

¿SINO CUIDAS
TU CUERPO,
DÓNDE VAS A
VIVIR?

Mariana Navarro Domínguez

E S E N C I A

ÍNDICE

Índice.....	1
Introducción a la guía.....	5
¿Quién soy?.....	6

NUTRIENTES

Macronutrientes.....	9
Alimentación saludable.....	10

DÍA

Al levantarte.....	12
Desayuno.....	13

E S E N C I A

ÍNDICE

Snack media mañana.....18

MEDIO DÍA

Almuerzo.....22

Postre.....27

TARDE

Snack media tarde.....31

NOCHE

Cena.....35

E S E N C I A

ÍNDICE

REFLEXIÓN

¿Me nutre o no me nutre?.....	38
Tips.....	39
Hambre VS antojo.....	41
¿Sabías qué?.....	43

CREA HÁBITOS

¿Cómo comenzar?.....	45
Recuerda.....	49

ÍNDICE

Referencias.....	50
¿Cómo contactarme?.....	53

E S E N C : A

GUÍA

Esta es una guía que te ayudará en tu proceso de nutrición. Aprenderás qué es un buen alimento y cómo puedes nutrirte sin tener que dejar de comer lo que te gusta.

Es solo una guía, no es una dieta ni algo obligatorio, así que bienvenido a aprender un poco más de cómo nutrir tu cuerpo.

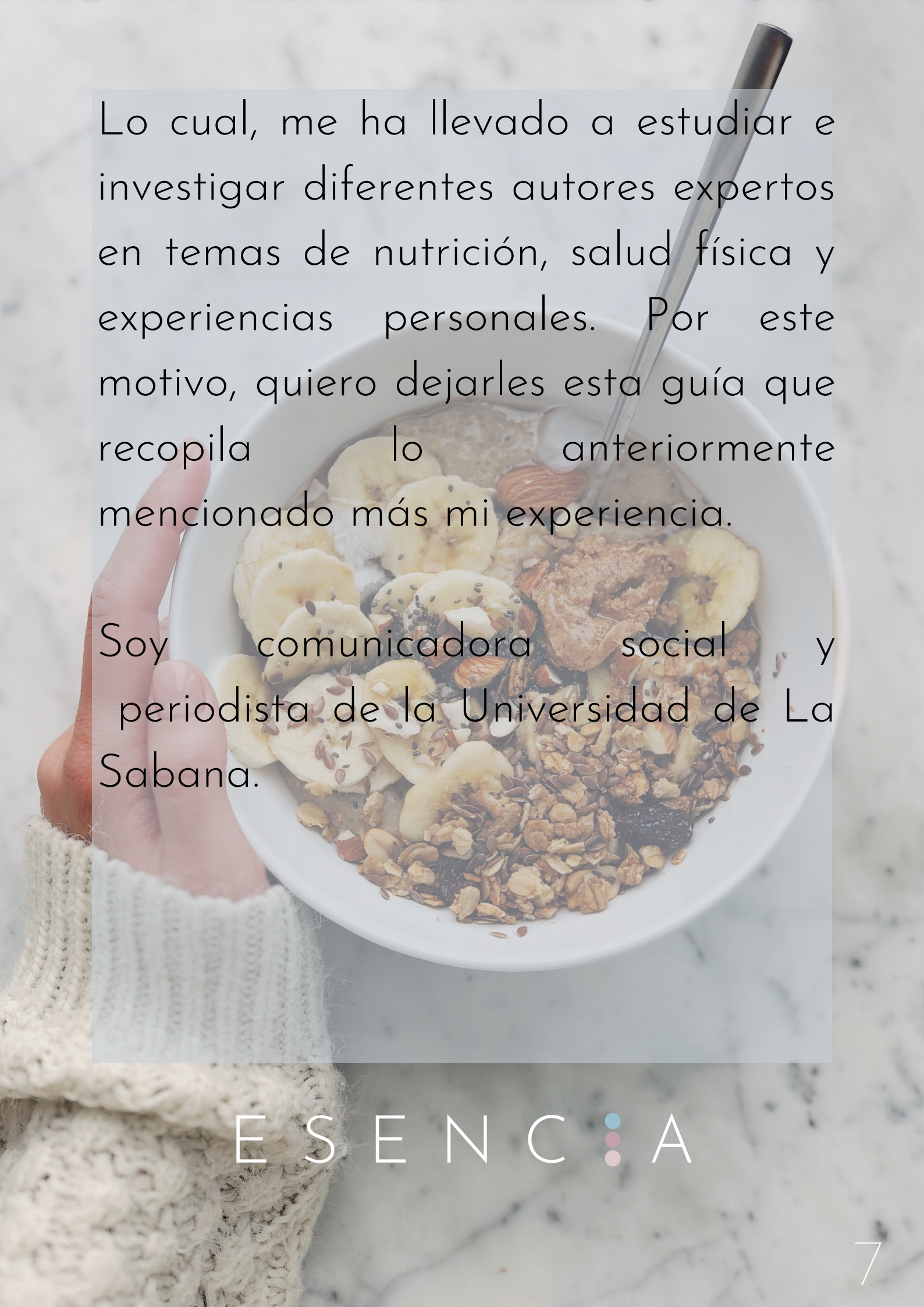
E S E N C : A

¿Quién soy?



