



**Nombre de alumno: Celina Guadalupe  
Aguilar Zamorano**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillén**

**Nombre del trabajo: Revista Digital**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Julio de 2022

---

28 DE JULIO DE 2022

**MARCEL**

**NUTRICIÓN  
CLÍNICA**

**\$20**



# ARNOLD SCHWARZENEGGER Y SU ÉXITO EN EL FÍSICOCULTURISMO



Tener unos músculos de acero e, incluso, parecer una máquina de destrucción como en Terminator no sucedió de la noche a la mañana.

El actor estadounidense practicaba varios deportes y a los 15 años comenzó a entrenar con pesas, convirtiéndose en un profesional de la halterofilia.

Las horas practicando en el gimnasio, su preparación y dedicación lo llevaron a ganar el primer lugar del campeonato Mr. Europa en categoría en 1965.

Dos años después, Arnold Schwarzenegger se coronó con el título Mr. Universo, uno de los campeonatos más importantes del culturismo.

Pero no solo con eso pudo obtener todos esos grandes resultados.

El fisicoculturismo es muy similar a cualquier otro deporte. Para tener éxito, hay que dedicarse al cien al entrenamiento, la dieta y la estrategia mental.

Arnold Schwarzenegger



La mayoría de los atletas y de los aficionados al culturismo se dan cuenta que una dieta sana -con un equilibrio de vitaminas y minerales esenciales - es una parte vital del rendimiento durante el entrenamiento.

Los culturistas muy activos y otros atletas tienen unas necesidades nutricionales más altas de lo normal debido a las pérdidas con el sudor y requieren de una mayor protección de los antioxidantes.

Las vitaminas B, por ejemplo, forman un equipo para ayudar a transformar los alimentos en energía: las enzimas implicadas en el proceso necesitan vitamina B1 (tiamina), vitamina B3 (niacina), vitamina B5 (ácido pantoténico) y vitamina B2 (riboflavina).

El ácido fólico también es importante para la salud: una deficiencia puede conducir a daños en el ADN, cáncer, y defectos de nacimiento en la espina dorsal. Las vitaminas del grupo B también deberían tomarse en dos o más dosis pequeñas a lo largo del día.

Cada cinco estudios sobre el ejercicio físico sugieren que la vitamina E reduce los signos del daño muscular.

La sudoración y la orina excesiva causan una pérdida de potasio, un electrolito vital para el cuerpo.

Tomar una cantidad adicional de potasio cada día como parte de un complejo de vitaminas y minerales es una buena idea para cualquier atleta, y esas cantidades adicionales también pueden obtenerse a través de bebidas deportivas durante un entrenamiento de larga duración.



# RECETAS SALUDABLES.

## Ensalada asiática de quinoa y gambas

Para 2 personas

Quinoa .....60 g  
Gambones crudos pelados o ya cocidos  
.....150 g  
Aguacate .....1  
Canónigos .....100 g  
Tomate cherry .....100 g  
Zumo de lima .....20 ml  
Chile en copos (1/4 cucharadita) opcional  
.....2 g  
Salsa de soja .....15 ml  
Siropo de arce o de ágave o miel ...2.5 ml

Tiempo total .....40 m  
Elaboración.....15 m  
Cocción.....25 m

Comenzaremos hirviendo la quinoa siguiendo las instrucciones del fabricante, aproximadamente 15 minutos. Escurrirmos y reservamos en un recipiente limpio. Cocemos los gambones, si están crudos, y reservamos.

Hacemos el aliño mezclando el zumo de lima y el chile en copos, el aceite y el siropo de arce. Añadimos la mitad del aliño a la quinoa y agregamos la cebolleta picada, los canónigos, los gambones, el aguacate en láminas y los tomates cherry partidos por la mitad. Salpimentamos al gusto y echamos el resto del aliño. Espolvoreamos con el cilantro fresco picado.





## Pechuga de pollo con soja, miel y limón

Pechuga de pollo .....1  
Salsa de soja .....75 ml  
Miel .....75 ml  
Zumo de limón .....15 ml  
Pimienta negra molida  
Cebollino para decorar  
Semillas de sésamo para decorar

Tiempo total .....20 m  
Elaboración .....5 m  
Cocción .....15 m  
Reposo .....30 m

Hacemos una marinada con la salsa de soja, la miel, el zumo de limón y un poco de pimienta negra. Abrimos la pechuga de pollo y pincelamos bien con la mezcla anterior. Enrollamos sobre sí misma y envolvemos con dos capas de papel film, que quede bien cerrada.

