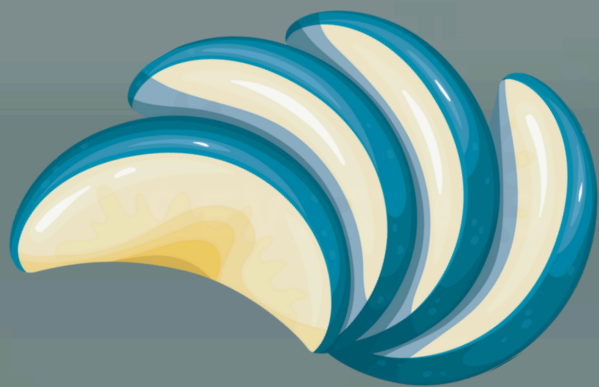




ALIMENTACIÓN Y SALUD

LOGRA TUS METAS DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

CARMEN CUADRA



carmen
cuadra
NUTRICIÓN INTELIGENTE



Carmen Cuadra

Dietista, Enfermera y Coach Nutricional.

Ayudo a mujeres a perder peso, cuidando de su salud, sin dietas estrictas, ni recetas complicadas, comiendo sin ansiedad ni atracones y disfrutando del proceso sin miedo al efecto rebote

Durante los primeros años posteriores a mi carrera trabajé en el Hospital San Pablo en Barcelona, y a continuación en el Hospital Clínic de Barcelona como dietista.

Actualmente estoy trabajando como enfermera en Atención Primaria en el Ib-Salut.

He hecho el Máster de Experto en Inteligencia Emocional por la UNIR. Tengo el Postgrado en Atención Primaria por la Universidad de Barcelona, el Certificado de Coaching Nutricional en Nutritional Coaching, el Certificado de Coaching Nutricional en el IBINE (Instituto de Formación al Nutricionista), y también el Postgrado en Health Coaching por la UOC (Universitat Oberta de Catalunya)

En este tiempo he adquirido habilidades que me han permitido aparecer en prensa y medios de comunicación; entre otros, la Revista de Enfermería (Enfermería en Desarrollo).

He participado en charlas en colegios y con asociaciones de padres.

Lo que más me ayudó a conectar con mis pacientes y conmigo misma, fue la práctica de la alimentación saludable junto con el coaching nutricional y mindful eating.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CARMEN CUADRA



1. Empieza el día con un pensamiento de gratitud.



2. En ayunas un vasito de agua templada con unas gotas de limón.



3. Plantéate 3 objetivos para cada día de la semana. Un objetivo personal, laboral y social.

4. Empieza la fase de eliminación (de desechos corporales y restos de alimentos) que es de 6.00am hasta las 14 pm comiendo fruta, recordando las combinaciones (fruta dulce con fruta dulce, fruta ácida con fruta ácida y fruta semiácida con fruta semiácida). Si toma plátano recuerda esperar 20 minutos hasta comer otro tipo de fruta, es el que más tiempo de digestión necesita. La combinación de los alimentos es pieza clave para mejorar las digestiones y evitar fermentaciones.



5. Sigue con la fase de apropiación que va desde las 14.00pm hasta las 22.00pm En esta fase nos alimentamos respetando las reglas de la combinación de alimentos. Recordemos que la primera vez que se utilizó el concepto de combinación de alimentos fue por el fisiólogo Iván Pavlov. Posteriormente Herbert Shelton (gran Higienista) fue el que recogió, resumió y sistematizó todo el conocimiento sobre la combinación de alimentos.

TABLA DE COMBINACIONES



6. Fase de asimilación (absorción y uso) desde las 22.00pm hasta las 6.00am, en esta fase el cuerpo realiza la asimilación de los nutrientes adquiridos en la fase anterior. Es importante cenar al menos 2 horas antes de irte a dormir y alimentos ligeros poco densos, respetando la combinación de los mismos.



7. En la cena puedes empezar con un caldo depurativo

Ingredientes:

- 2 Puerros
- 2 Zanahoria
- 1 Rama de apio
- 2 Nabos
- 1/2 Repollo

- Preparación: Llevar a ebullición en 2 litros de agua sin sal, mantener a fuego lento durante 40 minutos
- aproximadamente. Beber el caldo como primer plato en la cena.



