Aprende a comer bien sin poner en riesgo tu salud

Somos expertos en culpar a nuestro metabolismo de nuestro peso, pero la realidad es que son **nuestros hábitos y nuestra cultura alimenticia** los verdaderos culpables de esos kilitos de más. Este año volvemos a la carga con nuevos propósitos para llevar una vida más saludable llena de recetas healthy y visitas al gimnasio, pero ¿seremos capaces de cumplirlo?

El primer paso para **instaurar hábitos buenos** es querer hacerlo. Obvio, ¿verdad? Pero que levante la mano el que haya empezado una "dieta milagro" y a los dos días la ha abandonado. Los

Cookies y privacidad

restricción.

Tenemos que ser capaces de escucharnos y conocernos. El metabolismo es el proceso por el cual nuestro cuerpo produce o quema energía a partir de un alimento. Pero, la pregunta del millón, ¿podemos acelerar nuestro metabolismo? La respuesta es sí, aunque no es una fórmula mágica. Debemos partir de la base de que nuestro metabolismo depende de varios factores:

1. **Genética**: nuestra genética es única. Por lo tanto, cada uno de nosotros tiene un metabolismo basal determinado que representa el 50-70% de nuestro gasto energético. ¿Qué es esto? Es el valor mínimo de energía que necesitamos para que nuestra célula subsista y poder realizar las funciones vitales básicas. Si una persona tiene el metabolismo basal alto necesitará mucha energía para mantener vivas sus células, lo que implica una mayor ingesta de calorías que serán procesadas para realizar nuestras funciones básicas. ¡Una persona con suerte vaya! Mientras que si, por el contrario, cuenta con un metabolismo basal bajo no necesitará tanta energía (por tanto, ingesta de calorías) para dar vida a sus células, por lo que el sobrante se transformará en grasa.

2. **Género**: por regla general, los hombres cuentan con una tasa metabólica basal más alta, concretamente un 10% más que las mujeres. Esto se debe principalmente al tamaño y la composición corporal, por lo que requieren más energía.

Cookies y privacidad

4. **Otros factores**: pero no acaba ahí, porque el clima, nuestro estado nutricional, el tipo de alimento que ingerimos, las horas de sueño, la situación hormonal... son otros de los factores que pueden afectar a nuestra tasa.

Hemos tenido la oportunidad de contar con la opinión de expertos como, **Àlex Yáñez De La Cal**, nutricionista y entrenador personal; y **Clara Fernández**, nutricionista y farmacéutica en la farmacia "El Globo de Córdoba" para resolver algunas de las dudas más frecuentes a la hora de empezar una dieta.

Àlex Yáñez De La Cal, nutricionista y entrenador personal

Cookies y privacidad

Ver más en Instagram

498 Me gusta

alex_yanez_delacal

@nakedandsated

Simplemente el referente de la capital española y del país en comida sana y rica 👌

.

Ya sabéis que estoy enamorado de este sitio, y que mejor forma de despedirse de la ciudad y del seminario que realizé que yendo con @miriam3694 a este precioso y top lugar.

.

Podéis ver su gofre de PATATA con jamón y queso parmesano.

.

Sus galettes sin harina de cereales.

Cookies y privacidad

azúcares (ni siropes, ni miel ni nada). TOPS!
.
#yanezaptorestaurante .
Uno de mis preferidos y que hecharé de menos, pero por lo que he oido pronto se expandirán... estoy ansioso de saber donde!
.
Buen miércoles y uno que se va a darle duro.
.
----------#yanezteam #curcuminos #alexyanez #realfood

🏋ASESORAMIENTO PRESENCIAL y ONLINE🏋 (PLAZAS ABIERTAS)
👨‍⚕️Doctor y licenciado en Ciencias de la actividad física y el deporte (Colegiado 53.720).
👨‍🎓Estudiante de Grado de nutrición y dietética humana.
💪Máster en Actividad física y salud.
🎓Máster internacional en Experto de nutrición deportiva y Experto en nutrición clínica.
🍏Posgrado en Psiconeuroinmunoendocrinología.

📩alexyanezdelacal@gmail.com
💻facebook.com/alexyanezdelacal/
☎YOUTUBE: Alex yáñez de la cal
@leonthebaker & @elite.hamburger & @lafinestrasc & @manafoods.es & @komvidakombucha & @prozis —> DESCUENTO+regalos: YANEZ

ver los 20 comentarios

Añade un comentario...

BelAir: ¿Son saludables los sustitutivos del azúcar?