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.

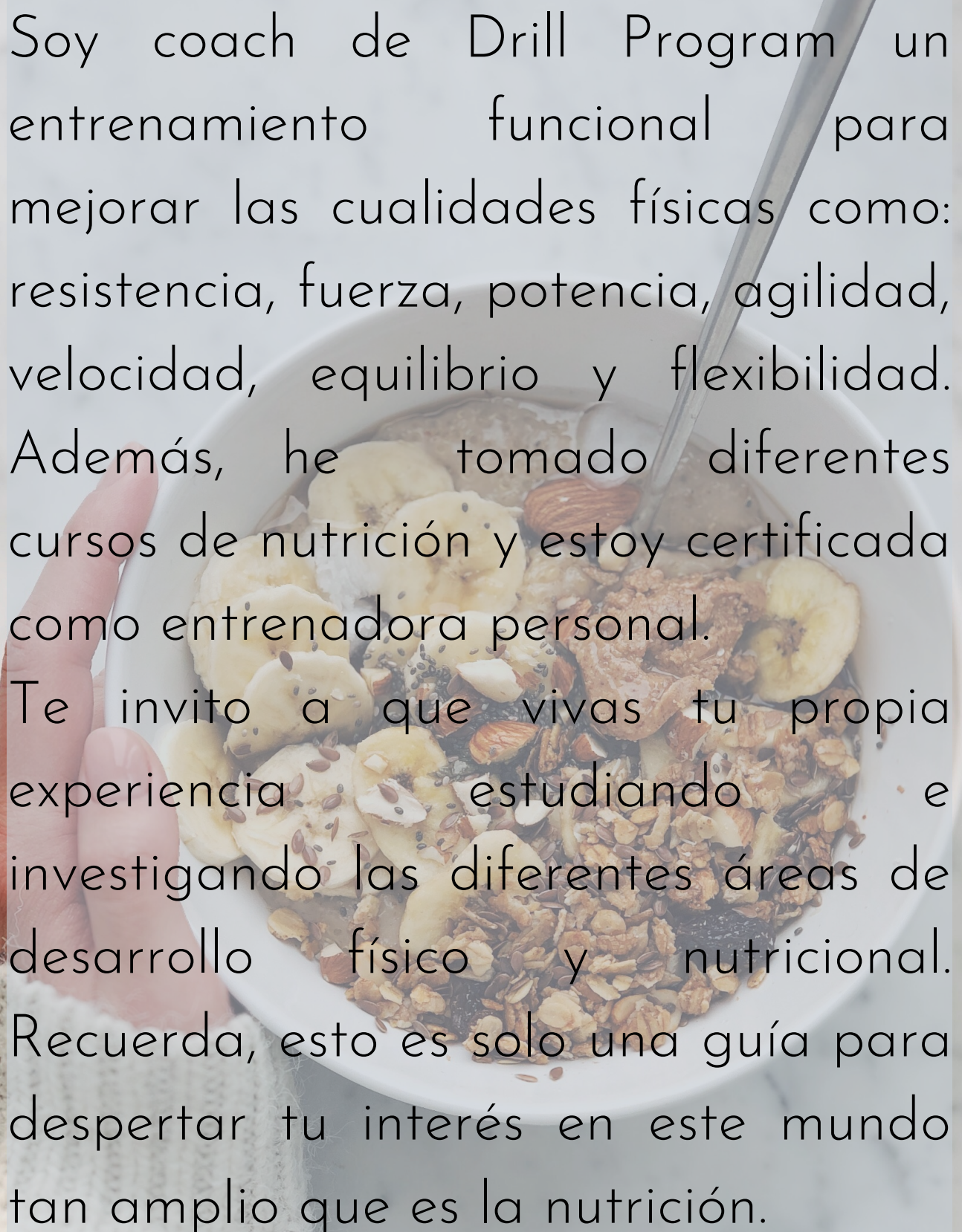
E S E N C : A

A hand in a white knitted sweater holds a white bowl filled with granola, banana slices, almonds, and seeds. A silver spoon is inserted into the bowl. The background is a light-colored, textured surface.

