postre.
3. Puedes realizar macedonias combinadas con yogurt para consumir entre horas o de postre.

Si conseguimos adoptar el hábito de las 5 raciones, estaremos reduciendo notablemente el riesgo de desarrollar enfermedades. Además de esto estaremos ayudando a garantizar la ingesta diaria recomendable de fibra dietética.

- **Con la salud es mejor no jugar.**

Entiendo que no es fácil poder cuadrar estos porcentajes cada día y si tu estilo de vida es diferente al de una persona considerada estándar, la cosa se complica y mucho.

Al alterar estos porcentajes puedes crearte un problema a medio plazo como malnutrición, debilidad y fatiga crónica, baja inmunidad, alteración del desarrollo físico y mental, problemas del sistema nervioso, ansiedad, insomnio, etc.



Tu dieta siempre debe respetar los % de nutrientes establecidos para tu estilo de vida, incluyendo si practicas deporte, si tu trabajo es activo o sedentario, si existe algún proceso de enfermedad activo o si estás en una fase de tu vida donde los requerimientos nutricionales aumentan o disminuyen (crecimiento, menopausia...), etc.

Si te es complicado adaptar todas estas recomendaciones y ajustar correctamente las raciones y los grupos de alimentos que requiere tu estilo de vida, lo mejor que puedes hacer es [pedir ayuda a un profesional](#) para que te elabore una dieta especialmente diseñada para ti, asegurándote de que cubres todas tus necesidades nutricionales.

La información que recibirás durante el tiempo que estés en sus manos será muy valiosa y te servirá para el resto de tu vida. Por eso será una de las mejores inversiones que realizarás en mucho tiempo: ¡Una inversión en ti mismo!



[Un experto en Nutrición](#) podrá ayudarte además a transformar tu nuevo estilo de alimentación en un nuevo hábito prácticamente sin esfuerzo, lo cual evitará que vuelvas a empeorar tu estado nutricional o recuperar tu peso porque no tendrás necesidad de abandonar tu plan nutricional.

También sabrá aconsejarte y darte las claves para que puedas gestionar de forma inteligente los compromisos sociales y celebraciones que todos tenemos habitualmente, como son los cumpleaños, bodas, cenas, comidas, etc.

Saber manejar de forma correcta estos inconvenientes que surgen tan a menudo te ayudará mucho a no vivirlos con ansiedad y con preocupación, pensando que vas a echar a perder todo el esfuerzo que has puesto en tu dieta esa semana.

Modelo de dieta equilibrada estándar.

Repito, **es imprescindible ajustar las raciones a tu estilo de vida**, de lo contrario aunque estos alimentos son sanos puedes quedarte muy corto en calorías y crear un problema de carencia nutricional o bien excederte en las calorías y crearte un problema de sobrepeso.

De todas formas aquí tienes lo que sería un ejemplo práctico de una dieta equilibrada, para que tengas una referencia con la que poder comenzar a mejorar tus hábitos alimentarios.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche desnatada Cereales sin azúcar 1 fruta	Leche desnatada Cereales sin azúcar 1 fruta	Leche desnatada Cereales sin azúcar 1 fruta	Leche desnatada Cereales sin azúcar 1 fruta	Leche desnatada Cereales sin azúcar 1 fruta
ALMUERZO	Pan integral con York, aceite, tomate y 1 fruta	Pan integral con Pavo, aceite y 1 fruta	Pan integral con Jamón serrano, aceite y 1 fruta	Pan integral con Queso fresco, miel, aceite y 1 fruta	Pan integral con atún sin aceite y 1 fruta
COMIDA	Ensalada variada 1 sepia plancha Fruta ó 1 Yogurt desnatado + Infusión digestiva	Ensalada variada Paella de pescado Fruta ó 1 Yogurt desnatado + Infusión digestiva	Ensalada variada Tortilla de gambas Fruta ó 1 Yogurt desnatado + Infusión digestiva	Ensalada variada Pasta Boloñesa Fruta ó 1 Yogurt desnatado + Infusión digestiva	Ensalada variada Pollo Asado Fruta ó 1 Yogurt desnatado + Infusión digestiva
MERIENDA	Bol de macedonia fruta y yogurt desnat. + nueces	Leche desnat. + 1 galleta integral + almendras	Cereales sin azúcar + Leche desnat. + nueces	1 Pieza de fruta + Yogurt desnat. + almendras	Leche desnat. + 1 galleta integral + nueces
CENA	Verdura al vapor Tortilla de atún + fruta o Yogurt + Infusión digestiva	Revuelto ajos tiernos y taquitos jamón + Pieza fruta + Infusión digestiva	Hervido variado + 1 filete de ternera con limón + Yogurt + Infusión digestiva	Crema verduras + emperador plancha Pieza de fruta + Infusión digestiva	Ensalada variada + 1 pechuga pollo Plancha + Yogurt + Infusión digestiva

Mi Salud Consciente

Hasta aquí este 1º dossier dedicado a la Nutrición como primera clave para conseguir una perfecta salud. Espero que te haya gustado.

Nos vemos en el siguiente dossier dedicado a la depuración y desintoxicación, una de las principales claves para que nuestro cuerpo pueda salir victorioso ante la gran cantidad de sustancias tóxicas que vamos acumulando cada día y que tarde o temprano acaban generando multitud de problemas y enfermedades.

Para que no te quedes con dudas, quiero regalarte una sesión gratuita de 30 minutos para que puedas comentarme tus dudas, tus inquietudes y los problemas que te impiden conseguir tu peso ideal. Seguro que encontramos una solución para ti 🤗

Puedes contactar conmigo por los siguientes medios:

1. Por medio de mi página web <https://www.misaludconsciente.com/contact/>
2. Al correo electrónico info@misaludconsciente.com
3. Por teléfono al (+34) 655 543 434 y Whatsapp 📞



Esteban Alabau Navarro.

- Diplomado en Nutrición Humana y Dietética.
- Acompañante en Biodescodificación - Bioneuroemoción.
- Terapeuta Vibracional.
- Terapeuta NLS – Biorresonancia.