



Con
recetas
visuales

Estefanía Beltrami

MÁS DE
100
IDEAS
PARA TUS
COMIDAS

*Para llevar una alimentación saludable,
completa, equilibrada y suficiente*





Estefanía Beltrami

MÁS DE
100
IDEAS
PARA TUS
COMIDAS

*Para llevar una alimentación saludable,
completa, equilibrada y suficiente*

CAPÍTULO 1

¿Cómo debe ser nuestra alimentación?



Tanto en mi primer libro como en las redes sociales y en el consultorio siempre hago hincapié en la importancia de llevar una **alimentación saludable, completa, equilibrada y suficiente**. Por eso, me gustaría que repasemos a qué hacemos referencia con cada uno de estos cuatro conceptos.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cuando hablamos de alimentación saludable, no hacemos referencia a vivir a base de ensalada o a erradicar el chocolate de nuestra alimentación, por poner algunos ejemplos... Una alimentación saludable es en realidad aquella en la cual en el **80-90 % del tiempo consumimos alimentos "saludables"**, mientras que en el **10-20 % del tiempo nos permitimos consumir alimentos "no tan saludables"**. Es decir que si la mayor parte del tiempo consumimos alimentos no tan saludables, porque algún día nos comamos una ensalada, nuestra salud no va a mejorar. Y lo mismo ocurre al revés. Si la mayor parte del tiempo consumimos alimentos saludables, porque algún día nos comamos un chocolate, nuestra salud no va a empeorar.

De todos modos, fíjense que escribí alimentos "saludables" y alimentos "no tan saludables" entre comillas. Esto se debe a que en realidad lo ideal es no clasificar a los alimentos de esa forma, ya que todo depende de **las porciones y las frecuencias** en que los consumamos. Es decir que si bien se supone que la fruta es saludable porque aporta una gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales, comerse dos kilos por día no lo es. En cambio, si bien se supone que el helado no es saludable ya que aporta una gran cantidad de azúcar y grasa, comerse un conito de vez en cuando sí lo es.

Recuerden que somos un todo que incluye cuerpo y mente. Lo que es saludable para nuestro cuerpo puede que no lo sea para nuestra mente, o al revés. Es por esto que para estar saludables tanto física como psíquicamente debemos **encontrar un equilibrio**.



ALIMENTACIÓN COMPLETA

Cuando hablamos de alimentación completa hacemos referencia a que es necesario aportar alimentos de todos los grupos. Sin embargo, antes de avanzar me gustaría hacer una aclaración.

Si analizamos bibliografía de nutrición nos vamos a encontrar con que existen tres grupos principales de alimentos: los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

La función principal de los carbohidratos es aportar energía a corto plazo; estos presentan 4 kcal/gramo y se encuentran en la miel, el azúcar, los dulces, las frutas, los lácteos, los cereales, las legumbres y los almidones.

La función principal de las proteínas es sintetizar células y tejidos; estas presentan 4 kcal/gramo y se encuentran en los lácteos, los huevos, las carnes, los cereales y las legumbres.

La función principal de las grasas es aportar energía a largo plazo; estas presentan 9 kcal/gramo y se encuentran en los frutos secos, la palta, las aceitunas y el aceite.

Por último, podríamos decir que existe un cuarto grupo: el de la fibra; esta hace referencia a determinadas estructuras presentes en algunos vegetales que resisten la digestión y la absorción. Si bien no presenta kcal, los alimentos que la aportan sí lo hacen por el hecho de que también presentan otros nutrientes, principalmente carbohidratos. Se encuentra en los cereales integrales, las legumbres, los almidones, los vegetales y las frutas.

A mi criterio, es más sencillo para mí de explicarlo y para ustedes de entenderlo si lo pensamos de esta forma... Podríamos decir que existen **4 grupos de alimentos: los carbohidratos, las proteínas, la fibra y las grasas**. Les armé algunos recuadros para que siguiendo este criterio entiendan qué alimento pertenecería a cada grupo.



Nuestra alimentación es completa cuando aportamos alimentos de todos los grupos, es decir: carbohidratos, proteínas, fibra y grasas.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

PROTEÍNAS

LÁCTEOS

Leche, yogur, queso fresco o ricota.

HUEVOS

Gallina o codorniz.

CARBOHIDRATOS

CEREALES

Avena, copos de cereal, granola, *muesli*, barra de cereal, pan, tostadas, galletas de arroz, galletitas dulces, galletitas saladas, tortas, budines, *muffins*, *pancakes* o panqueques.

FIBRA

FRUTAS

(frescas o deshidratadas)

Manzana, pera, banana, higo, mango, pelón, durazno, damasco, pomelo, naranja, mandarina, kiwi, ciruela, uvas, cerezas, frutillas, moras, frambuesas, arándanos, ananá, sandía o melón.

GRASAS

PALTA

FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, castañas, pistachos, piñones, avellanas, maní o mantequilla.

SEMILLAS

Chía, amapola, sésamo, lino, girasol o zapallo.

ALMUERZOS Y CENAS

PROTEÍNAS

CARNES

Vacuna, cerdo, pollo, pescado, mariscos, albóndigas, hamburguesas o milanesas.

LÁCTEOS

Queso fresco o ricota.

HUEVOS

Gallina o codorniz.

CARBOHIDRATOS

CEREALES

Arroz, trigo, quinua, polenta, munionos, fideos, *malfatti*, ñoquis, capeletis, raviolos, sorrentinos, canelones, lasaña, fajitas, tarta, empanadas, *pizza* o pan.

LEGUMBRES

Lentejas, porotos, habas, arvejas, garbanzos o soja.

ALMIDONES

Papa, batata, mandioca o choclo.