8. Eliminar los estresores nutricionales: azúcar, refinados, alcohol, cafeína (incluido el té).

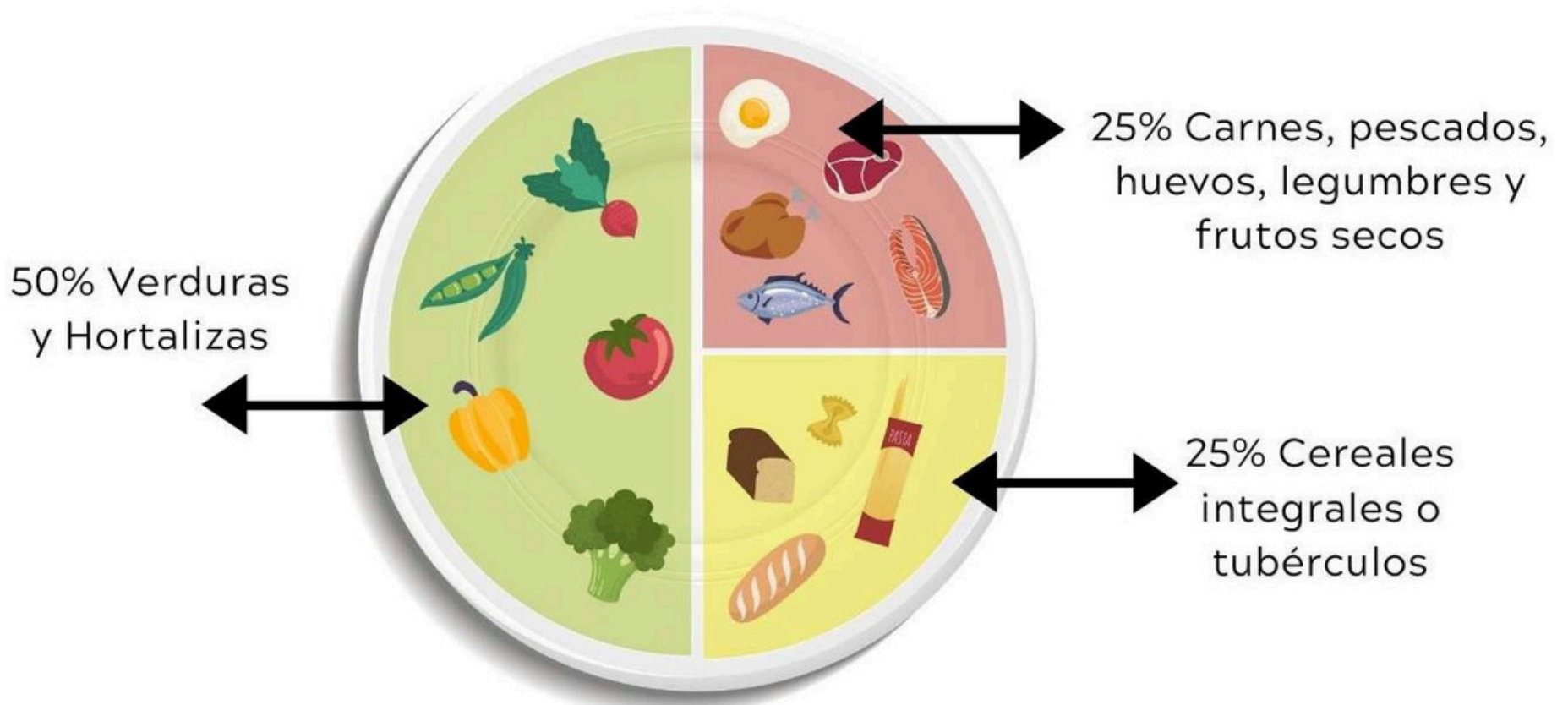




9. Aumenta tu nivel de ingesta de agua a 2 litros.

10. Seguir con la regla del plato de Harvard (Información del plato de Harvard) en tus comidas para mejorar tus raciones.

Te dejo una imagen del Nutriplato:



11. Regla de la orden de ingesta:

Libro “La combinación de los alimentos y la digestión de Steve Meyerowitz

- Agua y zumos naturales
- Frutas, batidos y sopas
- Hortalizas y verduras
- Legumbres y cereales
- Carne, pescado, aves de corral



BENEFICIOS DE LA BUENA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

- La indigestión por acidez y flatulencias desaparecen.
- El peso del cuerpo se autorregulará hasta alcanzar el peso ideal.
- Se restablecerá el equilibrio de la microbiota intestinal y se regularan tus deposiciones. Tu intestino aparecerá más limpio y saludable.
- Mejora en la energía a todos los niveles (físico, mental, emocional)
- Te sentirás más ligero sin hinchazón.

DETOX

MENU 1 SEMANA

LUNES

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Legumbres
con verduras

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Ensalada vegetal
o fruta

MARTES

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Cereal con
verduras
cocinado

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Ensalada vegetal
o fruta

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Ensalada
vegetal o fruta

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Verdura
cocinada

JUEVES

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Ensalada
vegetal o fruta

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Verdura
cocinada

Objetivo de la detox; es eliminar la sobrecarga del organismo en fechas festivas o vacaciones debido a un exceso en la alimentación.

Consejo: Realizar la siguiente detox en una semana de menos actividad.

DETOX

MENU 1 SEMANA

VIERNES

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Ensalada
vegetal o fruta.

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Verdura
cocinada

SABADO

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Legumbres
con verduras

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Ensalada vegetal o fruta

DOMINGO

DESAYUNO

Fruta,
infusiones sin
teína/bebida
vegetal

COMIDA

1º Crudo
2º Cereal con
verduras
cocinadas

MERIENDA

Sólo si hay hambre
se come fruta

CENA

1º Caldo depurativo
2º Ensalada vegetal
o fruta

Objetivo de la detox; es eliminar la sobrecarga del organismo en fechas festivas o vacaciones debido a un exceso en la alimentación.

