

energy
club.

NOS MUEVE TU VERDADERA SALUD



PARA LOGRARLA, NECESITAS ALIMENTARTE BIEN **TODOS LOS DÍAS.**

SEMÁFORO
NUTRICIONAL

EVITAR

RESTRICCIÓN

PERMITIDO

ESTE **SEMÁFORO NUTRICIONAL** CONSTITUYE UNA BUENA GUÍA BASE CON ALIMENTOS A **EVITAR (ROJO)**, ALIMENTOS QUE SE DEBEN CONSUMIR CON MODERACIÓN O **RESTRINGIDOS (AMARILLO)** Y ALIMENTOS SIN RESTRICCIONES O **PERMITIDOS (VERDE)**. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES PUEDEN VARIAR SEGÚN CADA INDIVIDUO Y SU ESTADO DE SALUD. ADEMÁS, ESTE SEMÁFORO SE BASA EN INFORMACIÓN GENERAL Y NO SUSTITUYE LA RECOMENDACIÓN Y SUPERVISIÓN PERSONALIZADA DE UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN.

EVITAR



Alimentos ultra procesados: productos altamente procesados de bolsa, paquete, caja y tarro, como refrescos, papas fritas industriales, dulces, pasteles y galletas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas trans, aditivos y conservantes.



Bebidas alcohólicas en exceso: el consumo excesivo de alcohol puede tener un impacto negativo en la salud a largo plazo.



Frituras de todo tipo: papas fritas, pollo frito.



Azúcar añadida a cualquier cosa y jugos de fruta envasados o naturales por su excesivo contenido de azúcar.

ALIMENTOS PROHIBIDOS



Productos de panadería azucarados, salados y/o fritos como berlines, donuts, pizzas.



Cecinas excepto jamones de pierna españoles o italianos.



Aceites vegetales de canola, maravilla, raps. Y sus derivados como la margarina.

RESTRICCIÓN

ALIMENTOS RESTRINGIDOS O MODERACIÓN



Frutas de alto índice glucémico: plátano, dátiles, piña, mango, uva.



Grasas saturadas: mantequilla, manteca de cerdo y vacuno.



Carne roja no procesada: carne de res, cerdo y cordero. Aunque son fuentes de proteínas y nutrientes, se sugiere consumirlas con moderación y optar por cortes magros.



Frutos secos: nueces, almendras, castañas de caju, avellanas.



Productos lácteos enteros: leche entera, quesos grasos y yogures enteros.



Frutos deshidratados: pasas, duraznos, manzanas, plátanos, cranberries, damascos, goji, mango, piña, ciruelas.



Carbohidratos complejos: papas, arroz, pastas.



Cereales: granolas, muesli, avena.

PERMITIDO

ALIMENTOS SALUDABLES SIN RESTRICCIÓN



Frutas y verduras: todas las frutas y verduras frescas, que son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda incluir una rica variedad en la dieta diaria.



Legumbres: frijoles, lentejas, garbanzos y guisantes. Son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra y nutrientes esenciales.



Proteínas magras: huevo, pollo, pavo, vacuno, cordero, pescado, mariscos, legumbres. Estas fuentes de proteínas de alta calidad constituyen una parte importante de una dieta equilibrada.



Agua: el agua es fundamental para mantenerse hidratado y es la mejor opción de bebida para satisfacer la sed. Se recomienda consumir suficiente agua a lo largo del día.



Lácteos bajos en grasa: leche desnatada, Yoghurt bajo en grasa y quesos bajos en sodio (sin sello alto en sodio). Estas opciones son ricas en calcio y proteínas y pueden formar parte de una alimentación saludable cuando se eligen versiones bajas en grasa.



Hierbas y especias: el uso de hierbas y especias para sazonar alimentos puede agregar sabor y variedad sin agregar calorías adicionales. Además, muchas hierbas y especias tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



Aceites saludables: aceite de oliva, palta, pepita de uva, aceites derivados de frutos.



Suplementos alimenticios: vitaminas, minerales, ácidos grasos (Omega 3), probióticos.



RECUERDA QUE ESTE **SEMÁFORO NUTRICIONAL**

Es solo una guía general y es importante tener en cuenta las necesidades y preferencias individuales, así como cualquier condición de salud específica.

Siempre es recomendable consultar con un profesional de la nutrición para obtener una evaluación personalizada y obtener recomendaciones específicas para tu situación.

PARA CELIACOS Y PERSONAS QUE PREFIEREN EVITAR EL GLUTEN

LISTA DE CEREALES QUE SON NATURALMENTE LIBRES DE GLUTEN:



ARROZ
(Incluyendo arroz integral, arroz basmati, arroz jazmín).



MAÍZ
(Incluyendo maíz en grano, harina de maíz, polenta).



QUINOA



MIJO



AMARANTO



TRIGO SARRACENO
(No es un tipo de trigo, a pesar de su nombre).



TEFF



SORGO



ALFORFÓN



PALOMITAS DE MAÍZ
(Sin saborizantes o aditivos con gluten).



ESTOS SON OPCIONES SEGURAS PARA LAS PERSONAS QUE SIGUEN UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN

DEBIDO A LA ENFERMEDAD CELÍACA, LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN O LA ALERGIA AL TRIGO, ES IMPORTANTE ASEGURARSE DE QUE ESTOS CEREALES NO HAYAN SIDO CONTAMINADOS CRUZADAMENTE CON GLUTEN DURANTE SU PROCESAMIENTO O ALMACENAMIENTO. PUEDES BUSCAR PRODUCTOS CERTIFICADOS SIN GLUTEN PARA MAYOR SEGURIDAD.

Además de estos cereales, también existen mezclas y harinas sin gluten disponibles en el mercado, como harina de almendra, harina de coco, harina de garbanzo, harina de tapioca y harina de patata, que se utilizan como alternativas para hornear y cocinar sin gluten.

PARA PERSONAS CON SÍNDROME METABÓLICO.

CONDICIÓN QUE AFECTA A LA MAYORÍA DE LA POBLACIÓN SOBRE 40 AÑOS.

El síndrome metabólico es un conjunto de condiciones médicas que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades **cardiovasculares**, **diabetes tipo 2** y **enfermedades neurodegenerativas** como **Alzheimer** y **Demencia senil**. Estas condiciones incluyen presión arterial alta, niveles altos de azúcar en la sangre, exceso de grasa abdominal y niveles anormales de triglicéridos en la sangre. El síndrome metabólico se asocia con factores como la obesidad, la falta de actividad física y una alimentación poco saludable. Es importante tratar y controlar el síndrome metabólico a través de cambios en el estilo de vida, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y, en algunos casos, medicamentos recetados por un médico.