Lo cual, me ha llevado a estudiar e investigar diferentes autores expertos en temas de nutrición, salud física y experiencias personales. Por este motivo, quiero dejarles esta guía que recopila lo anteriormente mencionado más mi experiencia.

Soy comunicadora social y periodista de la Universidad de La Sabana.

E S E N C I A

A hand holding a white bowl of oatmeal topped with banana slices, almonds, and granola, with a silver spoon.

Soy coach de Drill Program un entrenamiento funcional para mejorar las cualidades físicas como: resistencia, fuerza, potencia, agilidad, velocidad, equilibrio y flexibilidad. Además, he tomado diferentes cursos de nutrición y estoy certificada como entrenadora personal. Te invito a que vivas tu propia experiencia estudiando e investigando las diferentes áreas de desarrollo físico y nutricional. Recuerda, esto es solo una guía para despertar tu interés en este mundo tan amplio que es la nutrición.

E S E N C I A

¿CUÁLES SON LOS MACRONUTRIENTES Y PARA QUÉ SIRVEN?

Para escoger tus alimentos es mejor saber cuál es la función de cada macronutriente.

E S E N C I A

Carbohidratos

Su función principal es suministrar energía al cuerpo.

Los carbohidratos son uno de los grupos alimenticios básicos y son importantes para llevar una vida saludable. Así, que no elimines de tu vida los carbohidratos.

Carbohidratos benéficos para tu salud:

1. Lentejas, frijoles y garbanzos.
2. Papa, ñame, yuca, plátano.
3. Avena, quinua, maíz, arroz.
4. Fruta.

Grasas

Los lípidos o grasas deben estar presentes en el día a día de tu alimentación.

Las grasas buenas pueden utilizarse como reserva energética. En la siguiente página, puedes ver cuáles grasas son benéficas.

Proteína

Son importantes para la reparación y el crecimiento de los tejidos corporales.

La proteína es indispensable para la formación de los músculos.



¿QUÉ PUEDES TENER EN CUENTA PARA
TU ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Grasas buenas

Aceite de oliva
Aceite de coco
Leche de almendras
Leche de coco
Mantequilla de maní
Frutos secos
Semillas de chía
Aguacate

Proteína

Animal

Pollo
Res
Cerdo
Pescado
Mariscos
Huevo

Vegetal

Frijoles
Garbanzos
Lentejas
Soja
Quinua

Vegetales

Espinaca
Pepino
Brócoli
Zanahoria
Champiñones
Lechuga
Apio
Cebolla
Ajo
Tomate
Berenjena
Kale

Lácteos

Queso cottage
Yogurt griego sin dulce
Queso bajo en grasa
Yogurt natural
Leche deslactosada



Esta lista de alimentos te ayudará a escoger mejor tus comidas durante el día.

¿Cómo puedes empezar tu día?

A PENAS TE LEVANTES ¿Qué puedo tomar antes de desayunar?

1. Vaso de agua con limón 15/20 minutos antes de desayunar.
2. Calentar el agua y tomársela tibia.
3. Recomendable tomar con un pitillo. (El agua con limón en ayunas puede dañar el esmalte de los dientes).
4. Es un shot de vitaminas y minerales.
5. Mejora el sistema inmunológico y ayuda a limpiar el hígado. Además, ayuda a la ansiedad.

Si comienzas tu día con esta recomendación, estarás nutriendo tu cuerpo y limpiando tu organismo.

E S E N C : A

¿QUÉ PUEDO DESAYUNAR?

ES ENCUENTA

Te recomendaré algunos alimentos nutritivos para comenzar tu día sanamente.

HUEVO

1. No botes la yema; es nutritiva y útil.
2. Los huevos están llenos de proteínas, las cuales se necesitan para construir músculo.
3. Vitaminas como la A, B2, B12, D y E se encuentran en el huevo.

QUESO

1. Principal fuente de calcio.
2. Rico en vitamina b y proteína.
3. ¿Cuáles quesos recomiendo?
Campesino, Mozzarella, Ricotta.

AREPA

1. Más saludable que el pan. (La carga glucémica es menor.)
2. En casa puedes hacer fácilmente arepa de espinaca o de yuca.
3. Escoge la arepa que más te guste y que más te nutra.

PANCAKES

1. Pancakes de avena, banano, nueces y huevo.
2. Endulzarlo con fruta o mermelada natural (arándanos, mora, fresa).

CAFÉ

1. Consumir café funciona como un "laxante" natural, activa el proceso digestivo.
2. Tip: NO recalentar el café.
3. Consumo moderado (2 tazas).

