NÚTRETE CON ESENCIA

Mariana Navarro Domínguez

ESENCIA

ÍNDICE

Conóceme.....6

- ¿Quién soy?
- Libros escritos
- Coaching nutricional personalizado
- Agradecimiento

Te doy la bienvenida.....11

- No cuentes calorías
- Di adiós a la culpabilidad
- Mejora tu autoestima

Conoce los nutrientes.....16

- ¿Qué son?
- ¿Cuáles son?

Macronutrientes.....18

- ¿Cuáles son?
- Los 3 mejores amigos

Carbohidratos.....20

- Deja los pensamientos negativos
- ¿Qué son?
- Tipos de carbohidratos
- Lista de carbohidratos

ESENCIA

ÍNDICE

Grasas.....30

- Te presento a Carmencita.
- Insaturada, saturada, trans.
- Lista de grasas
- Datos curiosos

Proteína.....38

- ¿Qué son?
- Esenciales/No esenciales
- Función
- Alimentos ricos en proteína
- Lista de proteína
- Proteína animal VS proteína vegetal

Micronutrientes.....48

- Vitaminas y Minerales
- Lista de vitaminas y minerales
- Todos necesitamos combustible
- "La zanahoria es buena para la vista"

Nutrirse.....56

- ¿Cómo empiezo a nutrirme?
- Dile adiós a las dietas estrictas.

ESENCIA P.3

ÍNDICE

Desayuno.....59

- Primera dosis de energía
- Opciones de desayuno
- ¿Qué desayuna mi mamá?
- Tu desayuno carece de nutrientes

Almuerzo.....69

- ¿Te has sentido pesad@ después de almorzar?
- ¿Cómo sabemos qué almorzar?
- Opciones de almuerzo
- ¿Cómo quedar satisfech@?

Mi amigo el dulce.....77

- ¿Eres adict@ al azúcar como yo?
- ¿Qué hace el azúcar en tu cuerpo?
- No todo es blanco o negro

Cena.....84

- Evita la ansiedad nocturna
- "Sanduchito con queso"

Zero Waste Kitchen.....89

- Deja de desperdiciar comida
- The Three "RS"
- Recetas

ESENCIA

ÍNDICE

Lo lograste.....98

- Mira hasta donde has llegado
- Escríbeme y contáctame

Nútrete con ESENCIA.....100

CONÓCEME

ESENCIA

P.6

¿Quién soy?



Health Coach Mariana

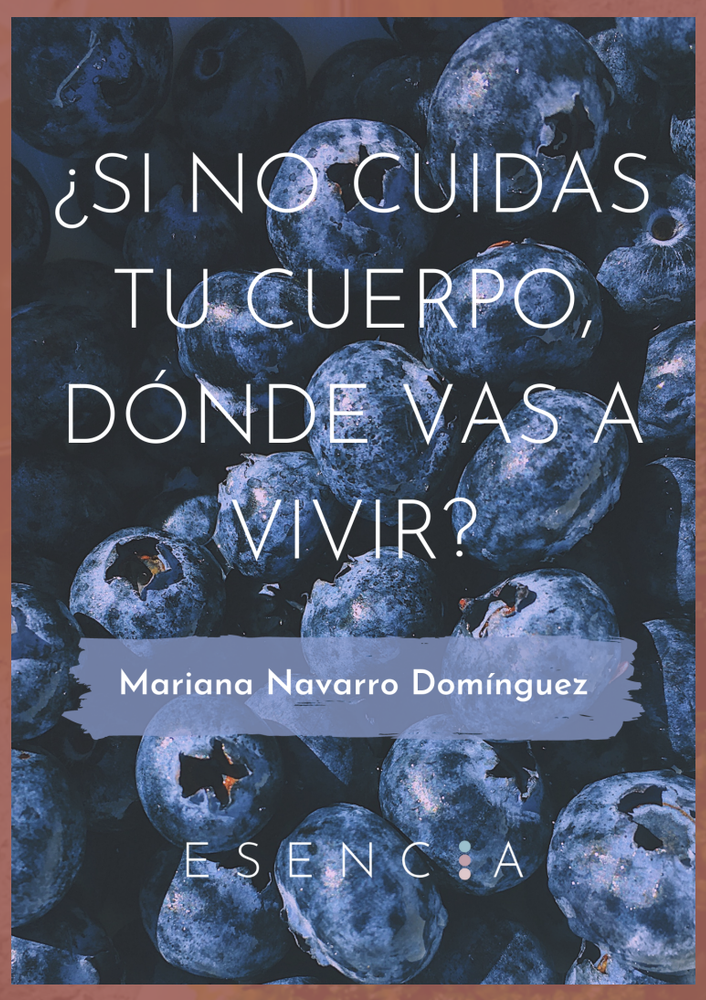
Soy Health Coach, entrenadora personal (ECEP) y Comunicadora Social y Periodista de la Universidad de La Sabana con énfasis en comunicación organizacional y periodismo gastronómico. Mi trabajo está enfocado en acompañar a personas en su proceso de transformación interna y externa por medio de asesorías, conferencias y talleres que promuevan el bienestar físico, mental y espiritual.

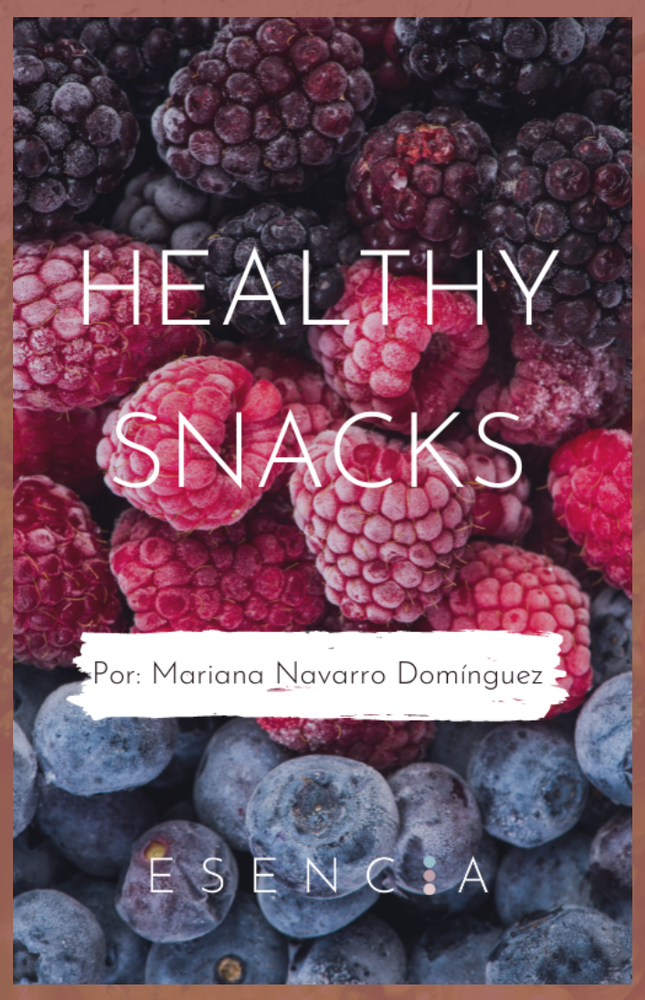
ESENCIA

Desde hace unos años me he dedicado a encontrar el equilibrio entre los aspectos más importantes del ser humano: el cuerpo, la mente y el alma. Lo cual, me ha llevado a estudiar e investigar diferentes autores expertos en temas de nutrición, salud física y equilibrio de vida. Por este motivo, creé "Nútrete con Esencia", un libro enfocado en la alimentación consciente. Te invito a que leas y recibas estos mensajes con mente abierta y con posibilidad de cambio. Lo único que quiero es mostrarte la verdadera esencia de los alimentos y la importancia de estos.

Cabe resaltar, que aquí no encontrarás dietas y obligaciones, todo lo contrario, este un espacio de aprendizaje para llevar una relación sana con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra vida. "Nútrete con Esencia" es el tercer libro que escribo sobre nutrición. Si te interesa tener los otros libros, mándame un mensaje a mi correo:

esenciabymn@gmail.com





Estos dos libros los escribí en el 2020/2021 ahí encontrarás todo sobre nutrición básica y opciones de snacks saludables. Sin embargo, en Nútrete con Esencia encontrarás la ESENCIA de los alimentos y la relación que tenemos y generamos con ellos.

Si quieres tener una alimentación consciente o te interesa sentirte mejor con tu cuerpo, mente y alma, escríbeme, estoy para acompañarte en este proceso de transformación.