Consejo: Realizar la siguiente detox en una semana de menos actividad.

¡Oferta especial!

COME LIBRE

Un programa de
8 semanas para
perder entre 4-6kg

Si quieres bajar de peso
cuidando de tu salud, sin
dietas restrictivas que
producen efecto rebote,
sin ansiedad, ni culpa
después de comer, sin
recetas muy complicadas,
entonces,

**¡Este es tu programa
para lograrlo!**



[Entra aquí](#)
[para saber más](#)



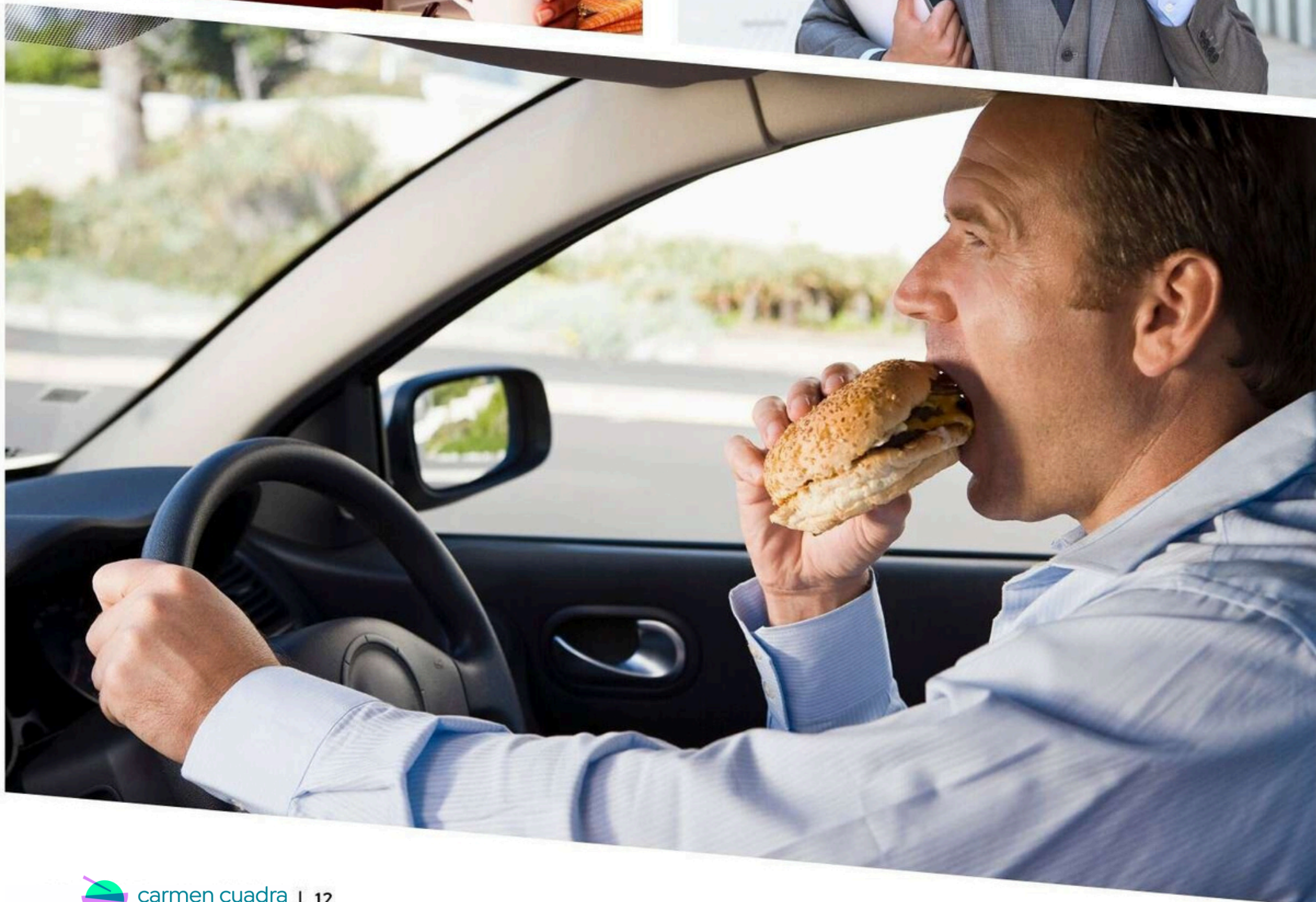
HÁBITOS DE SALUD PARA TENER UN AÑO CON ENERGÍA