Calentamos abundante agua en un cacito y, cuando empiece a hervir, introducimos el rollo de pechuga de pollo en su interior. Cocemos a fuego moderado durante diez minutos, apagamos el fuego, tapamos y dejamos atemperar el pollo en el cacito durante 30 minutos.

Mientras tanto calentamos el sobrante de la marinada en una sartén a fuego suave hasta reducir a la mitad y conseguir una salsa espesa. Sacamos el pollo del agua y esperamos a que enfríe para retirar el envoltorio. Laminamos y pincelamos por todos sus lados con la salsa.

Servimos, frío o caliente, espolvoreando el pollo con cebollino fresco picado y semillas de sésamo, arroz en blanco, verduras o cualquier otra guarnición de nuestro gusto.

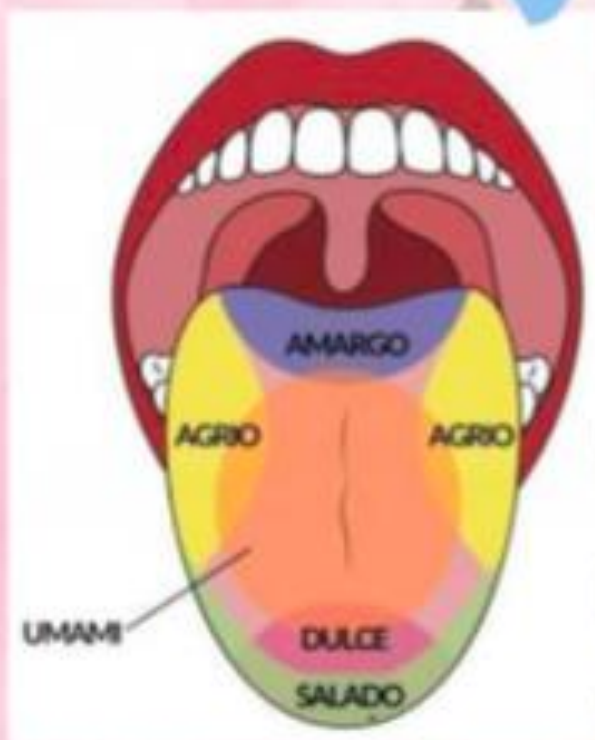
# Sabias que...



Existen 5  
sabores  
primarios que  
son percibidos  
por cada parte  
de tu lengua



- Amargo
- Salado
- Dulce
- Ácido
- Umami





# SOPA DE LETRAS

A	C	V	Z	G	C	D	H	D	C	C	D	V	V
G	N	N	U	T	R	I	E	M	D	S	F	I	U
B	M	L	I	P	I	D	R	S	E	J	Y	D	F
N	P	I	C	A	E	C	L	U	D		A	D	E
D	H	C	I	V	O	G	B	J	D	F	C	Y	L
S	L	F	S	D	A	D	C	O	J	L	Z	H	A
A	X	S	I	T	Y	L	H	I	G	K	F	Y	C
L	H	C	J	H	U	R	L	E	K	R	E	H	H
A	A	L	X	A	M	O	D	E	M	Z	A	M	S
D	Y	I	Y	O	A	K	F	Y	U	V	W	M	U
O	G	M	U	H	M	A	M	I	F	K	Z	O	A
L	B	F	R	F	I	R	G	M	N	S	H	R	H

- 1- Acido
- 2- Amargo
- 3- Salado
- 4- Dulce
- 5- Umami

¡Ayuda a Julibeth a encontrar los sabores primarios!





# LA DIETA DE LOS 'ANGELES'



Las chicas de Victoria's Secret son otro rollo. No son modelos cualquiera. Son el top de la belleza mundial. Y para llegar allí, no basta sólo con nacer guapísima y tener una genética privilegiada.

Requiere un sacrificio diario equivalente al de cualquier deportista de élite. Para obtener resultados tienen que llevar una dieta muy rígida y sudar la camiseta. La modelo de este nivel que diga que sólo duerme 8 horas, bebe agua y come pizzas... ¡Miente!