Encuentra más información en mi página web y en mis redes sociales.

https://esenciacoachmariana.com

@Coachmarianafitness

ESENCIA

GRACIAS

ESENCIA

P.10

TE DOY LA

BIENVENIDA

ESENCIA

Siempre quise un libro donde me enseñaran sobre nutrición básica. No a contar calorías y no a satanizar alimentos. Siempre quise un libro donde no me sintiera culpable por el contenido que leía "Debes dejar la leche", "Debes dejar toda la proteína animal", "Debes dejar las harinas para bajar de peso", "Debes comer fibra para ir al baño"... No se imaginan todo lo que he llegado a hacer y a pensar gracias a otros autores que prohiben y no enseñan. Por eso mismo, quiero que este sea un espacio libre para ti, sin títulos. No me importa si eres vegano, vegetariano, pescetariano, pollotarianismo, carnívoro, etc. Lo que me importa es que aprendas a nutrirte, sin culpa, sin restricción y sin seguir dietas que te llevan a vivir infeliz contigo mism@.

BIENVENID@ A NÚTRETE CON ESENCIA.

Les voy a contar quién era yo hace unos años cuando me nutría SIN esencia. Siempre fui una persona con autoestima alta, deportista, positiva, me amaba gorda, tetona, fuerte, con brazos de hombre, dulcera, nunca me falté el respeto y nunca me di duro por mi apariencia física.

Siempre entendí que al final lo único que importa es sentirse bien con uno mismo. No me pregunten cómo llegue hoy en día a ser Health Coach de bienestar, pero sin duda es el mejor camino que me ha dado la vida.

Nací con un chocolate en mi boca, imagínense lo dulcera que era. Siempre tenía que comer postre, y no solo uno, sino tres. Eso fue una pelea en mi casa porque claramente ante todos los alimentos existentes yo prefería el dulce. ACLARO, no voy a satanizar el dulce, porque hoy en día sigo amándolo. Pasaron los años y nunca me nutrí con conciencia, al revés era bien necia para comer. Era de las hijas que los papas les daban dulce de premio y de castigo la ensalada. Así pasó durante varios años, hasta el 2017 que algo me sacudió la cabeza.

Recuerdo estar frente al espejo desnuda, observando mi cuerpo. Llegó un pensamiento de culpabilidad que me sacudió por completo. Un pensamiento negativo que se estaba convirtiendo en una realidad. Sentía mi cuerpo dejado de lado, por más deportista que fuera sabía que

algo por dentro no me funcionaba.

Desde ese momento decidí que debía hacer algo por mi salud física. Ya hacía ejercicio con mucha frecuencia, sabía que ese no era el problema, sino que el camino de la alimentación conciente me estaba llamando.

Durante mucho tiempo rechacé por completo el "tienes que alimentarte bien" y "tienes que dejar a un lado el dulce para cuidar tu cuerpo". ¿Ustedes creen...? que a mí me digan que tengo que dejar el dulce, es como si me dijeran que me voy a morir mañana. Así de grave lo veía yo. ¿Y les digo por qué lo veía así? porque siempre me enseñaron que alimentarse bien era una obligación.

Pasé meses investigando sobre temas relacionados a nutrición y bienestar y lo único que encontraba eran dietas "locas" que me alejaban de lo que realmente yo quería: sentirme sana. A pesar de que hay diferentes tipos de dietas, nunca me identifiqué con alguna, pues el termino dieta para mi es igual a prohibición, así que siempre lo rechacé.

Después de varios años, de probar todos los métodos posibles de alimentación, encontré mi camino: Nutrirme con esencia. ¿A qué me refiero? a que no voy a perder mi esencia por tratar de agradarles a otros comiendo todo light, no voy a perder mi esencia creyéndome los mitos que hay sobre la nutrición y definitivamente no voy a perder mi esencia pensando que comerme una fruta en la noche me va a engordar. Al mantener mi esencia, me di cuenta que nutrirme no es una obligación, sino que viene del corazón. Tatúate esto en el alma: Haz las cosas porque te nacen, no por obligación. Ahora si, después de esta introducción te doy la bienvenida a:

NÚTRETE CON ESENCIA



ESENCIA

CONOCE LOS NUTRIENTES

ESENCIA

P.16



NUTRIENTES

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

Carbohidratos



Grasas



Proteína



Vitaminas



Minerales



Agua



MACRO NUTRIENTES ESENCIA

P.18



MACRO NUTRIENTES

Los macronutrientes son nutrientes esenciales para la alimentación, ya que suministran la mayor parte de energía metabólica que necesita el cuerpo para su funcionamiento. En otras palabras, son nutrientes fundamentales que tu cuerpo necesita para vivir. Hay 3 tipos de macronutrientes, yo los llamo los 3 mejores amigos:

CARBOHIDRATOS GRASAS PROTEÍNAS

Antes de enseñarte y darte ejemplos sobre estas 3 fuentes de energía, quiero enfatizar en que cada una de estas tiene objetivos y funciones diferentes en tu cuerpo. Por eso mismo, cada una es fundamental en tu organismo. Por esta razón, nunca estuve de acuerdo con esas dietas "locas", ya que muchas de estas restringen el consumo de algún macronutriente y recuerda que todos son ESENCIALES para llevar una vida sana y equilibrada.

CARBOHIDRATOS

ESENCIA

P.20



CARBOHIDRATOS

Es normal que tengas ciertos pensamientos negativos sobre los carbohidratos. Pues a lo largo de la vida, nos enseñan a rechazar por completo esta fuente de nutrientes esenciales para nuestro organismo y sobre todo para nuestro cerebro. Por eso, hoy quiero mostrarte el otro lado de la moneda para que entiendas que tiene la misma importancia comer un grano de arroz a un brócoli y que ninguno de los dos te va a engordar, los dos te nutrirán. A pesar de que cada alimento tiene nutrientes diferentes como lo decía anteriormente, todos son iguales de importantes, así que aquí no le daremos más importancia a un vegetal (lechuga) que a una harina (papa). Por si no sabías, la mayoría de los alimentos, incluso las verduras, están compuestos por carbohidratos. Por eso mismo, nunca satanices un alimento, todos tienen propiedades diferentes.

¿QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?

Moléculas formadas por tres elementos fundamentales: el carbono, el hidrógeno y el oxígeno. Así de simple.

Ahora, la pregunta del millón: ¿Cuál es su función? Suministrar energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. Es probable que esto ya lo supieras, pero lee bien: La principal función es suministrar energía al cuerpo. Ahora imagínate si tienes un consumo muy bajo de carbohidratos, pues tu cuerpo no podrá funcionar de una manera óptima. Aclaración, no solo necesitas



carbohidratos cuando haces ejercicio para tener energía, internamente tu cuerpo necesita carbohidratos, para funcionar. ¿A qué me refiero internamente? A que nuestro amigo el carbohidrato es la fuente de energía para células, tejidos y órganos del cuerpo. Ahora imagínate si les tuvieras miedo, asco o repugnación.

Al entender la importancia de este macronutriente entendí el valor nutricional y la importancia de que mi cuerpo lo consumiera. Recuerda, estoy hablándote con palabras muy sencillas, para que puedas conectar con el mensaje central de este libro: Nutrirte con esencia.

TIPOS DE CARBOHIDRATOS

A pesar de que muchos alimentos tienen carbohidratos, a continuación encontrarás los que te aportan más energía, es decir los alimentos más ricos en carbohidratos.

CEREALES



FRUTAS



VERDURAS



HARINAS



En la página anterior dividí los carbohidratos en cuatro. Sin embargo, en otros libros de nutrición están divididos y nombrados de una manera diferente. Decidí dividirlos de esta manera, para que entendamos cuáles son y la importancia de estos de una manera básica y fácil. Durante años, siempre que leía un libro sobre nutrición me hablaban en Alemán, por eso, quiero que este libro sea totalmente entendible.

Siempre es mejor que elijas las fuentes más nutritivas como los cereales integrales, la avena, la quinoa, los granos y los vegetales. Sí, los vegetales son los mejores carbohidratos. Estos nutrientes proporcionan vitaminas, minerales y fibra los cuales son benéficos para nuestro organismo.





LISTA DE CARBOHIDRATOS PARA TENER EN CUENTA:

Aguacate
Arándano
Banano
Calabaza
Cereza
Chirimoya
Ciruela
Coco
Frambuesa
Fresa
Guanábana
Guayaba
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Maracuya
Mora
Melocotón

Melón
Mangostino
Naranja
Piña
Papaya
Pera
Tomate
Uva
Acelga
Ajo
Alcachofa
Apio
Arveja
Berenjena
Brócoli
Calabaza
Cebolla
Champiñon
Coliflor
Espárrago
Espinaca

Lechuga
Pepino
Rabano
Remolacha
Repollo
Zanahoria
Avena
Arroz
Trigo
Quinoa
Maíz
Lentejas
Fríjoles
Garbanzos
Papa
Yuca
Platano
Pan
Arepa
Pasta
Ñame

Recuerda que los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos (ejemplos: lista). A pesar de que en la lista no se encuentran todos los alimentos que contienen carbohidratos, mencioné algunos para que sea más fácil para ti identificarlos a la hora de nutrirte.