HÁBITOS DE SALUD PARA TENER UN AÑO CON ENERGÍA

1. EVITA COMER MIENTRAS:

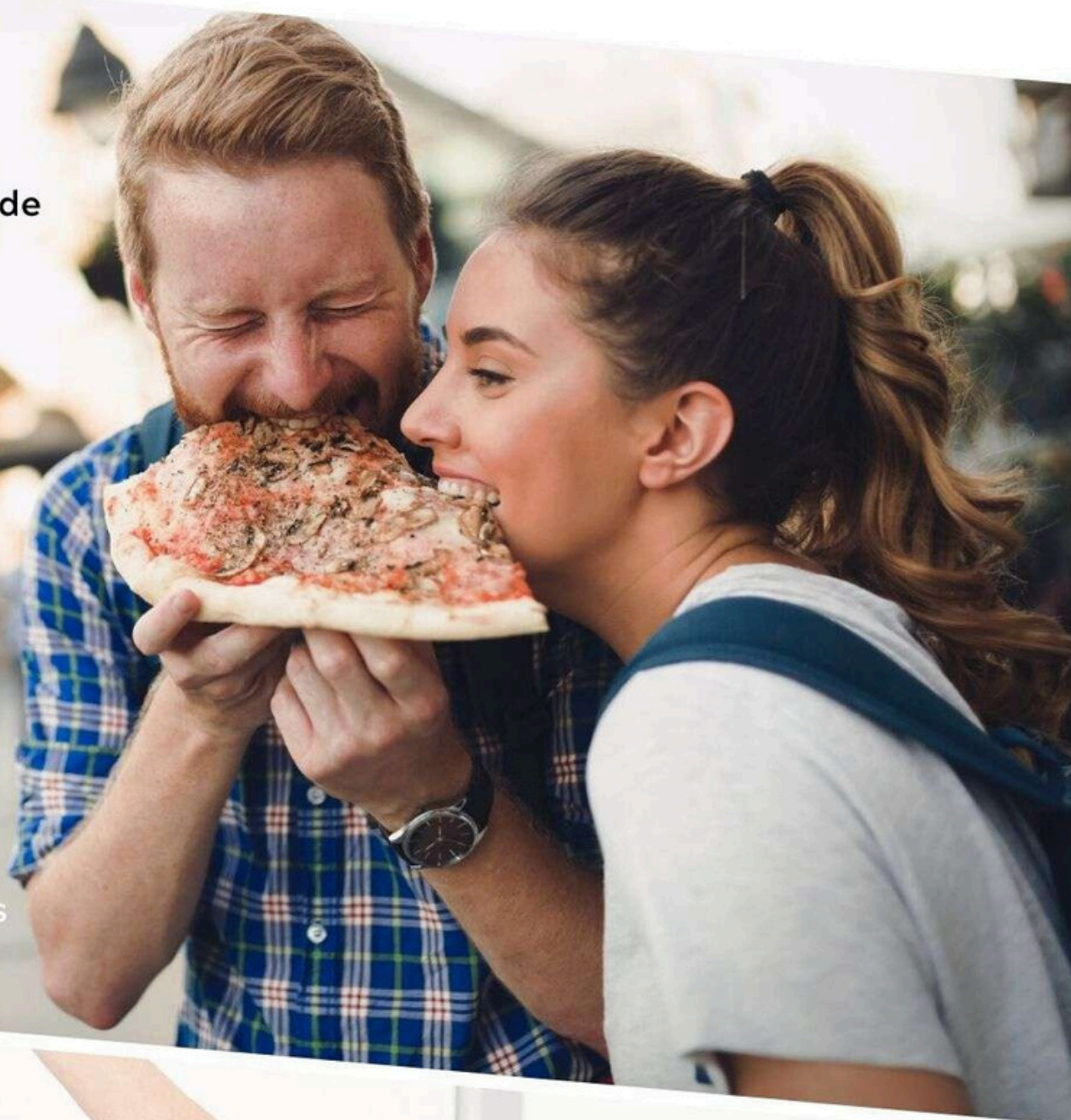
- Caminas
- Estás de pie
- Miras la televisión
- Conduces
- Hablas por teléfono
- Subes en ascensor
- Estas tumbado
- Estas con el ordenador, Tablet.



2. TOMA CONCIENCIA

de que la comida no es lo que proporciona felicidad, pero sí puede perturbarla o reforzarla.

Te recomiendo
que selecciones
cuidadosamente
lo que introduces
en tu cuerpo.



3. HAZ EJERCICIO A DIARIO

No hace falta que te apuntes a un gimnasio puedes caminar a paso ligero, subir y bajar escaleras, bailar a solas en tu casa...