BOWL FIT

1. Bowl de avena o Yogurt Griego.
2. Granola.
3. Fruta (arándanos y fresas).
4. Almendras.

Para un desayuno nutritivo te recomiendo incluir los 3 macronutrientes: Grasa, carbohidrato y proteína.
Ejemplo: Queso, arepa y huevo.

LISTA DE ALIMENTOS PARA TU DESAYUNO

INGREDIENTES:

Cebolla	Queso Ricotta
Tomate	Queso parmesano
Cebollín	Avena en hojuelas
Champiñones	Almendras
Germinados	Banano
Arepa de yuca	Fresa
Arepa de queso	Arándanos
Arepa de choclo	Café
Huevo	Leche de almendras
Queso Mozzarella	Yogurt Griego
Queso Campesino	Granola

Esta es una lista de alimentos que podrás tener en cuenta a la hora de hacer mercado. Así tendrás un desayuno más conciente y sano.

PANCAKES

Estos pancakes son una buena opción para el desayuno.

INGREDIENTES

1 HUEVO

4 CUCHARADAS DE AVENA EN HOJUELAS

1 SHOT DE LECHE DE ALMENDRAS

1 BANANO

OPCIONAL: ARÁNDANOS
ALMENDRAS
MERMELADA

Si quieres conocer cómo hacerlos, te invito a ver mi página de Instagram:

[@Coachmarianafitness](https://www.instagram.com/Coachmarianafitness)

E S E N C I A

Preferible que tu desayuno
incluya:

PROTEÍNA

+

CARBOHIDRATO

+

GRASA BUENA

E S E N C I A

*Cuando no
alimentamos
nuestro mundo
interior, será
imposible cultivar el
mundo exterior.*

E S E N C I A

¿QUÉ PUEDO COMER DE ONCES?

ESENCIA

Te daré algunas recomendaciones de alimentos nutritivos para comer de onces.

FRUTAS

Escoge la fruta que más te guste y cómete una buena porción.



Naranja

Piña

Fresa

Mora

Kiwi

Patilla

Banano

Manzana

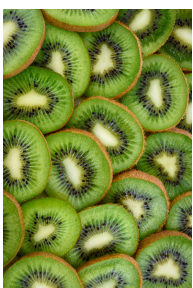
Papaya

Mandarina

Granadilla

Limón

Pera



Ciruela

Durazno

Arándanos

Mango

Frambuesa

Guayaba

Guanabana

Uva

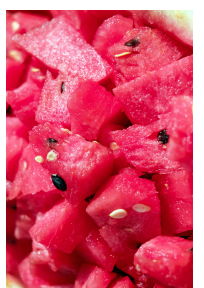
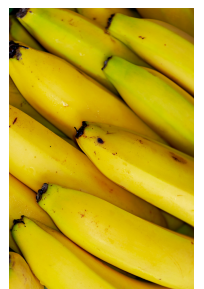
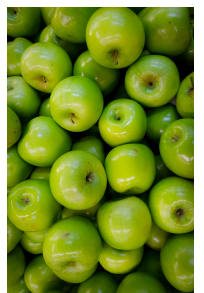
Mangostino

Aguacate

Cereza

Melón

Rambután



SMOOTHIES

¿Sabías que los jugos curan?

Colon irritable

5 onzas jugo banano
5 onzas jugo papaya
5 onzas jugo mango

Digestión

4 onzas jugo ciruela
3 onzas jugo mango

Estrés

4 onzas extracto brócoli
4 onzas extracto coliflor
4 onzas extracto apio

Embarazo

1/2 taza de moras
1 porción de piña
3 tallos apio

Insomnio

3 onzas jugo manzana
3 onzas jugo naranja
3 onzas jugo mandarina

Piel saludable

6 onzas extracto apio
1 pepino cohombro
1 manzana verde
1 diente ajo

Anemia

6 onzas extracto
remolacha
6 onzas extracto
zanahoria

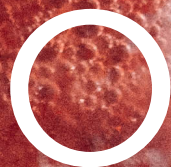
Sobre peso y obesidad

4 onzas extracto
manzana
2 onzas extracto limón
2 pedacitos de jengibre



Preferible que tu snack de media mañana incluya:

PROTEÍNA



CARBOHIDRATO



GRASA BUENA

E S E N C I A

*Las calorías no
definen tu peso,
pero los nutrientes
sí definen tu salud.*

E S E N C  A



¿CUÁL SERÍA UN BUEN ALMUERZO?

ESENCIA

Es importante que en tu comida incluyas los 3 macronutrientes: Grasa, Carbohidrato y Proteína.

Te daré algunos ejemplos de cuáles alimentos puedes incluir en tu almuerzo.