Por eso mismo, no le tengas miedo a los carbohidratos y no te creas todos los mitos que hay alrededor de estos. Aquí ya aprendiste lo importante que son para tu cuerpo y por eso mismo no los puedes eliminar.

A lo largo de mi vida pensaba que para quemar grasa, bajar de peso o tonificar, debía dejar a un lado los carbohidratos y desconocía por completo que hasta un simple brócoli es un carbohidrato. Por esto, decidí escribir este libro práctico para entender de una forma más sencilla el poder de cada alimento. En otras palabras, no le tengas miedo a los carbohidratos.

Sé que habrán nutricionistas y expertos de la salud que leerán este libro y tal vez digan: "Todavía le falta mucho". Y sí, es verdad. Nunca encontrarás un libro 100% verdadero, recuerda, la nutrición es un concepto tan amplio y cada día salen nuevas investigaciones desmintiendo algún concepto que por años fue cierto. Hoy solo quiero invitarte a que aprendas la esencia de nutrirse. No quiero que salgas contando macronutrientes para bajar de peso, no quiero que salgas teniéndole miedo a un alimento y no quiero que salgas pensando que de un día para otro vas a cambiar por completo tu alimentación. Quiero que salgas siendo consciente de cómo nutres tu organismo, quiero que salgas sin culpas y por último quiero que cuando leas esto saques tus propias conclusiones que te lleven al bienestar.

Sé que a veces has buscado en internet: tipos de carbohidratos, y lo más probable es que te salga esto: "Lista de carbohidratos buenos y malos". Si te diste cuenta, en ninguna página mencione estas 2 palabras: "Carbohidratos malos". No quiero que le cojas odio a ningun alimento. Sin embargo, sé que hay unos alimentos que nutren

mucho más que otros. Así que aquí no te haré lista de esos alimentos que no nos nutren, porque estoy segura que sabes cuáles son. No es necesario que en cada libro de nutrición te estén repitiendo qué es malo y que no.

Para cerrar este capítulo sobre los carbohidratos, te dejo la siguiente conclusión:

Conócelos, acéptalos y ámalos.



GRASAS

ESENCIA



GRASAS

Para contarles sobre los macronutrientes, decidí llamarlos los 3 mejores amigos. Pues a continuación les presentaré a la querida amiga grasa. Sé que muchos la dividen, la conocen y la santanizan como: grasa buena y grasa mala. Como en este libro no quiero satanizar ni prohibir nada, hoy les vengo a mostrar el rol que tiene esta amiga en nuestro cuerpo. Pongámosle un nombre a esta amiga: Carmen = grasa.

Nuestra querida Carmen ayuda a absorber de manera adecuada las vitaminas, a producir las hormonas y a construir tejidos. Claramente Carmencita es fundamental para el buen desarrollo del cerebro.Yo sé que Carmen a veces nos confunde, porque está dividida en tres: Carmen instaurada, Carmen Saturada y Carmen Trans.

INSATURADA SATURADA TRANS





Vuelvo y repito, no voy a satanizar a ningun tipo de alimento, voy a explicar los tipos de grasa para que cuando te alimentas sepas qué estas comiendo, si te nutre o no te nutre.

INSATURADA: Se encuentran en alimentos de origen vegetal.





Aceite de oliva, girasol o maíz.

Frutos secos (Nueces, almendras...)

Semillas (Sésamo, girasol...)

Beneficios de la grasa insaturada:

- Protege los órganos vitales.
- Proporciona energía.
- Absorbe vitaminas.
- Regula la temperatura corporal.

SATURADA: Se encuentra en alimentos de origen animal.



Carnes, embutidos...





Lácteos, queso crema, mantequilla...



El consumo de "*Carmen*" saturada aumenta los niveles de colesterol en sangre, LDL colesterol (colesterol malo), siendo uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, un consumo *moderado*, no trae consecuencias negativas a nuestro organismo.

TRANS: Se encuentra en alimentos fritos, snacks, productos horneados (donas, galletas, paquetes, etc.)









El consumo de "Carmen" Trans, provoca en el organismo un efecto más perjudicial que la grasa

saturada, ya que aumenta los niveles de LDL colesterol (colesterol malo) , triglicéridos y también reduce HDL colesterol (colesterol bueno) en sangre.



A lo largo de mi vida, me resultó difícil saber qué grasas me nutría y cuáles no mucho. Vuelvo y repito, no satanizaré ningún tipo de grasa, pues al fin y al cabo nuestro organismo y cerebro se vuelve adictivo algún alimento "no nutritivo" y eliminarlo no es la solución.

Solo quise dejarte claro los tipos de "Carmencita" que existen y la función que tienen en nuestro cuerpo. Para así ser más consciente de cuáles Carmencitas escogemos para que nuestro cuerpo funcione de una mejor manera.



LISTA DE GRASAS:

Atún
Almendras
Avellana
Aceite de girasol
Aceite de Oliva
Aceite de Aguacate
Aceite de Palma
Aceite de Coco
Aceite de Maíz
Aceite de Soja
Aguacate
Carne de vaca
Carne de cerdo
Carne de cordero
Chocolate
Embutidos
Helados de crema
Huevo (yema)
Queso
Leche
Mantequilla
Maní
Marañones
Macadamia
Nueces
Piel de pollo
Salmón
Sardinas
Semillas de chía
Semillas de calabaza
Semillas de girasol
Salsas (mayonesa)



P.35

Recuerda que las grasas están llenas de nutrientes y aportan diferentes propiedades buenas a nuestro cuerpo (ejemplos: lista). A pesar de que en la lista no se encuentran todos los alimentos que contienen un alto porcentaje de grasa, mencioné algunos para que sea más fácil para ti identificarlos a la hora de nutrirte. En la pequeña lista no mencione los fritos, la comida "chatarra" y otros alimentos que contienen un alto porcentaje de grasa (no muy buena).

¿Les digo porqué no mencioné esos alimentos? porque sencillamente no quiero satanizarlos y que salgas corriendo en cada capítulo, latigándote por comer esto bueno o esto malo. Vuelvo y repito, lo único que quiero es que aprendas a nutrirte y para eso solo basta saber qué alimenos nos hacen bien, con el fin de aumentar su consumo. Sí, entediste bien, aumentar el consumo de los buenos ayuda a que poco a poco inconscientemente eliminemos el consumo de los que poco nos nutren. Este es mi pequeño secreto, aumenter las cosas buenas, para que en cada paso disminuyan las malas sin darme cuenta.

DATOS CURIOSOS DE LAS GRASAS PARA QUE NO LES TENGAMOS MIEDO:

- La retina está compuesta en 50% por lípidos (grasa).
- El 60% de nuestro cerebro está compuesto de grasa. Las grasas insaturadas son lo mejor para nutrirlo.
- La mayoría del tejido adiposo que se forma en tu cuerpo, es reserva de energía que se forma principalmente de la glucosa, no de la grasa.
- La grasa envuelve y protege órganos vitales como el corazón y los riñones.
- La querida grasa proporciona energía.
- Nuestra amiga la grasa absorbe vitaminas (Las vitaminas dependen de los lípidos para su absorción, transporte y almacenamiento en tu cuerpo).
- La grasa regula la temperatura corporal.

¿Después de conocer a Carmencita, sigues huyendo de ella o ya la aceptas un poco más?

PROTEÍNA

ESENCIA

P.38



"Tengo que tomar proteína para construir músculo"

"La proteína es lo más importante en mi alimentación, dejo a un lado las grasas y carbohidratos y solo como proteína"

"Tengo que comer proteína para bajar de peso y tonificar"

"Supleméntate con proteína porque no comes suficiente, y si quieres ver resultados cuando entrenas, tienes que comer solo proteína"

"Soy vegetariana, no sé que proteínas comer"

Si te identificaste con algunas de estas frases o alguna vez se te han pasado por la cabeza, BIENVENID@ a este hermoso capítulo de las proteínas. Tristemente no voy a poner a este macronutriente en un altar como todos lo hacen. Porque vuelvo y repito "TODOS los macronutrientes son esenciales" así que todos necesitan estar en el mismo pedestal. Sin embargo, cada célula del cuerpo humano contiene proteína y por eso es uno de los pilares fundamentales de la vida.