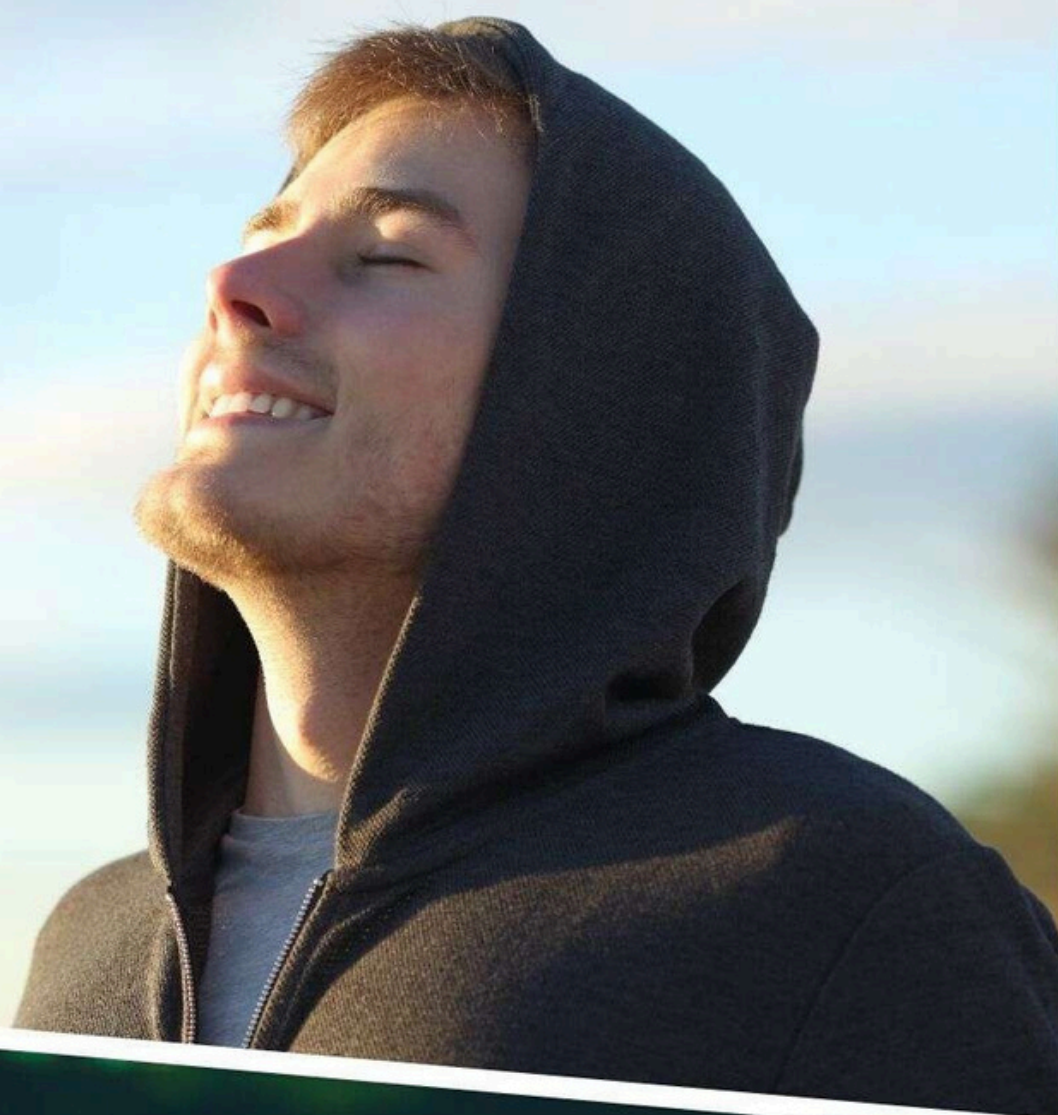
¡USA TU CREATIVIDAD Y MUÉVETE!



4. ACUÉRDATE DE RESPIRAR

de manera profundamente durante el día y antes de las comidas! Te ayudará a oxigenar tus células, despertarás el sistema nervioso y además enviarás sangre al cerebro, pulmones y el estómago.

Hazlo durante 5 minutos antes de las comidas y a lo largo del día para hacer una pausa en tus actividades.



5. UTILIZA LA RUTINA DE INCORPORAR BATIDOS frescos verdes a tu día a día, te aportarán gran cantidad de minerales, nutrientes y te saciarán.



6. RECUERDA TERMINAR DE COMER ANTES DE QUE TE SIENTAS LLEN@

Esa es la clave para mejorar tus
digestiones y mejorar tu peso.