Àlex Yáñez: *Ningún sustitutivo, exceptuando la stevia, se ha demostrado saludable a día de hoy. Todos los demás edulcorantes en un gran consumo no son saludables y tienen impacto en nuestra microbiota intestinal, acidificándola y alterándola. Además, empeoran nuestra digestión y provocan en un alto consumo efectos laxantes. Por eso, si tenemos que consumir algún edulcorante lo*

Cookies y privacidad

permisivo después de la stevia) y, sobre todo, evitar el aspartamo, que es el edulcorante que más efectos secundarios y negativos tiene.

BA: ¿Qué pasa con las dietas milagro?

A.Y: *Según corroboran muchos estudios, ninguna dieta milagro es recomendable. De hecho, muchas de estas abundan en ciertos periodos como el post-navideño o pre-verano y están directamente relacionadas con diferentes desordenes y problemas metabólicos. Este tipo de dietas altamente restrictivas provocan una ralentización del metabolismo e incluso principios hipotiroideos que provocan a posteriori un efecto rebote en el que se vuelve a recuperar más peso que el inicial. Una buena dieta es rica en verduras y frutas.*

El plato perfecto deber ser rico y variado. Una base de verdura, acompañada de proteína (carne, pescado, huevo, lácteos y derivados de soja o legumbres), a lo que añadiremos grasas de buena calidad como aceite de oliva o aceite de coco, frutos secos y semillas. Debemos evitar en la medida de los posible los alimentos preparados o ultra procesados.

BelAir: ¿Comer cinco veces al día adelgaza?

A.Y: *Esto es un falso mito, no es necesario comer cinco comidas al día. La mejor opción siempre será la que más se adapté a ti. Hay personas que pueden sobrevivir en su día a día con tres, cuatro o hasta seis comidas al día. Todo*

Cookies y privacidad

expertos coinciden en que es recomendable hacer cinco comidas es en el caso de los diabéticos. Esto se debe principalmente a su desregulación de las glucemias sanguíneas y, por ello, deberían comer cada tres horas aproximadamente. También es aplicable a los deportistas de alto rendimiento, quienes según los profesionales de nutrición deportiva (ISSN) deberían consumir cada tres horas tanto proteína como hidratos de carbono.

BA: ¿Los frutos secos son malos para las dietas?

A.Y: *Para nada, este es otro falso mito que tenemos que desmentir ya. Los frutos secos tienen por cada gramo de alimento 9 kcal., más del doble que el hidrato de carbono. Pero tienen muchos beneficios: mejoran el sistema hormonal, nuestro sistema inmunológico, tienen un gran poder saciante, son una gran fuente de omega 3 (grasas antinflamatorias), aportan fibra, proteína y minerales. Quitarlos de nuestra dieta no debería ser nunca una buena opción.*

Clara Fernández, nutricionista y farmacéutica en la farmacia "El Globo de Córdoba"

Cookies y privacidad

Ver más en Instagram

299 Me gusta

holisticmango

Un año sin ansiedad💪
La historia comienza con el ritmo de vida que llevamos, marcado por la prisa, la eficiencia, la productividad... Tanto a nivel personal como laboral: queremos llegar a todo, y llegar bien🥇
. .
Este afán de ser una crack🤓 puede ser la caña siempre que esté bien gestionado, y no acabe con nuestra salud fisica y mental... .
.
Sumida en este mundo de perfeccionismo, reconozco que yo misma durante unos cuantos años he sido mi propio juez, disciplinada y muymuy auto exigente. Me he motivado con metas inalcanzables y he querido tener siempre el control, cosechando unos cuantos éxitos, alternados con una buena dosis de frustración y falta de sentido ... .
.
Esto se puede mantener un tiempo, sin embargo, cuerpo

Cookies y privacidad

adaptar a tus planes). Deja de tratar de controlarlo y vivelo.
. .
-Olvida de vez en cuando las autoexigencias, y prioriza todas aquellas acciones que alimentan el ♥. Quizás no es algo productivo, planeado, no mejora tus notas y hasta "engorda" 🤭🤭, pero probablemente te va a hacer sentir vivo, dando más sentido a tu realidad.
. .
-Bajate el listón: Acepta que somos humanos, y nos equivocamos 🤓
. . - Conócete, aceptate, cuidate y quiérete. Después, sal de ti y conoce, acepta, cuida y quiere ♥.
. .
-Sé consciente de hasta donde puedes llegar, y liberate de aquello que te consume un exceso de energía (ya volverás a ello cuando puedas!)
. . -SIMPLIFICA. .
.
-Y por último, recuerda, como dice Voltaire, "Lo perfecto es enemigo de lo bueno"

ver los 7 comentarios

Añade un comentario...

BelAir: ¿Cuánto tarda el cuerpo en acostumbrarse a una dieta?