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. Si quedaste con una cara como esta (WTF) al leer esto, yo te lo explicaré en términos masticados.

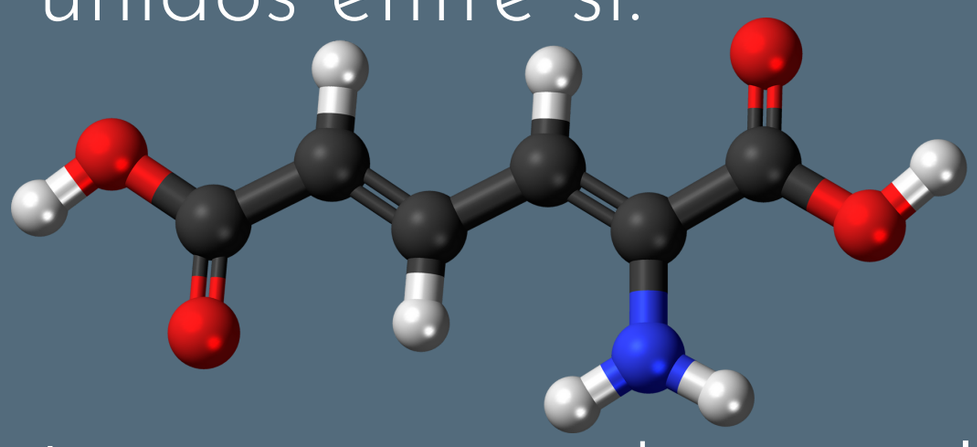
Para empezar, todas las proteínas están compuestas por:

Carbono
Hidrógeno
Oxígeno
Nitrógeno



¿Te sigo hablando en chino?

Las proteínas están formadas por muchos bloques de construcción, conocidos como aminoácidos. Nuestro cuerpo necesita proteínas en la dieta con la función de suministrar aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos. Las proteínas están formadas por muchos aminoácidos diferentes unidos entre sí.



← **AMINOÁCIDOS**

Los aminoácidos se clasifican como esenciales o no esenciales.

ESENCIALES	NO ESENCIALES
Debe provenir de nuestra dieta	Pueden ser producidos por el cuerpo
Histidina Isoleucina Leucina Lisina Metionina Fenilalanina Treonina Triptófano Valina	Alanina Arginina Asparagina Aspartato Cisteína Glutamato Glutamina Glicina Prolina Serina Taurina Tirosina

Tranquil@, no tienes porqué aprenderte estos nombres ni nada de eso, solo te enseño de donde viene el término proteína y la raíz para que entiendas porqué las personas tienden a ponerlas en un altar y porqué son tan importantes y fundamentales en nuestra vida. Yo sé que a veces cuesta entender la nutrición, pero quiero que aquí aprendas desde las pequeñas raíces para que puedas nutrirte desde tu verdadera esencia, sin miedos, sin desconocimiento y con conciencia.



¿Qué hacen las proteínas?

Nuestro cuerpo está formado por miles de proteínas diferentes, cada una con una función específica.



Forman componentes estructurales de nuestras células y tejidos, así como muchas enzimas, hormonas y proteínas activas secretadas de las células inmunes.

Dentro de nuestro cuerpo hay un mundo que muchos no conocemos. Imagínate a millones de personas dentro de ti, trabajando con un mismo fin: El funcionamiento del cuerpo, sobrevivir. Así es como yo entendí a las proteínas, millones de personas que luchan todos los días por reparar y renovar los tejidos de mi cuerpo.

Me da risa explicarlo de esta forma, y es probable que un médico se ría de estas explicaciones. Pero, sinceramente siempre deseé que alguien me explicara así de fácil algo tan complejo y que TOD@S deberíamos saber. Al fin y al cabo, todos nos alimentamos y para hacerlo con conciencia es importante conocer cómo funciona el cuerpo y la importancia de cada alimento.

¿Qué alimentos son ricos en proteína?

La proteína se puede encontrar tanto en alimentos de origen vegetal como animal.





LISTA DE PROTEÍNA:

ANIMAL	VEGETAL
Carne de pollo	Almendras
Carne de vaca	Avena en hojuelas
Carne de Cerdo	Cacahuate o maní
Camarones	Fríjoles
Cangrejo	Garbanzos
Huevo	Guisantes
Queso	Quinoa
Jamón	Lentejas
Langostino	Tofu
Leche	Soya
Mejillones	Semillas de linaza
Pescado	Semillas de ajonjolí
Pulpo	Semillas de chía
Pavo	Semillas de girasol
Yogur	Semillas de calabaza

A pesar de que en esta lista no están todos los alimentos que contienen proteína, te dejé algunos

para que los conozcas y cada día te nutras con diferentes opciones de proteína.

¿Diferencia entre las proteínas de origen animal y vegetal?



Sé que hoy en día hay miles de documentales que han abierto los ojos a muchos seres humanos sobre los pros y contras del consumo de la proteínas animal. Sin embargo, vuelvo y repito, en este libro no te diré que está bien y que está mal. Solo te mostraré los dos lados para que tu mism@ seas libre de elegir lo que crees más nutritivo para ti.

La calidad de una proteína se puede definir de muchas maneras; sin embargo, todas las definiciones se relacionan con la distribución y proporción de aminoácidos esenciales y no esenciales que estas contienen (Si necesitas puedes devolverte a la tabla sobre los aminoácidos).

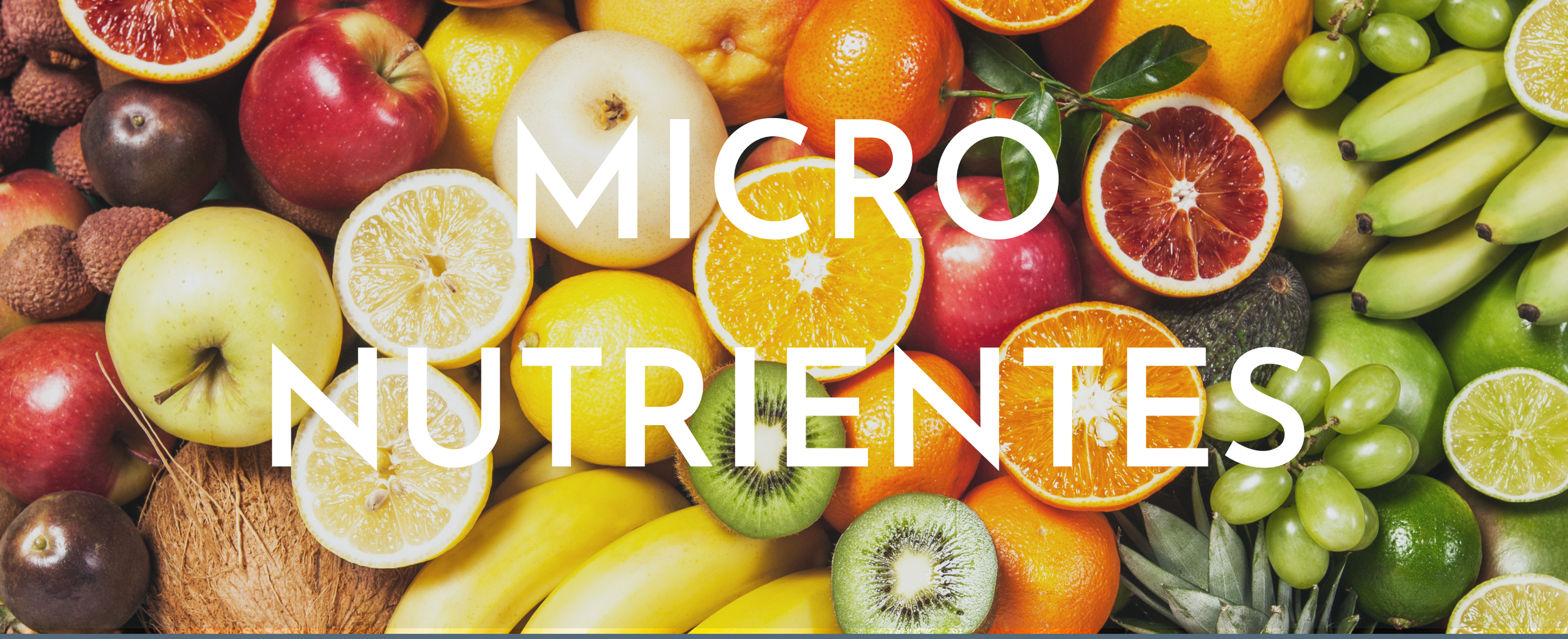
En general, las proteínas de origen animal son de mayor calidad, ya que contienen mayores proporciones de aminoácidos esenciales en comparación con las proteínas de origen vegetal.