CARBOHIDRATOS

Pan
Arroz
Papa
Yuca
Pasta
Avena
Arepa
Frutas

PROTEÍNAS

Yogurt
Leche
Quinoa
Frijoles
Lentejas
Arvejas
Garbanzos
Vegetales

Pollo
Carne
Pavo
Pescado
Tofu

GRASAS

Huevo
Salmón
Queso
Maní
Almendras
Nueces

Aguacate
Semillas
Linaza
Aceite de coco
Aceite de oliva

Con base a esa tabla, puedes escoger un almuerzo muy completo que te alimente completamente.

Salmón con vegetales



Ensalada con pan y tofu



Sushi



Pescado con ensalada



Papas, ensalada y pollo



Pasta con verduras y tofu



Burrito



Pollo, ensalada y arroz

Frijoles, huevo y ensalada



Paella



Hay mil opciones de almuerzōs. Procura que en tu almuerzo diario estē incluido siempre una proteīna y una buena ensalada.

Puedes guiarte por la tabla de alimentos para escoger la opci3n que mās te guste.

E S E N C : A

Preferible que tu almuerzo
incluya:

1 PROTEÍNA

+

2 CARBOHIDRATOS
(Vegetal y cereal)

+

1 GRASA BUENA

E S E N C I A

Tus pensamientos negativos

*(Miedo a engordar, la culpa
después de comer...)*

*Trae peores
consecuencias a tu
cuerpo.*

E S E N C  A

¿Y MI POSTRE?

¿Cuántos esperamos terminar de almorzar para comernos algo de dulce?

E S E N C I A

Acá te dejaré algunas recomendaciones de postres fáciles de hacer o simplemente postres que puedas comer y no te hagan daño.



Galletas de avena Brownies de milo Helado de yogurt con oreo

Si quieres conocer la receta de esos postres, te invito a ver mi página de Instagram:

[@Coachmarianafitness](https://www.instagram.com/Coachmarianafitness)



PUEDES HACER PALETAS DE FRUTAS
Y ENDULZARLAS CON MIEL

QUESO CON BOCADILLO

GELATINA

BOWL DE YOGURT NATURAL SIN DULCE, CON
TUS FRUTAS FAVORITAS, MIEL Y GRANOLA

WAFFLES DE AVENA CON
MIEL

CUAJADA CON MELAO,
DULCE DE FRESA O MORA.

E S E N C I A

¿CÓMO PUEDO EVITAR LA ANSIEDAD DEL AZÚCAR?

TIP

Tomar un vaso de agua con limón y una cucharadita de miel

TIP

Muchas veces nuestro cuerpo confunde el hambre con sed. Así que hidrátate lo suficiente.

El dulce es una adicción, entre más lo consumas más ganas te dan de comerlo. Así que tú eres el encargado de decidir cuánto comer.

E S E N C I A

*Lo light no siempre
es lo más saludable.*

E S E N C  A

¿QUÉ PUEDO COMER EN LA MEDIA TARDE?

ESENCIA

Frutos secos

Maní



Nueces



Almendras



Marañones



No me gustan los frutos secos,
¿Qué más puedo comer?

Queso con tomate Tostaditas con queso



Salmón ahumado




Maíz Pira



Estas son algunas opciones de snack
saludables que puedes tener en cuenta.

E S E N C : A

A top-down view of a white bowl filled with a healthy snack. The bowl contains sliced bananas, almonds, and a mix of seeds. A metal spoon is visible on the right side of the bowl. In the background, there are more bowls of granola and a pair of glasses.

Preferible que tu snack de media tarde incluya:

1 PROTEÍNA



1 GRASA BUENA

E S E N C I A

*No necesitas comer
menos, sino comer
bien.*

E S E N C  A

¿QUÉ PUEDO COMER EN LA
COMIDA O CENA?

E S E N C I A

Sopa



Omelette



Tortilla



Huevos



Puedes cenar algo pequeño y no tan fuerte. Te recomiendo no comer después de las 7:00 P.M.

Nutrirse es el primer consejo que te doy. Todas estas recomendaciones son totalmente nutritivas.

Preferible que tu cena
incluya:

1 PROTEÍNA

+

1 CARBOHIDRATO
(Vegetal)

+

1 GRASA BUENA

E S E N C I A



ANTES DE COMER
ALGÚN ALIMENTO...
PREGÚNTATE:

¿ME NUTRE O
NO ME NUTRE?

E S E N C  A

¿QUÉ ES MEJOR COMER PARA QUE MI CUERPO ESTÉ MÁS SALUDABLE?