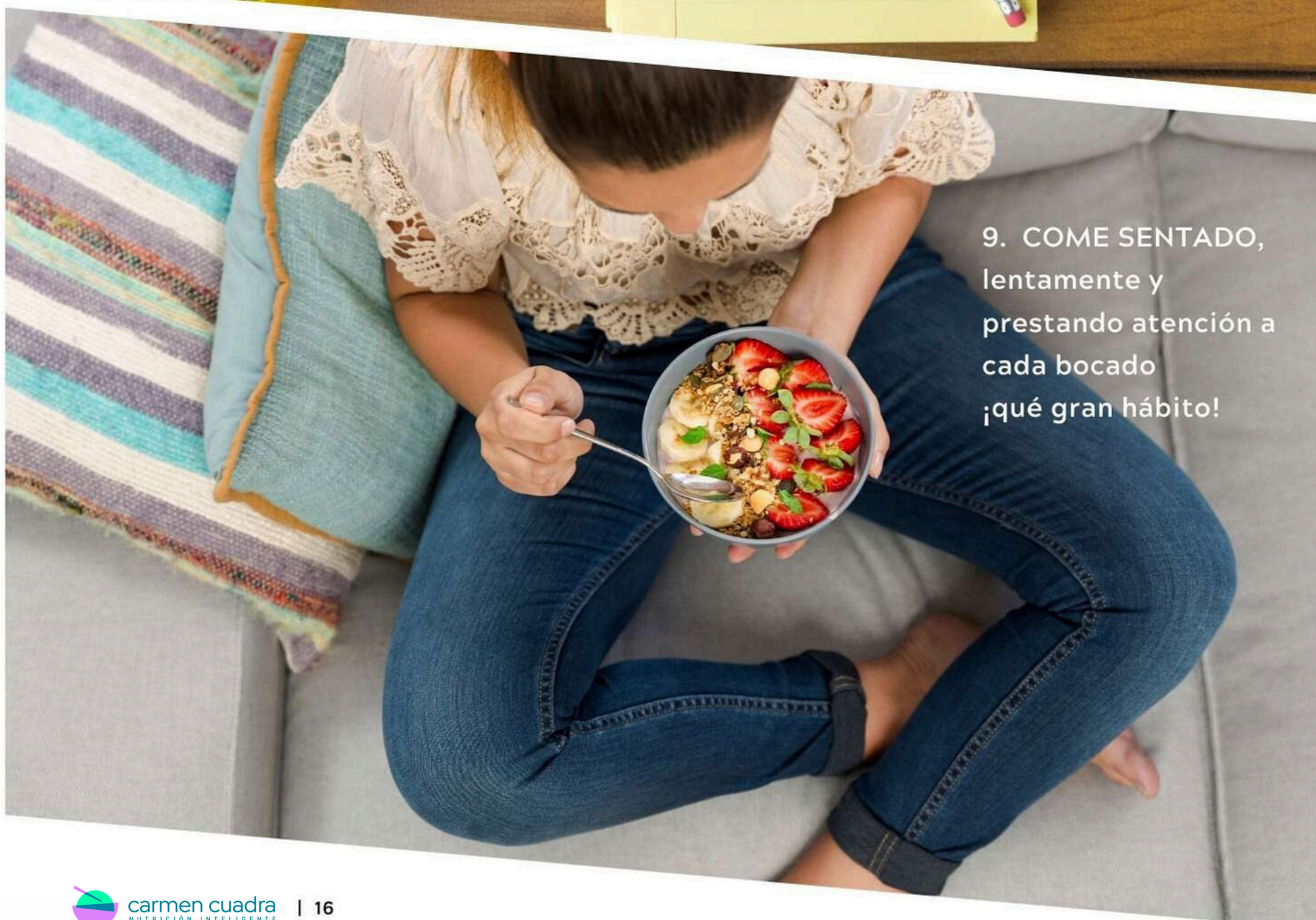
Diet Plan

7. PLANIFICA TUS MENÚS
de la semana, será más fácil
llevar una alimentación
saludable.

Recuerda la combinación de
alimentos, explicado en la
parte de alimentación de la
revista



8. LLEVA UN
DIARIO DE
ALIMENTACIÓN
y emociones,
registra en él lo que
come, cómo comes,
con quien comes,
como te sientes
etc.