Esto significa que, si se consume una pequeña cantidad de alimentos vegetales como las únicas fuentes de proteína, es poco probable que estos suministren suficientes aminoácidos esenciales para cumplir con nuestros requisitos. Sinceramente, nunca me ha gustado la proteína animal, la como porque mi cuerpo la necesita, intenté dejarla y me descompensé. Sin embargo, las personas que consumen poca o ninguna comida de origen animal, como veganos o vegetarianos, es importante que consuman proteínas de fuentes con aminoácidos limitantes complementarios (granos enteros, legumbres, verduras, semillas y nueces que contienen aminoácidos esenciales y no esenciales).

Qué alegría saber que ya vas en este capítulo, poco a poco aprendiendo más de cómo nutrir nuestro cuerpo desde nuestra esencia.

MICRO NUTRIENTES

ESENCIA



MICRO NUTRIENTES

Buenos mi querid@, ahora que ya conoces los macronutrientes y lo importante que son consumirlos en nuestro día a día, ahora vengo a presentarte unos pequeños nutrientes llamados vitaminas y minerales. Por más de que nuestro cuerpo los necesite en pequeñas cantidades para nuestro organismo, son fundamentales y necesarios.

VITAMINAS



Son compuestos orgánicos que se encuentran en pequeñas cantidades en muchos alimentos, y aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, las vitaminas solamente se pueden obtener de los alimentos, ya que el cuerpo no las fabrica.

MINERALES



Los minerales son nutrientes que existen en el cuerpo y la sangre. Son constituyentes de los huesos, dientes, tejido blando, músculos, sangre y las células nerviosas. Son importantes para el fortalecimiento de las estructuras esqueléticas.



LISTA DE VITAMINAS Y MINERALES:

VITAMINAS

Vitamina A
Vitamina C
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K
Vitamina B1 (tiamina)
Vitamina B2 (riboflavina)
Vitamina B3 (niacina)
Ácido pantoténico (B5)
Biotina (B7)
Vitamina B6
Vitamina B12 (cianocobalamina)
Folato (ácido fólico y B9)

MINERALES

Calcio
Fósforo
Magnesio
Potasio
Sodio
Cloro
Azufre
Hierro
Zinc
Flúor
Yodo
Cobre
Manganeso
Selenio

Mi querid@, no te tienes que aprender toda esta lista ni nada por el estilo. Aquí solo quiero que conozcas algunas vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para nutrirse al 100%.

En este libro me encantaría explicarte cada vitamina y mineral, la función y el aporte nutricional que tienen en nuestro cuerpo. Pero, se me irían 50 páginas contándote a profundidad cada una de ellas. Igualmente, si te interesa saber qué aporta cada vitamina y mineral puedes buscar en mi querido Google: "Para qué sirve la Vitamina C" y te aseguro que en menos de 30 segundos ya sabrás para que sirve.

Acuérdate que este no es un libro común y corriente. Este es un libro diseñado para nutrirte con ESENCIA, es decir, nutrirte con conciencia y conocer cómo funciona tu organismo y cómo recibe los nutrientes.

Sé que puedes estar preguntándote: ¿Mariana, pero dónde consigo estos micronutrientes? Pues a continuación te dejaré otra lista de alimentos donde puedes encontrar vitaminas y minerales. OJO: Si no menciono un alimento, no significa que ese no tenga vitaminas y minerales, solo que a continuación escogeré mis favoritos y los que según mi criterio te pueden nutrir más.

Vitamina C



Naranja, limón, lima, guayaba, kiwi, tomate, brócoli, verduras de hojas verdes.

Vitamina A



Mango, durazno, papaya, naranja; zanahoria, batata o camote, calabazas y verduras de hoja color verde oscuro, como: espinaca, acelgas.

Vitamina E



Aceites vegetales como el girasol y cártamo, yema de huevo, frutos secos como: almendras, semillas de girasol y hortalizas de hojas verdes como: espinaca y brócoli.

Riboflavina (B2)



Leche y productos lácteos, como quesos y yogurt. Los cereales y algunas verduras.

Niacina (B3):



Pollo, carne, atún y otros pescados, champiñones, cereales integrales, maní o cacahuate, espárragos y verduras de hoja verde.

Cianocobalamina (B12):



Hígado vacuno y almejas. Pescado, carne, carne de ave, huevos, lácteos.

Calcio



Leche, queso y yogurt. Frijoles blancos y la soya; almendras y semillas de ajonjolí. Algunas verduras y hojas verdes, como el brócoli y las espinacas, pero en cantidades menores. El calcio de mayor biodisponibilidad se encuentra en los lácteos.

Hierro



Carnes rojas, el pescado y pollo. Las fuentes vegetales de hierro incluyen frijoles o porotos, la soya, las lentejas, verduras de hoja verde, el pan elaborado con harina enriquecida. Estas fuentes vegetales de hierro en menor proporción que las de origen animal.

Zinc



Pescados y mariscos (ostras, cangrejos y camarones), carnes rojas, hígado, huevo. Los cereales integrales y leguminosas.

Bueno mi querid@, espero que cada capítulo sea un nuevo aprendizaje para ti. Recuerda que a pesar de que no nombre algunos alimentos en los ejemplos anteriores (hay infinitos), hay muchos que le aportan a tu organismo vitaminas y minerales.

Ahora bien, ya que conoces las vitaminas y los minerales que nuestro organismo necesita, te voy a contar el rol que tienen estos micronutrientes en nuestro lindo cuerpo. Estoy segura que alguna vez has escuchado a tu abuela, mamá o alguien decir "la zanahoria es buena para la vista", pues sí, es cierto. La zanahoria está llena de unas sustancias denominadas carotenoides, que el cuerpo trasforma en vitamina A, una vitamina que ayuda a prevenir los problemas oculares.

Y así pasa con cada vitamina y mineral, tienen roles en nuestro cuerpo que no conocemos pero silenciosamente nos hacen bien. Creo que todos tuvimos a la abuelita que nos decía "cómase todas las verduras para que crezca, tenga fuerza y pueda salir a jugar"... esto no lo decían porque sí, esto tiene un detrás que te lo explicaré a continuación.

En la adolesencia, pasamos por cambios hormonales muy fuertes, llega la pubertad y como seres humanos el cuerpo se desarrolla y crece. Todos necesitamos combustible para crecer y mucho de ese combustible lo encontramos en mis queridas vitaminas y minerales. Por eso, es que desde pequeños siempre llega alguien que nos dice "No te paras de la mesa hasta que te comas todo porque tienes que alimentarte bien". Claramente no estoy aplaudiendo ese dicho, cada vez que mi papá me lo decía lo único que quería era pararme y dejar todo en el plato. Pero, después de unos años entendí el trasfondo del mensaje, aunque no fuera la manera correcta de decirlo. En fin, alimentarse bien es muy importante porque el cuerpo necesita muchas vitaminas y muchos minerales para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Ahora es probable que te surja esta pregunta: Yo ya me desarrollé o ya estoy viejita... para qué necesito una buena alimentación si ya me estoy acercando más a la otra vida que a esta...



Mi respuesta es la siguiente: el cuerpo necesita nutrientes hasta el día que mueras.

Quiero contarte que hay más deficiencia de nutrientes en adultos que en niños y adolescentes. Así que nunca es tarde para aprender a nutrirnos.

¿Estás list@ para empezar a nutrirte con ESENCIA?

ME APUNTO

(Sigue a la siguiente página)

NO SÉ....

(Devuélvete al inicio)



NUTRIRSE

ESENCIA



¿Cómo empiezo a nutrirme?

Y sé que esta es la gran pregunta de tod@s. Y por eso, a continuación te dejaré una respuesta sencilla, concreta y útil: Comiendo.

¿Y qué debemos comer? Macronutrientes (Carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Ya aprendiste la importancia de cada alimento y lo esencial que son para nuestro cuerpo. Por eso mismo, nunca he estado de acuerdo con las dietas y tendencias estrictas, pues la mayoría de veces eliminan alguno de estos nutrientes fundamentales para nuestro organismo. Y esto lleva a que "pasito a pasito...suave suavecito" nuestro cuerpo presente un desbalance nutricional.

Quiero hacer una aclaración, si estás leyendo esto y tienes algún problema de salud que necesita ser consultado por un médico especialista (diabetes, hipertensión...etc.) pues es probable que no puedas consumir ciertos alimentos que mencionaré a continuación. Vuelvo a recordarte, este es un libro GENERAL, que te ayudará a nutrirte mejor y eso te llevará a sentirte bien con tu cuerpo por dentro y por fuera. Si estás compitiendo (fitness, deporte, etc.), si estás en sobrepeso, si tienes obesidad o todo lo contrario... necesitas un especialista que te acompañe en este proceso. *Nútrete con Esencia*, es algo más "casual", es un libro que te enseñará a encontrar ese equilibrio que buscamos tod@s.