ESENCIA

Cocinar de una forma saludable

Crudos
Al vapor
Hervidos
Horneados

Alimentos para mantener en tu día a día

Frutas
Vegetales
Grasas buenas
Proteína

Cocinar de una forma no tan saludable

Fritos
Con salsas cremosas
Con salsas dulces
Mucho aceite

Alimentos que podrías evitar

Comida procesada
Dulces
Azúcar blanca
Salsas



TIPS

E S E N C I A

Hidratación

Mantén lleno un termo con agua durante el día para estar hidratándote todo el tiempo.

Toma 1 litro de agua al día.

No agregues azúcar a tus jugos. Preferible endulzarlos con panela o miel.

En tus comidas evita tomar la bebida con tus alimentos.

"No gastes tus calorías en bebidas" Hidrátate con agua o agua con limón.

Alimentación

Modera el consumo de sal.


Modera el consumo de azúcar y harinas refinadas.

Evita los alimentos fritos.

Come verduras diariamente.

Lleva siempre un snack saludable en tu bolsillo.

Empieza con alimentos nutritivos tu primera comida del día.



¿Cómo puedo diferenciar el hambre del antojo?

E S E N C I A

HAMBRE

Aparece poco a poco.

Se satisface con cualquier alimento.


Te sientes bien, sin culpa de haberlo comido.

ANTOJO

Aparece de repente.

Necesitas comer solo el alimento que quieres.

Te sientes culpable.



¿Por qué nos da ganas de seguir
comiendo?

E S E N C I A

Porque tenemos deficiencia de
nutrientes.

Hoy en día consumimos más
productos procesados y no
comida natural.

Nos nutrimos de cosas "light", "sin
calorías" y no de frutas por
miedo a que tengan "azúcar".

¿Sabías qué?

Una gaseosa "sin calorías" engorda más que un plátano con 100 calorías.

Aunque la leche es una indiscutible fuente de calcio, hay muchos otros alimentos donde encontrar este mineral. Entre ellos las espinacas, la cebolla, el brócoli, las legumbres, las nueces, entre otros.

E S E N C I A

¿Sabías qué?

Muchas personas confunden la sed con el hambre, lo que lleva a comer más.

Las barritas nutritivas no tienen nada de mágicas. Algunas tienen tanto azúcar y tanta grasa saturada como un dulce cualquiera.

E S E N C I A

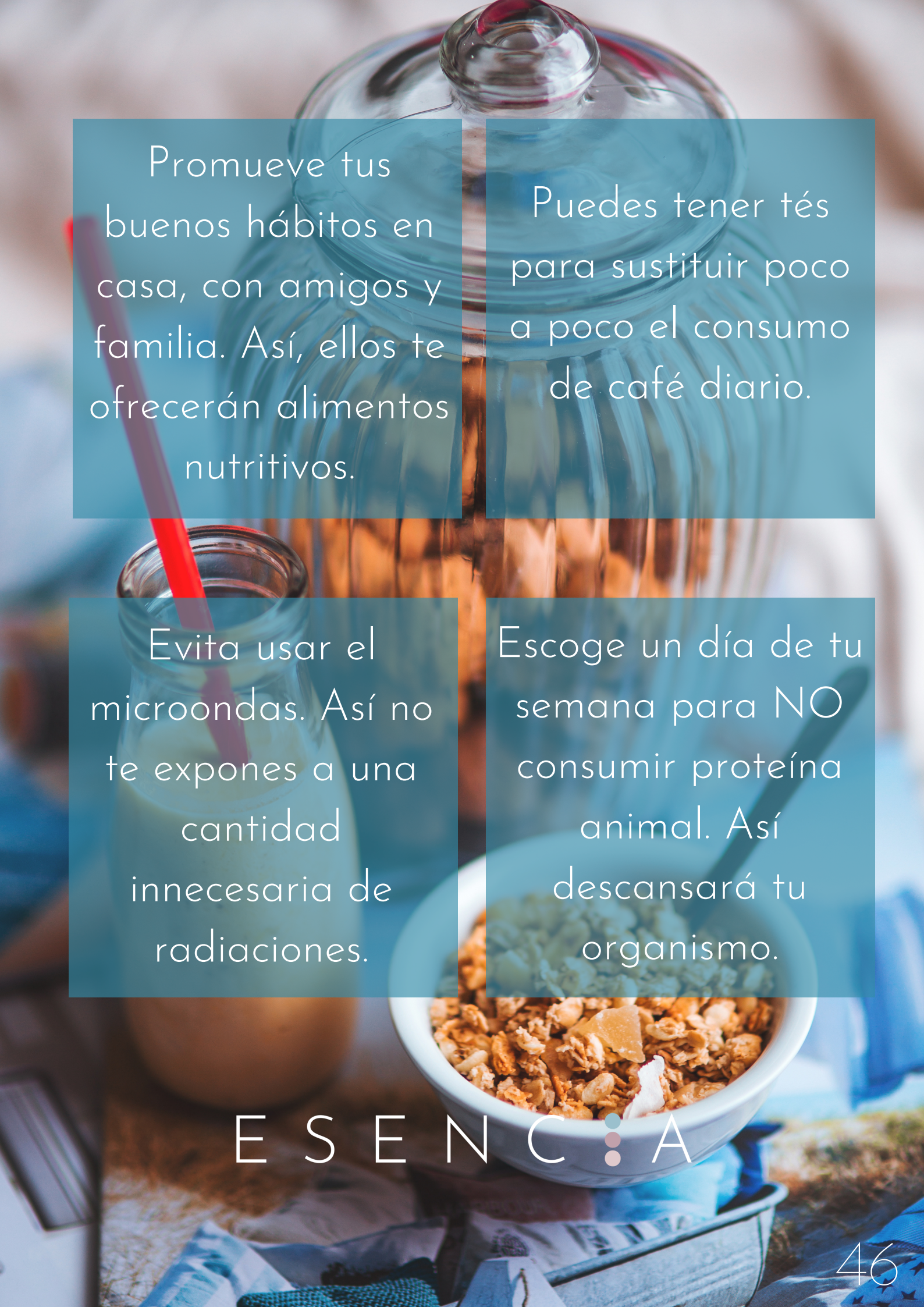
¿Cómo comenzar con buenos hábitos alimenticios?