9. COME SENTADO,
lentamente y
prestando atención a
cada bocado
¡qué gran hábito!

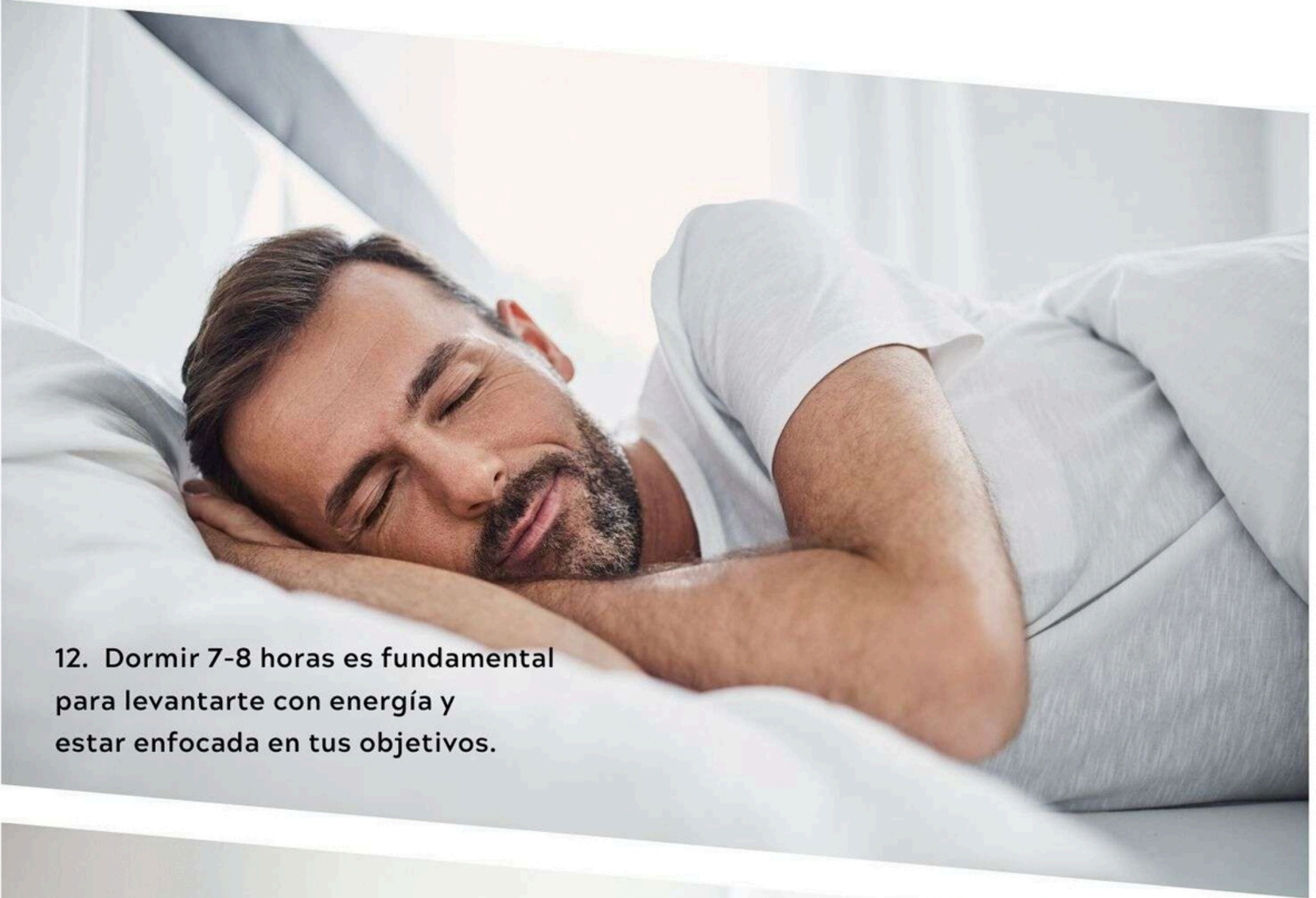
10. AGRADECER CADA DÍA POR LO QUE TIENES,
por lo que no tienes y estás a punto de conseguir.