Y ahora sí, ¿cómo empezamos a nutrirnos?

COMIENDO



ESENCIA

DESAYUNO

ESENCIA

P.59



DESAYUNO

Alguna vez has escuchado "El desayuno es la comida más importante del día" sí y no. Los dichos no se inventan porque sí, siempre tienen un mensaje de fondo. Es cierto que el desayuno es la primera comida que ingerimos en el día. Eso quiere decir que es la primera dosis de energía y de nutrientes que obtenemos al levantarnos. Por eso mismo, es importante elegir adecuadamente los alimentos que le vamos a dar a nuestro organismo para que funcione bien durante el día. Algo que me sirve (A MÍ) para empezar a nutrirme, es comenzar mi primera comida del día con alimentos que no me hacen sentir inflada, llena o a punto de explotar. Por eso, a continuación te mostraré algunas opciones de desayunos que puedes tener en cuenta para tu mañana.

ESENCIA

P.60



PANCAKES DE AVENA

Ingredientes

- 3 Cdas de avena en hojuelas.
- 1 Banano maduro.
- 2 Huevos.
- 1 Chorreon de leche de almendras.
- Toppings: Nueces, frutas, salsa.

Más ideas:









TOSTADAS HUEVO DURO AGUACATE

Ingredientes

- 2 Tajadas de pan.
- 2 Huevos duros.
- 1 Aguacate.
- Topping: Semillas de girasol.

Más ideas:



HUEVOS AL GUSTO



BOWL AVENA Y FRUTAS



Mi querid@, estas fotos son algunas ideas de desayuno que puedes tener en cuenta para empezar tu mañana llena de nutrientes. A continuación te dejaré más ideas.

TIP: innova a la hora de desayunar y nunca te aburrirás de la primera comida del día.

OPCIONES CON HUEVO



OPCIONES SIN HUEVO



Mi querid@, espero que te sirvan estas opciones e ideas que te mencioné anteriormente. Como te decía, todas estan llenas de vitaminas y minerales y por eso hacen bien al organismo. Ahora, quiero que identifiquemos juntos qué tipos de desayuno muchas veces consumimos pero poco nos nutren.

Te voy a contar un ejemplo muy chiquito y quiero que me digas tu opinión. Todas las mañanas adivina qué desayuna mi mamá:

Café con pan	Huevos y pan

La respuesta correcta es: CAFÉ CON PAN. Sí, ha sido una rogadera para que coma más. Acuérdate que aquí no te voy a decir que comer y que no. Acá vamos a aprender a como nutrirnos con esencia y con conciencia. ¿Tu crees que desayunar café con pan es totalmente nutritivo?

SÍ	NO

La respuesta correcta es: No. ¿Por qué? porque no estamos consumiendo los nutrientes suficientes. A pesar de que el café nutre, la leche nutre y el pan nutre, un desayuno con solo esos "3 ingredientes" es muy poco para nuestro organismo. OJO: Esto no quiere decir que no comas pan y café, CLARO que puedes comerlo, pero agrégale un poco más de nutrientes.

¿Cómo identificar que un desayuno tiene pocos nutrientes?



Mi querid@, a continuación te dejaré algunas fotos de desayunos bajos en nutrientes. Antes de que empieces a preguntarte cosas, sentirte culpable, etc... te haré la siguiente aclaración: No te sientas mal por identificarte, estamos aprendiendo y hoy quiero invitarte a que seas conciente de tus alimentos y de tu dosis de energía mañanera.

En este momento encontrarás unas preguntas y quiero que anotes con cuántas te sientes identificad@.

¿Desayunas un café porque no tienes tiempo?	¿Desayunas solo un pan con mantequilla y mermelada?
¿Desayunas solo un café y una fruta?	¿Desayunas un pedazo de queso y sales corriendo a trabajar?
¿Desayunas en 5 minutos afanad@?	¿Desayunas con dulces y comida procesada?

Si respondiste "sí" a más de una, hay algo que debes pensar y sin duda, hay algo que debes trabajar. A pesar de que en estas preguntas hay alimentos que nos nutren, comerlos "solos" no nos nutrirán lo suficiente. Por eso, hoy quiero que abramos los ojos, y seamos concientes de los alimentos que ingerimos en la mañana, esa dosis de energía positiva y saludable que necesitamos para vivir.

Antes de cerrar este capítulo de cómo empezar a nutrirse en el desayuno, quiero que te tatúes esta frase en el alma:

Que tu desayuno sea tu dosis de energía positiva y saludable.

Estoy segura que te acordarás de mí cada vez que desayunes. Porque ahora al ingerir cualquier alimento pensarás si te aporta energía positiva y saludable. Si por alguna razón, haces ayuno intermitente y no desayunas, mi recomendación es que tu primera comida (con la que rompes tu ayuno) te nutra. Este es otro tema más extenso que no lo hablaré por acá, pero si estás haciendo el RETO ESENCIA tendrás acceso a un taller gratuito sobre "Ayuno Intermitente".



ALMUERZO

ESENCIA

P.69



ALMUERZO

Alguna vez has escuchado el dicho "Desayuna como rey, almuerza como príncipe y cena como mendigo". Algo que siempre he pensado es que los dichos no se hicieron porque sí, hay un trasfondo en cada uno de ellos. Por eso, hoy quiero que aprendas porqué es importante un almuerzo sano y lleno de nutrientes.

¿Te has sentidos pesad@ después de almorzar?

SÍ	NO

¿Tomas siesta después de almorzar?

SÍ	NO

ESENCIA

Si respondiste "sí" a alguna de estas dos preguntas, hay cosas que podemos profundizar y evaluar de cuántos nutrientes estamos recibiendo al almorzar. Ojo, es "normal" que a veces te sientas cansado o pesado, porque el cuerpo habla. Sin embargo, no es normal que después de cada almuerzo nos sintamos inflamados, decaídos o sin energía.

¿Te acuerdas que en los capítulos anteriores aprendimos sobre la energía que nos aportan los macronutrientes?

Ahora bien, cuando almorzamos comida pesada y no tan "nutritiva" para nuestro organismo, tendemos a sentirnos así (inflamad@, cansad@, con ganas de dormir, etc.). Por eso, es fundamental conocer qué es un buen almuerzo y cómo podemos equilibrar las grasas, carbohidratos y proteínas para que nuestro cuerpo pueda sentirse con energía, pero sobre todo saludable.



Si unas horas después del desayuno sientes que desfalleces, es porque tu cuerpo necesita un aporte nutricional para seguir funcionando. Sin duda, almorzar será la clave para mantener activa a tu mente y a tu cuerpo, y poder seguir con vitalidad el resto del día.

Pero, ¿cómo sabemos qué almorzar?

Esa era mi pregunta hace unos años, porque yo le tenía miedo a almorzar harinas o carbohidratos porque ya había comido en el desayuno arepa o pan. Sin embargo, después de varias investigaciones un sabio llegó a mi mente y me dijo: "Nútrete con los 3 macronutrientes: grasa, proteína y carbohidrato". Desde ese momento mis pensamientos cambiaron por completo. Sé que cada cuerpo tiene condiciones diferentes, pero según mi experiencia esas condiciones han cambiado por tantas dietas y restricciones alimentarias que tenemos día a día. ¿Y cómo me he dado cuenta de esto? porque en mis asesorías (más de mil personas), el 80% o más le temen a la papa o al arroz, por miedo a engordarse.

Pues mi querid@, vengo a contarte una realidad que te sorprenderá, ¿estás list@?

Una papa, una yuca o una cucharada de arroz no te va a engordar, te va a nutrir.

Así que volviendo a la pregunta de: ¿Cómo sabemos que almorzar? te dejaré algunas opciones fáciles y "difíciles" de tipos de almuerzo que puedes hacer y te aseguro que te nutrirán.

OPCIONES DE ALMUERZOS LLENOS DE NUTRIENTES

BOWL



Proteína: Pollo/cerdo/carne/pescado/tofu/granos
Grasa: Aguacate y semillas
Carbohidrato: Pan o arroz
Vegetales al gusto.

DEL MAR



Proteína: Salmón/tilapia/atún/camarones
Grasa: Mayonesa
Carbohidrato: Pan
Vegetales al gusto.

"CASERO"



Proteína: Pollo/cerdo/carne/pescado
Grasa: Aceite de oliva en verduras
Carbohidrato: Papas a la francesa en Air Fryer o al horno.
Vegetales al gusto.