Compra tus alimentos el fin de semana para asegurarte de tener comida saludable toda la semana.

Come primero la ensalada y después el plato fuerte. Así te sentirás satisfecho y evitarás comer innecesariamente.

No acompañes tu té o café con algo más
(Galletas, pan, etc.)

Ten un vaso de agua servido y tómalo cuando te de un antojo.



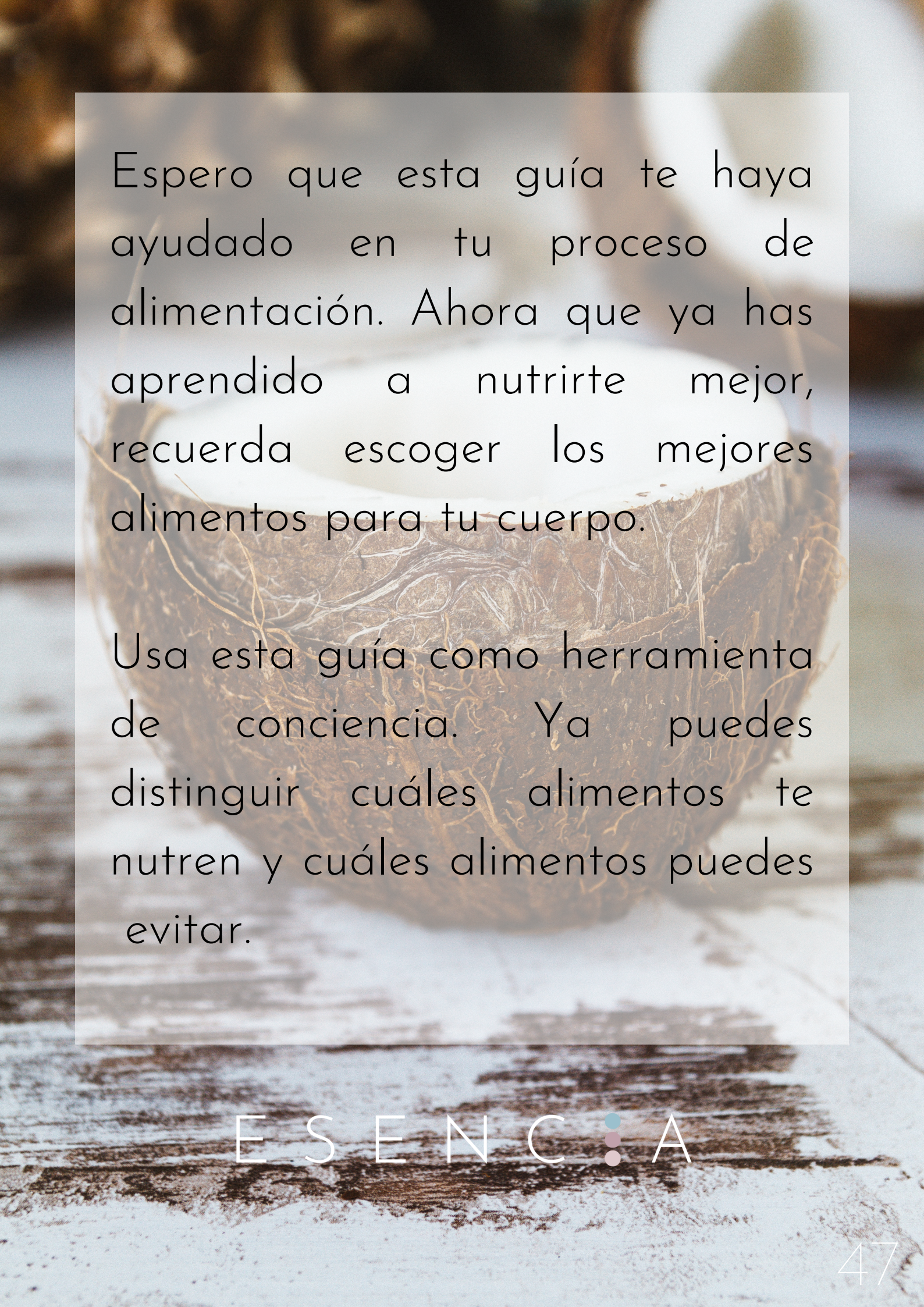
Promueve tus buenos hábitos en casa, con amigos y familia. Así, ellos te ofrecerán alimentos nutritivos.