Clara Fernández: *Depende de tus hábitos y de la dieta que vayas a seguir. Si llevas una alimentación rica en azúcares, posiblemente a tu cuerpo le cueste más acostumbrarse a la dieta, notando los primeros días síntomas de "abstinencia" al azúcar, que pasados unos días remiten por completo (¡solo hay que tener paciencia!) Desde el principio deberías notar mejor digestión, energía más estable a lo largo del día, disminución de la retención de líquidos...*

Al comenzar una dieta, normalmente no se aprecian de forma inmediata los cambios corporales. Si llevas un buen

Cookies y privacidad

C.F: *Antes de tomar acción en el cambio de hábitos es importante que contemos con herramientas que hagan de nuestra nueva dieta una forma atractiva de alimentarnos.*

Para no tener un exceso de ansiedad los primeros días, es importante que nos sintamos saciados con nuestra alimentación, esto se consigue incluyendo en nuestros platos proteína de buena calidad, grasas como el aguacate, frutos secos, aceite de oliva y pescado azul, y fibra, de los vegetales, legumbres y cereales.

Además, nos debemos asegurar que conocemos buenas alternativas para nuestros antojos de dulce, como por ejemplo bizcochos integrales con fruta (que le aporta el dulzor necesario), chocolate negro, bowls de yogurt con fruta y frutos secos... ¡La fruta debe ser tu nueva mejor amiga!

BA: ¿Podemos cambiar nuestro metabolismo?

C.F: *Sí, podemos modificarlo con diferentes estrategias. El ejercicio es lo que más contribuye a acelerar el metabolismo, pero no cualquier tipo. El ejercicio de fuerza nos ayuda a desarrollar músculo, aumentando la quema de calorías y grasa (cuanto más músculo tenemos, más calorías quemamos a diario).*

Además, los ejercicios de alta intensidad (como

Cookies y privacidad

horas tras haber finalizado nuestro entrenamiento.

Por lo tanto, ¿qué hacer y qué no? Entrenar la fuerza, probar los ejercicios HIIT, limitar el cardio de baja intensidad y larga duración (como correr a ritmo constante en la cinta) serán las mejores opciones si buscamos aumentar el metabolismo.

Respecto a la dieta, debemos consumir una dieta completa y no excesivamente baja en calorías (no inferior a 1200 kcal) e incorporar buenas fuentes de proteína y grasas saludables en todas las comidas, limitando los hidratos de carbono refinados.

BA: ¿Si trabajamos sentados todo el día, debemos tenerlo en cuenta a la hora de alimentarnos?

C.F: *Sí, debemos ajustar nuestra alimentación a nuestro gasto energético diario. Aunque no realicemos ejercicio todos los días. Cada vez somos más sedentarios por culpa de las facilidades que nos brindan las nuevas tecnologías. Podemos aumentar nuestro gasto calórico realizando pequeños cambios a diario (lo que se conoce como aumentar el NEAT, las calorías que no provienen del ejercicio): subir escaleras en lugar del ascensor, ir andando a los sitios en lugar de utilizar el patinete, limpiar la casa en lugar de utilizar robots, ir al*

Cookies y privacidad

C.F: No es necesario restringir el chocolate siempre y cuando elijamos uno debe ser saludable, con un porcentaje de cacao superior al 85% y libre de edulcorantes como los polialcoholes (maltitol) y azúcar.

María de la Plaza

Madrileña de nacimiento , pero cántabra de corazón nació creyendo que de Madrid al cielo pero pronto comprendió que pasando por el Buciero (monte de su tierruca). Explotará todo en esta ciudad, para acabar descansando el trabajo duro en su querido norte. Amante de los viajes y la búsqueda de los mejores productos trae consigo varios ases bajo la manga que no os dejarán indiferentes.

Buscar

Compártelo

Top en YouTube

Rutina de Belleza, POR FIN!!!

Cookies y privacidad

Entradas recientes

Aprende a comer bien sin poner en riesgo tu salud

Conoce en dos minutos todo lo que no sabías sobre las pestañas

Jean Paul Gaultier, el enfant terrible deja las pasarelas

Convierte tu Blue Monday en tu "BestDayEver Monday"

Cómo sobrevivir al Blue Monday... divirtiéndote

Sobre BelAir Magazine

BelAir Magazine es una revista de contenidos sobre las últimas **tendencias de Lifestyle**, orientados a marcas, influencers y amantes de la moda, la belleza y la decoración.

¡Envíanos tus tips y pistas!

¿Sabes que va a ser lo más trendy antes que nadie? ¿Estás siempre cazando tendencias? Si la respuesta es que sí, puedes contactar con nosotros a través de e-mail en **tips@belairmagazine.es** o en nuestros perfiles sociales.

Redacción

La redacción de **BelAir Magazine** está compuesta por un equipo de profesionales de la comunicación jóvenes y apasionadas por el mundo de la moda, las tendencias y el estilo de vida.

Cookies y privacidad

Cookies y privacidad