DEL ORIENTE



Proteína: Pollo/cerdo/carne/pescado
Grasa: Aceite de oliva o aguacate
Carbohidrato: Arroz
Vegetales al gusto.

"PAELLITA"



Proteína: Camarones/langostinos/calamares
Grasa: Aceite de oliva
Carbohidrato: Arroz
Vegetales al gusto.

"RÁPIDO Y RICO"



Proteína: Pollo/cerdo/carne molida/atún
Grasa: Queso parmesano
Carbohidrato: Pasta
Vegetales al gusto.

Y aquí te darás cuenta que hay muchas opciones de almuerzo (que normalmente comes) que te nutrirán al 100%. Y sé que ahora puede estar rondando esta pregunta por tu cabeza:

E S E N C I A

¿Cómo sé qué porción comer para cumplir con mi objetivo? Ahora yo te cambio la pregunta a: ¿Cómo sé qué porción comer para nutrirme?

Quiero recordarte que este libro NO te va decir cómo reducir grasa en 5 pasos, cómo bajar de peso tomando agua con limón y comiendo todos los días piña. Vuelvo a repetirte, "Nútrete con ESENCIA" te va a acompañar en el proceso de NUTRIRTE y claramente eso te ayudará a ver resultados físicos, pero esta vez no estamos empezando desde lo externo sino desde lo interno.

Ahora, respondiendo la pregunta (ustedes saben que a veces me distraigo y termino hablando de más) la porción que te aconsejo comer para nutrirte es con la que quedes SATISFECH@.
¿Cómo identificar si quedaste satisfech@?

1.¿Alguna vez has sentido que estas a punto de explotar? Si tu respuesta es sí, pues querid@ te cuento que NO quedaste satisfech@.

2. ¿Alguna vez has sentido que te cae algo mal, estas rebotad@ y te da ganas de vomitar? Si tu respuesta es sí, pues querid@ te cuento que NO quedaste satisfech@.

3. ¿Alguna vez has quedado con hambre (no ganas) y quieres comer un poco más? Si tu respuesta es sí, pues querid@ te cuento que NO quedaste satisfech@.

4. ¿Alguna vez has sentido que quedas bien y es suficiente lo que has comido porque tienes campo para postre? Si tu respuesta es sí, pues querid@ te cuento que LO LOGRASTE quedaste satisfech@.

Esto no quiere decir que ahora todos los días comas postre porque te cabe y estas satisfech@ jaja. Este es el método que yo utilizo para saber qué porción me nutre, puedes tenerlo en cuenta y verás como tu cuerpo poco a poco empieza a agradecer.





MI AMIGO EL DULCE...

ESENCIA



POSTRE

Llegamos a mi parte favorita. Si eres adict@ al azúcar como yo, te doy una GRAN bienvenida a mi capitulo favorito, pero si no eres adict@, igual te doy una pequeña bienvenida. Antes de que escurras baba de la información tan interesante que te voy a contar, quiero hacerte 2 preguntas para identificar si eres adict@ al azúcar como yo (aunque ya me rehabilite un poco).

¿Te da ganas de comer algo de dulce todos los días?

SÍ NO

¿ Si te sientes decaíd@, prefieres comer chocolate, galletas, gomas, panes?

SÍ NO

ESENCIA

Si respondiste sí a las dos preguntas, es probable que seas de los míos. Ojo, quiero recordarte que en "Nútrete con ESENCIA" nunca te hará sentir culpable por comer dulce, pizza, hamburguesa, etc. Porque todos estos alimentos hacen parte de nuestra vida, por eso, quiero que seamos concientes de cómo los incluimos o rechazamos en nuestro día a día.

Ahora bien, te contaré científicamente (pero no aburrido) lo que hace el azúcar en tu cuerpo. Como buena adicta, no hablaré mal de él, pero te contaré los dos lados de la moneda.



"Mi cerebro necesita azúcar" ¿Cuántas veces has oído esto? Una verdad a medias. Lo que nuestro cerebro necesita es glucosa, una sustancia que nuestro cuerpo produce a partir de proteínas y ácidos grasos o que obtiene de otros macro y micro nutrientes.

El problema no es la ingesta de alimentos naturales que contienen azúcar y que nuestro organismo, efectivamente necesita (como la fruta), el problema radica en que nuestra ingesta de azúcar muchas veces viene de otras fuentes (azúcares libres) como: galletas procesadas, tortas procesadas, gomas procesadas, incluso el azúcar moreno, el sirope de arce o de agave, la panela. Y lo más impactante de todo esto, es que la mayoría de productos que vienen en "tarritos o cajas" contienen azúcares libres.

Voy a dejarte algunas fotos de esos productos (obviamente sin la marca, porque después me linchan) para que los reconozcas y seas conciente de lo que compras y los efectos que tienen en tu hermoso cuerpo.










Créeme que también me antojé al escoger las fotos que te puse en la anterior página. Recuerda, que aquí no estoy satanizando ningún alimento, solo te estoy mostrando algunos productos que compramos inconscientemente y sabemos que nutritivamente nos aportan poco, pero en términos de azúcares nos aportan muchísimo. Sé que es difícil empezar a darnos cuenta de esto, porque desde pequeños nos premiaban con dulces y nos castigaban con verduras. Pero hoy a mis 23 años te muestro la realidad, no te voy a engañar diciéndote si esto esta bien o mal o si te va a engordar o adelgazar, hoy lo único que me importa es que te nutras con ESENCIA, en otras palabras, que te nutras con CONCIENCIA.

En el libro de "Healthy Snacks" hay diferentes opciones de postre más nutritivos que pueden servirte para esas adicciones.





HAY MUCHAS OPCIONES MÁS, PERO ME LAS RESERVARÉ PARA ESE LIBRO.

Antes de cerrar este capítulo, sé que muchos han oído: EL AZÚCAR PUEDE SER IGUAL DE ADICTO A LA COCAÍNA. Sí y no. Acuérdense que no todo es blanco o negro, también hay grises y en este momento te explicaré esa querida frase. Primero es importante aclara que no todos los azúcares son adictivos como la cocaína, por favor no vayas a mal interpretar este mensaje: El azúcar procesada es altamente adictiva ya que libera sustancias como la dopamina y la serotonina, provocando un estado de felicidad al que fácilmente podemos volvernos adictos.

En pocas palabras, comer azúcar provoca cambios químicos en el cerebro que nos hacen sentir bien, lo que nos deja deseando más sintiendo que nunca es suficiente. No te ha pasado que abres un chocolate y dices: "Voy a comerme una pastillita", pero en realidad te terminas comiendo el chocolate entero, pues así de simple, quieres MÁS. ¿Y te digo por qué nos pasa esto? El azúcar se absorbe por la sangre en forma de glucosa, lo que a la vez libera insulina, (enzima encargada de normalizar los niveles de glucosa).

Una vez que la glucosa de nuestro sistema alcanza un nivel bajo buscamos aumentarlo. En palabras más fáciles, cuando nos entra poco chocolate el cuerpo te dice: "dame más, no seas tacaño, sino no me pongo feliz". Y aquí viene la parte interesante, el azúcar puede ser una adicción porque al no consumirla en los níveles que tu cuerpo está acostumbrado, experimentas síntomas similares a los que las personas adictas a las drogas experimentan cuando se "limpian".

¿Te da dolor de cabeza por falta de azúcar?

SÍ	NO

¿Experimentas síntomas de depresión o nerviosismo al no consumir azúcar?

SÍ	NO

Al responder estás preguntas, puedes darte cuenta de cómo está tu relación con el azúcar. Y después de traer conciencia de eso, haz algo al respecto.

CENA

ESENCIA

P.84



CENA

Mira hasta dónde has llegado y cuánto has aprendido. Felicitaciones por estar aquí y querer nutrirte con ESENCIA. A continuación aprenderás lo importante que es tener una cena llena de nutrientes para ver resultados físicos e internos en tu cuerpo. Cuando me refiero a resultados físicos estoy haciendo énfasis en: cuidar tu masa muscular y tener un porcentaje de grasa adecuado y sano. Mientras que, los resultados internos son: dormir mejor, sentirse con más energía, evitar o manejar la ansiedad noche/día, vernos al espejo con amor y sentirnos bien con nosotros mismos.

¿ Ahora sí, estás list@ para nutrirte en la noche?

SÍ	NO

Me gustaría saber si en la noche normalmente comes esto:



"Sanduchito de queso"



"Embutidos"



"Cereal"



"Arepita con queso"



"Perro caliente con salsas"



"Té"

Entiendo que estas comidas son rápidas, ricas y fáciles de hacer y por eso suelen ser nuestra primera opción. Pero, quiero hacerte algunas preguntas para que tú mismo reflexiones sin que yo te haga cambiar de parecer.