## ¿LA DIETA IDEAL? LA PALEO

Alimentarse a base de verduras, carne, pescado, frutas, frutos secos, semillas, aceite de oliva y ácidos grasos. Todo orgánico y lo más natural posible. Prohibida la comida procesada, azúcar y sal.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- VERDURA Y FRUTA ORGÁNICA
- SEMILLAS Y LEGUMBRES
  - FRUTOS SECOS
  - ARROZ INTEGRAL
  - CARNES MAGRAS
  - HUEVOS ORGÁNICOS
- LÁCTEOS ORGÁNICOS
  - LECHE VEGETAL
  - TÉ Y CAFÉ



# **CRISTIANO RONALDO RECOMENDÓ BEBER AGUA Y NO GASEOSAS Y COCA-COLA PERDIÓ MILLONES**



En una entrevista el futbolista portugués que se notaba molesto, corrió dos botellas de la empresa que patrocina la Eurocopa y esto afectó negativamente las acciones de la marca



Al parecer no se percató de que su micrófono estaba abierto y puntualizó: "BEBAN AGUA"







# IMPORTANCIA DEL AGUA EN EL SER HUMANO

Es solvente de nutrientes y deshechos, además que participa en todos los procesos biológicos

Para mantener el equilibrio mínimo en condiciones basales, se recomienda ingerir diariamente alrededor de 800 ml de agua

Para que la función renal actúe con total normalidad y sea capaz de eliminar todas las sustancias tóxicas sin ninguna sobrecarga, se debe ingerir un mínimo de 1.300 ml diarios

La pérdida del 20% del agua corporal puede provocar la muerte; la pérdida de solamente un 10% puede ocasionar daños en sistemas orgánicos clave

Los adultos sanos pueden subsistir hasta 10 días sin ingerir agua y los niños pueden sobrevivir hasta 5 días, mientras que el ser humano puede mantenerse con vida varias semanas sin ingerir alimentos

## ELIMINACION DEL AGUA

- Sudoración
- Orina
- Defecación
- Respiración

**¡Todos debemos cuidar nuestro cuerpo, seamos como Ronaldo. Beban agua!**



**Bebidas azucaradas**



**Agua simple**



GOBIERNO DE MÉXICO



ISSSTE SALUD



# La importancia de la fibra

El consumo insuficiente de fibra dietética se asocia con la aparición de enfermedades crónicas.

el comité de expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una ingesta de 25 gramos de fibra dietética al día.

En México, los adultos consumen entre 16 y 18 gramos de fibra al día, una cantidad mucho menor a la recomendada, de ahí la importancia de conocer que es la fibra dietética.

## CLASIFICACIÓN DE LAS FIBRAS

**Fibra soluble:** se disuelve en agua lo que produce sensación de saciedad. Su consumo puede ayudar a disminuir el colesterol LDL o "colesterol malo", mantener los niveles de glucosa en sangre y en alimentos como salvado de avena, manzanas, peras, leguminosas y cebada.

**Fibra insoluble:** no se disuelve en agua, actúa como una esponja absorbiendo mucho más que su peso en agua, contribuye a acelerar el movimiento de los alimentos a través del sistema digestivo y promueve la regularidad y reducir la incidencia de estreñimiento.

Se encuentra en alimentos como salvado de trigo, salvado de maíz, trigo integral, frutas y verduras.





# Consecuencias del consumo excesivo de macronutrientes



El consumo excesivo de hidratos de carbono y de grasas es una de las causas principales del desarrollo de la obesidad. Existe una tendencia en las últimas décadas en las diversas sociedades de incrementar el consumo de alimentos que tengan un un exceso de hidratos de carbono y de grasa, particularmente de grasa saturada.

Las consecuencias metabólicas que aparecen en la población que consume éste tipo de dietas son la aparición de intolerancia la glucosa, resistencia la insulina, dislipidemias, en particular elevadas concentraciones de triglicéridos en la sangre, y bajas concentraciones de colesterol HDL, así como la aparición de hipertensión.



Una ingesta energética excesiva es uno de los principales factores impulsores del sobrepeso y la obesidad.