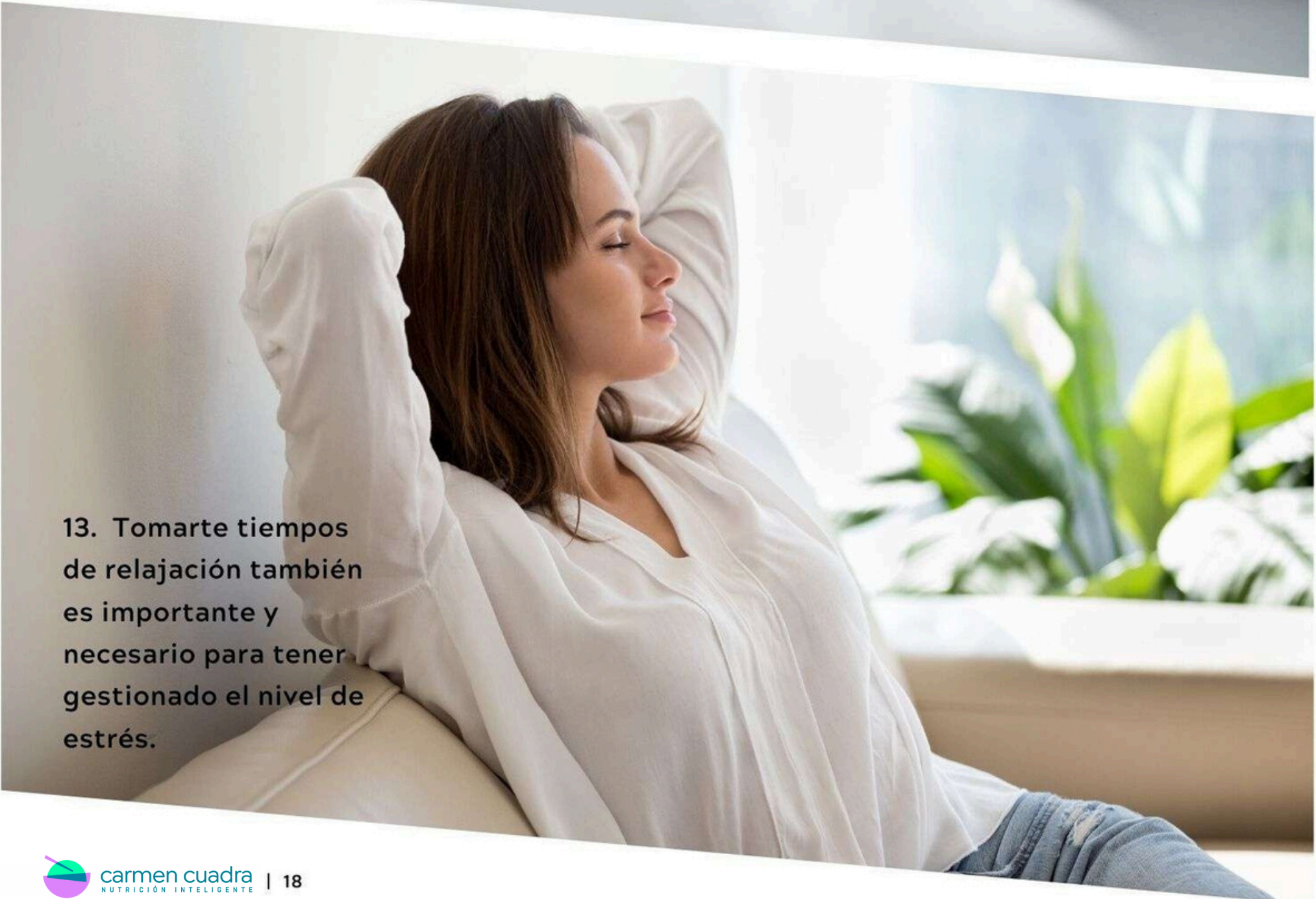
11. BEBE AGUA E INFUSIONES
SIN AZÚCAR

ni edulcorantes artificiales
durante el día. ¡Hidrátate!





12. Dormir 7-8 horas es fundamental para levantarte con energía y estar enfocada en tus objetivos.



13. Tomarte tiempos de relajación también es importante y necesario para tener gestionado el nivel de estrés.



BATIDOS VERDES PARA TENER UN AÑO CON RUTINAS SALUDABLES



DIGESTIÓN

1 Papaya

1 Pera

2 Puñados de col kale

1 Limón

Unas hojitas de menta

Puedes añadir un poco de agua o de agua de coco.

LIMPIAR ORGANOS

1 Aguacate

1 Puñadito de hojas de perejil

½ Limón exprimido

½ Pepino sin piel o con piel si es ecológico

Unas hojitas de eneldo

Añadir agua según consistencia deseada.

ALCALINIZABLE

1 Mango

2 Puñaditos de col Kale

1 Cucharadita de chía

Añadir agua según consistencia deseada.



carmen cuadra
NUTRICIÓN INTELIGENTE

**¿QUÉ TIPO DE
REVISIÓN DE
SALUD SERÍA
INTERESANTE
DESPUES DE UN
PERIODO
VACACIONAL
EXTENSO?**





¿ QUE TIPO DE REVISION DE SALUD SERIA INTERESANTE DESPUES DE UN PERIODO VACACIONAL EXTENSO?

Es de todos sabido que durante un episodio festivo extenso por ejemplo desde la navidad, pasando por Año Nuevo y hasta Reyes, quien más quien menos, nos excedemos en nuestros hábitos nutricionales y de salud, traduciéndose en comer y/o beber en exceso.

Por tanto, es importante que seamos conscientes de volver a nuestras costumbres de alimentación saludable, horarios de sueño, actividad física cuanto antes mejor. Ello si cabe, es más urgente en personas con factores de riesgo para la salud: personas con diabetes, hipertensos, obesos...

A parte de volver a nuestras sanas costumbres, no estaría de más, sobre todo cuando hay factores de riesgo, hacerse un control analítico (glucosa, Hemoglobina glicosilada, colesterol, ácido úrico, triglicéridos...) y de tensión arterial, así como reiniciar la actividad física acorde a las características de cada persona.





A parte de volver a nuestras sanas costumbres, no estaría de más, sobre todo cuando hay factores de riesgo, hacerse un control analítico (glucosa, Hemoglobina glicosilada, colesterol, ácido úrico, triglicéridos...) y de tensión arterial, así como reiniciar la actividad física acorde a las características de cada persona.

Os dejo los siguientes enlaces donde se explica los valores con mayor precisión.

- Para el colesterol os dejo un enlace de MedlinePlus (valores del colesterol).
- Para la glucosa en sangre(Prueba de glucosa en sangre MedlinePlus) y Rangos de glucosa (Rango de glucosa de la ADA (Asociación Americana de Diabetes).
- Triglicéridos (Nivel de triglicéridos MedlinePlus).
- Ácido úrico (Niveles de ácido úrico en sangre MedlinePlus).
- Hipertensión (Federación Argentina de Cardiología).

Dr. Antonio Florit Anglada
MAP(médico de atención primaria)
IB-Salut Área de salut de Eivissa y Formentera.
ColegiadoNº 07/01718-6

A woman with blonde hair, wearing a light pink ribbed tank top and a dark blue denim skirt, is standing in a room with a large mirror. She is looking at her reflection in the mirror, which shows her from the back. Her hands are on her hips. The background shows a white wall and a window with blinds.

¡¡Reserva gratis!!



UNA VALORACIÓN
NUTRICIONAL
GRATUITA



carmen cuadra
NUTRICIÓN INTELIGENTE