Antes de hacerte las preguntas quiero recomendarte lo siguiente: intenta que tu comida en la noche sea ligera, que no te infle o caiga pesado, intenta consumir proteína y alimentos que no alteren tu energía o ansiedad.

PREGUNTAS:

¿Dónde está la proteína en el "sanduchito con queso"?

¿El cereal te nutre completamente o es una carga de azúcar innecesaria en la noche?

¿Solo te vas a tomar un té? pobre cuerpito, ha trabajado todo el día para mantenerte vivo y solo le damos un vaso de agua con sabor?



¿Trabajas?

SÍ NO

¿Estudias?

SÍ NO

¿Haces ejercicio?

SÍ NO

¿Eres mamá o papá?

SÍ NO

¿Sacas a pasear a tu perro?

SÍ NO

¿Coges bus o caminas en el día?

SÍ NO

Este no es un TEST que te dirá si algo está bien o si algo está mal. Estas preguntas por más "bobas" que sean, reflejan que tu cuerpo esta vivo y está en movimiento. Lo único que quiero mostrarte es que si alguna de tus respuestas fue "sí" quiere decir que tu cuerpo necesita más que un "sanduchito de queso" en la noche, pues ha estado todo el día trabajando, estudiando, entrenando, siendo mamá o papá y por eso, necesita más nutrientes que un pan con queso.



ZERO WASTE KITCHEN

ESENCIA

P.89

¿Alguna vez has pensado qué podrías hacer con los desperdicios de comida?

Siempre que me hacen esta pregunta, lo primero que viene a mi cabeza es: congela los alimentos, planifica el menú, conoce tus porciones de alimentación. Todo esto es cierto, pero en este pequeño capítulo no solo aprenderás estas pequeñas cosas, sino también recetas e ideas que puedes hacer con TODA la comida que va a tu basura.

Todas estas ideas están llenas de nutrientes, vitaminas y minerales, las cuales te aportarán diferentes beneficios a tu organismo. Recuerda, es solo una guía que te ayudará a evitar desperdicios de comida y ser más consciente de tu alimentación.

¿Estás list@ para aprender cómo hacer smoothies y snacks con desperdicios?

ESENCIA



Es probable que empieces con todas las ganas del mundo y que a los dos días ya no quieras seguir esta guía de ZERO WASTE.

La vida es un sube y baja, a veces empezamos con la mejor actitud y después nos desmotivamos. Así que el día que te desmotives o que botes un pedazo de fruta a la basura, recuerda qué puedes hacer con ella. Ojo, la idea de este aprendizaje no es sentirse culpable cada vez que desperdiciamos algún alimento, la idea es aprender que los desperdicios no solo pueden ir a la basura, sino también bien elaborados pueden ir a nuestro cuerpo.

Siéntete libre, ve a tu tiempo, poco a poco aprenderás de esto conmigo.





ESENCIA

¿Qué es zero waste?

ZERO WASTE significa tratar de vivir una vida más sostenible. ¿Por donde empezar?

THE THREE "RS"

REDUCE

No compres más de lo que necesites.

REUSE

Aprovecha esas sobras en lugar de tirarlas a la basura.

RECYCLE

Recicla todo lo que no puedas reducir y rehusar.

Con un poco de imaginación puedes convertir todos tus desperdicios en comida buena para ti y para el planeta.





ANTES de botar tu comida a la basura pregúntate:

¿PUEDES COMERLA?

Come y disfruta

NO

¿PUEDES REHUSARLA?

Úsalo de nuevo.

Muchos alimentos e implementos de cocina pueden ser rehusados.

NO

¿PUEDES RECICLARLA?

Ponlo en la caneca de reciclaje.

El 60% de desperdicios pueden ser reciclados.

BOTA A LA BASURA

AL SER CONCIENTES DE ESTAS 3 PREGUNTAS ANTES DE BOTAR A LA BASURA ALGÚN ALIMENTO, ESTAREMOS REDUCIENDO EL DESPERDICIO EN UN 50%.

RECETAS

ESENCIA

P.94

SMOOTHIE



RECETA ZERO WASTE

1/2 Kiwi con cascara

1 Banana con cascara (Quitar las dos puntas)

Verduras sobrantes. (Tallos de Kale, brócoli y hojas de espinaca, lechuga, apio.

Manzanas completas (remueve el tallo) pero guarda las semillas.

1 Mezcla todos los ingredientes en la licuadora a una alta velocidad.

2 Adiciona miel y semillas para adornar tu smoothie.

VEGETALES





TIPS
Hojas de vegetales

- Si las hojas de tus vegetales están marchitas, te recomiendo en un sartén saltearlas. Esto te ayudará a conservarlas y darles un sazón diferente.
- Usa las hojas verdes en sopas, cremas o smoothies. Así tendrás una dosis extra de vitaminas y minerales.



TIPS TOMATE

- Los tomates frescos que ya no están en su mejor momento, los puedes usar para hacer sopas o para hacer salsa de tomate (congela).
- Seca los tomates en el horno a temperatura baja, una vez secos, ponlos en una jarra y cúbrelos con aceite de oliva. (Los tomates asado blandos, los puedes usar para una tostada.)



VEGETALES



TIPS ZANAHORIA

- Las zanahorias viejas se pueden revivir cortándolas en rodajas y cocinándolas al vapor.
- Puedes usar las zanahorias viejas cocinándolas en pasteles y muffins.
- En un sartén saltea rodajas de zanahorias y adiciona gotas de limón y pimienta.

TIPS REMOLACHA

- Agrega remolacha rallada a un pastel de chocolate o una mezcla de brownie para obtener humedad y profundidad de sabor.
- Corta rodajas de remolacha y cocínalas al vapor.





TIPS ZUCCHINI

- Corta rodajas y agrégales aceite de oliva y sazónalas al gusto. Puedes usarlas en ensalada o sanduches.
- La cascara puedes picarla y añadirla a sopas y cremas.

MIRA HASTA DONDE HAZ LLEGADO...

Mi querid@, si llegaste hasta aquí ya diste un GRAN paso de cómo nutrirte con ESENCIA. Antes de acabar con este libro que me cambió la vida, quiero decirte que no hay una verdad absoluta y espero que de ahora en adelante no creas todo lo que ves por redes sociales. Recuerda, "cualquier persona puede tener un cuerpo lindo, pero no cualquier persona puede tener un cuerpo nutrido. El cuerpo bonito se irá en unos años, pero el cuerpo nutrido te dará vida en la vejez".

GRACIAS infinitas por llegar hasta aquí, ahora es tu turno de seguir. Y con mucho gusto, yo estaré aquí.

Y por eso te dejaré mi contacto, porque quiero acompañarte en este proceso. No quiero ser una escritora más, quiero ser un coach que te guíe y te ayude a aceptar tu verdadera ESENCIA.

CONTACTO COACH MARIANA:

- Celular: +57 3232206893
- Página web: https://esenciacoachmariana.com
- Instagram: @coachmarianafitness
- Youtube: Esencia coach Mariana fitness

El verdadero secreto de una vida equilibrada es: NÚTRETE CON ESENCIA, sin culpa y sin remordimiento. Y espero que algún día no solo te nutras de alimentos, sino de buenas relaciones, buenas decisiones y puedas construir autoestima.

Hoy ya te di el primer paso, ahora es hora de que empieces. Recuerda empezar poco a poco, y si en algún momento caes y vuelves al ciclo... TRANQUIL@... Eso es vida, lo importante es que vuelvas a intentarlo. Cada día naces de nuevo.

"Cualquier persona puede tener un cuerpo lindo, pero no cualquier persona puede tener un cuerpo nutrido. El cuerpo bonito se irá en unos años, pero el cuerpo nutrido te dará vida en la vejez..."

- Mariana Navarro Domínguez

2017



2022



"Nútrete con Esencia, es abrir un nuevo camino de amor y reconciliación con nuestro cuerpo, nuestros hábitos y nuestra vida.

Pasé años investigando sobre temas relacionados a nutrición y bienestar y lo único que encontraba eran dietas "locas" que me alejaban de lo que realmente quería: sentirme sana y segura de mí. A pesar de que hay diferentes tipos de dietas, nunca me identifiqué con alguna, pues el termino dieta para mí es igual a prohibición, y sinceramente es difícil durar más de dos meses con restricciones. Por eso, decidí crear un libro en el cual no se satanicen alimentos y podamos sentirnos libres de nutrirnos.

En este escrito te regalo un secreto que me cambio la vida y hoy gracias a eso estoy llena de bienestar.

- Instagram: @coachmarianafitness
- Página web: https://esenciacoachmariana.com

ESENCIA