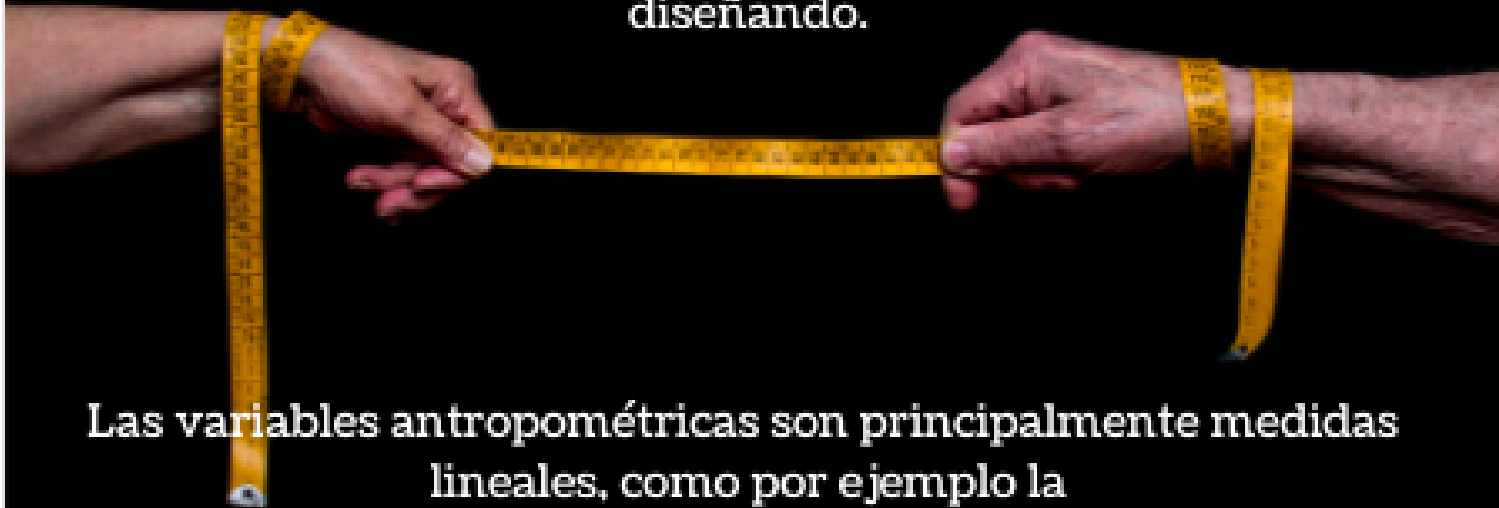


# Antropometría

La antropometría estática o estructural es aquella cuyo objeto es la medición de dimensiones estáticas, es decir, aquellas que se toman con el cuerpo en una posición fija y determinada.

Las dimensiones estructurales de los diferentes segmentos del cuerpo se toman en individuos en posturas estáticas, normalizadas bien de pie o sentado.

Del cuerpo humano pueden tomarse gran número de datos antropométricos estáticos diferentes que pueden interesar, en función de lo que se esté diseñando.



Las variables antropométricas son principalmente medidas lineales, como por ejemplo la altura, o la distancia con relación a un punto de referencia, con el sujeto en una postura tipificada; longitudes, como la distancia entre dos puntos de referencia distintos; curvas o arcos, como la distancia sobre la superficie del cuerpo entre dos puntos de referencia, y perímetros, como la medidas de curvas cerradas

# Alimentos Funcionales

Son alimentos capaces de prevenir o tratar enfermedades en específico

## PROBIÓTICO

Son un conjunto de microorganismos que al ser consumidos en cantidad y tiempo adecuados ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped

## PREBIÓTICO

Ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva de crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon

## TOP 10 DE PROBIÓTICOS

- CHOCOLATE
- CHUCRUT
- KÈFIR
- KIMCHI
- MICROALGAS
- VINAGRE DE MANZANA
- MISO
- TÈ KOMBUCHA
- TEMPECH
- YOGUR

## PREBIÓTICOS AMIGABLES CON EL INTESTINO

- \*PLÁTANO
- \*ARANDANOS
- \*AVENA
- \*CHOCOLATE
- \*GARBANZO
- \*CEBOLLA
- \*AJO
- \*PORO



# CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

## ORIGEN ANIMAL

- Leche humana
- Leche de otras especies
- Órganos
- Tejidos animales
- Huevos
- Insectos
- Carnes

## ORIGEN VEGETAL

- Frutas
- Verduras
- Hongos
- Algas
- Semillas

## CONTENIDO NUTRICIONAL

- Verduras
- Frutas
- Leguminosas
- Cereales
- Lácteos
- AOA
- Aceites
- Azúcares