



ASI
ME PUEDES
APOYAR...

Guía de Nutrición para su Campeón o Campeona.

Proteínas: Para crecer y mantener el cuerpo, mantener el equilibrio de los fluidos y los electrolitos del cuerpo, para hacer enzimas, para generar hormonas, para hacer anticuerpos. (Mejor pescado y mariscos sobre las carnes por el tipo de grasa que tienen.)

Hidratos de Carbono: Para dar energía y fibra. (Mejor las de verduras, frijoles, granos integrales, y frutas.)

Grasas Saludables: Para mantener la estructura de las células del cuerpo, y para la producción de químicos necesarios del cuerpo.

Mejor el Omega 3 (semilla de lino, salmón, ostión, atún, semilla de chía, camarones, jaiba, sardinas, mejillón, callo de hacha), aceite de oliva, aceite de coco.

Nada de grasas hidrogenadas y es mejor usar la mantequilla en vez de la margarina.

Las Vitaminas: Funcionan como co-enzimas (catalizador) para muchas reacciones bioquímicas del cuerpo; para todas las funciones del cuerpo. También varios son antioxidantes.

Los Minerales: Mantienen el equilibrio de los fluidos y los electrolitos en el cuerpo, y el equilibrio de los ácidos y alcalinos en la sangre. Hay que tener 7.4 de pH todo el tiempo y los minerales funcionan para mantener este equilibrio.

Potasio, Sodio, y Cloruro: Son los tres electrolitos primarios para regular los fluidos en las células del cuerpo, el equilibrio de ácido/ alcalina de sangre, y para mantener el equilibrio necesario para la contracción de los músculos, y para el latido de corazón y para la transmisión de la sistema nervioso. El agua de coco es la mejor fuente de estos electrolitos.

Aquí hay una lista de los mejores alimentos para apoyar a su campeón o campeona:

Repollo (verde, blanco, y morado) perejil, zanahoria, espinaca, chayote, hojas de betabel, brócoli, coliflor, nopal, betabel, chile, pimientos(rojo, amarillo y verde), acelgas, lechugas, champiñones, ostión, chicharos, pescado, atún en agua, mejillón, cilantro, albaca, fresa, frijoles enteros, camarón, tomate, huevo, leche, semilla de chía, semilla de calabaza, semilla de girasol, semilla de lino, pepino, rábano, tomatillo, naranja, guayaba, camote, calabacita, calabaza, chabacano, uva, lentejas, ciruela, toronja, aguacate, yogurt, jaiba, avena, arándano, kiwi, papaya, mango, melón, durazno, moras, almendra, limón, piña, pavo, pollo, cerdo y carne de res, los cuales ofrecen proteína y minerales, aunque, es mejor prepararlos sin mucha grasa, por ejemplo: al horno, al sartén, o hervido. El pescado y los mariscos ofrecen proteína y minerales y contienen mejores tipos de grasas para su cuerpo.

Ajo, cebolla, canela, jengibre, chile rojo y verde, té verde, te negro y frijol de cacao tienen muchas químicos orgánicos que apoyan el cuerpo y protegen de enfermedades.