Puedes tener té para sustituir poco a poco el consumo de café diario.

Evita usar el microondas. Así no te expones a una cantidad innecesaria de radiaciones.

Escoge un día de tu semana para NO consumir proteína animal. Así descansará tu organismo.

E S E N C : A

A coconut shell with a white interior, resting on a wooden surface. The text is overlaid on a semi-transparent white background.

Espero que esta guía te haya ayudado en tu proceso de alimentación. Ahora que ya has aprendido a nutrirte mejor, recuerda escoger los mejores alimentos para tu cuerpo.

Usa esta guía como herramienta de conciencia. Ya puedes distinguir cuáles alimentos te nutren y cuáles alimentos puedes evitar.

E S E N C I A



EL SECRETO ESTÁ EN
CREAR HÁBITOS
SALUDABLES, NO
RESTRICCIONES.

Deja a un lado los mitos
que tienes de la nutrición,
investiga, infórmate y
prueba qué es lo mejor
para ti.

E S E N C I A

RECUERDA...

Si tienes restricciones nutricionales consulta tu médico de cabecera.

Esto es una guía basada en mi experiencia. Todos los organismos responden de una forma diferente.

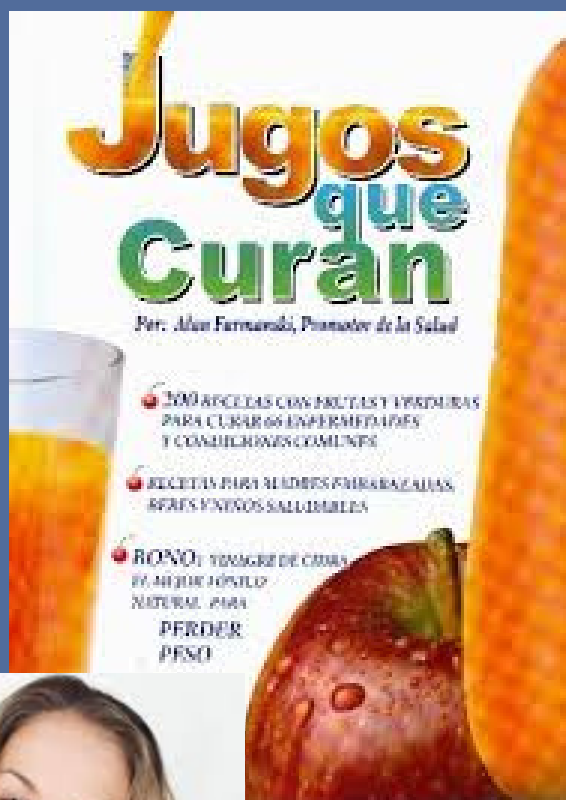
E S E N C I A

REFERENCIAS

Esta guía ha sido una recopilación de diferentes tendencias nutricionales que personalmente me han servido en mi proceso de nutrición.

E S E N C I A

Estos libros han sido de gran aporte para mí:



E S E N C I A

GRACIAS
POR DARTTE UN
ESPACIO PARA
APRENDER Y SER
MÁS
CONCIENTE DE
LOS ALIMENTOS
QUE TE NUTREN.

E S E N C  A

PARA MÁS
INFORMACIÓN
ENCUÉNTRAME EN
INSTAGRAM:

@Coachmarianafitness

ENCUÉNTRAME EN YOUTUBE:

ESENCIA
COACHMARIANAFITNESS

E S E N C I A