FIBRA

VEGETALES

(frescos o deshidratados)

Apio, lechuga, endivia, rúcula, espinaca, acelga, repollo, repollitos de Bruselas, brócoli, coliflor, pepino, tomate, zanahoria, morrón, cebolla, cebolla de verdeo, puerro, berenjena, *zucchini*, zapallito, zapallo, calabaza, espárragos, nabo, rabanitos, remolacha, chauchas, alcaucil, palmitos, champiñones o brotes de soja.

GRASAS

ACEITES

Oliva, canola, girasol, maíz o soja.

ACEITUNAS

PALTA

FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, castañas, pistachos, piñones, avellanas, maní o mantequilla.

SEMILLAS

Chía, amapola, sésamo, lino, girasol o zapallo.

PROTEÍNAS



Filete de salmón



Yogur cremoso



Pulpo



Queso fresco en fetas



Pechuga de pollo



Queso fresco en cubos



Pata de pollo



Huevo a la plancha



Hamburguesa de salmón



Queso roquefort



Costillas de cerdo



Yogur firme



Albóndigas de carne vacuna



Café con leche



Salmón ahumado



Jamón cocido en fetas



Milanesa de carne vacuna



Atún desmenuzado



Queso fresco



Bastones de mozzarella



Ricota



Hamburguesa de carne vacuna



Leche chocolatada



Bife de carne vacuna



Cerdo en fetas

PROTEÍNAS



Churrasco
de cerdo



Huevo
revuelto



Huevo duro



Filete de
merluza



Cangrejo



Nuggets
de pollo



Lomo



Queso
fresco en
hebras



Milanesa de
merluza



Leche



Té con
leche



Queso
pategrás



Aros de
calamar



Churrasco de
carne vacuna



Pavo
en fetas



Hamburguesa
de pollo



Boconcini
de
mozzarella



Carne
vacuna en
fetas



Caballa



Queso brie



Yogur
bebible



Mejillones



Milanesa
de pollo



Camarones



Huevos de
codorniz

CARBOHIDRATOS



Arroz
integral



Pan
integral



Masa de
lasaña



Habas



Waffles



Ravioles



Masa de
tarta



Lentejas



Muffin de
vainilla con
chips de
chocolate



Masa de
empanada



Croûtons
de pan



Sémola de
maíz



Galletas
de arroz
integrales



Soja



Agnolotti



Torta de
zanahoria



Masa de
fajitas



Budín
marmolado
de vainilla y
chocolate



Cuadraditos
de avena



Masa
de pizza



Galletitas de
vainilla con
semillas



Choclo



Granola



Batata



Galletitas
de vainilla
con chips de
chocolate

CARBOHIDRATOS



Trigo
burgol



Tallarines



Muffin de
chocolate



Masa de
pancakes



Quinoa



Masa de
panqueques



Crackers
integrales



Papa



Porotos



Bagel
integral



Barra de
granola



Grisines
con
semillas



Avena



Pan árabe



Copos
de cereal
integrales



Garbanzos



Muffin de
vainilla



Pastel de
manzana



Arvejas



Tostaditas
integrales



Galletas
de arroz
integrales



Muesli



Espaguetis



Barra de
cereales



Pan de
hamburguesa



Ñoquis



Scones



Crackers
integrales con
semillas



Galletitas
integrales



Galletitas de
chocolate

FIBRAS



Manzana



Rúcula



Naranja



Manzana
deshidratada



Repollo
morado



Espinaca



Chauchas



Uvas



Kiwi
deshidratado



Zanahoria



Frutillas



Banana



Arándanos
deshidratados



Champiñones



Ananá



Higos



Brócoli



Sandía



Zucchini



Frutillas
deshidratadas



Lechuga



Palmitos



Cebolla



Calabaza



Pelón



Rabanitos



Bayas de goji



Arándanos



Apio



Berenjena



Alcaucil



Acelga



Damascos

FIBRAS



Uvas
deshidratadas



Moras



Espárragos



Zapallito



Tomate



Banana
deshidratada



Coliflor



Higos
deshidratados



Remolacha



Brotes
de soja



Cerezas



Repollitos
de Bruselas



Ciruela



Durazno
deshidratado



Ciruelas
deshidratadas



Melón



Pera



Cebolla de
verdeo



Endivia



Frambuesas



Durazno



Puerro



Mango
deshidratado



Kiwi



Mandarina



Zapallo



Repollo
verde



Tomate
deshidratado



Nabo



Mango



Morrón



Pepino



Ananá
deshidratado

GRASAS



Aceite de
oliva



Semillas de
lino



Palta



Mantequilla
de maní



Avellanas



Maní



Castañas
de cajú



Aceite de
maíz



Semillas de
sésamo



Aceitunas
verdes



Pistachos



Aceitunas
negras



Puré de
palta



Castañas de
Pará



Aceite de
soja



Semillas de
girasol



Aceite de
girasol



Semillas de
chía



Semillas de
amapola



Almendras



Mantequilla
de avellanas



Piñones



Semillas de
calabaza



Nueces



Aceite de
canola

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Cuando hablamos de alimentación equilibrada, hacemos referencia a que es necesario que los nutrientes guarden determinadas proporciones entre sí para que cumplan sus funciones principales dentro del organismo. Como resultado, del total de energía que aportamos a través de los alimentos, **el 50-60 % debe estar representado por carbohidratos, el 10-20 % por proteínas y el 20-30 % por grasas.** No hago esta aclaración para que enloquezcan con los porcentajes, sino para que entiendan que de nada sirve abusar de un grupo de alimentos y evitar otro de ellos.

Actualmente está muy de moda evitar los carbohidratos y abusar de las proteínas para someter al organismo a un déficit extremo de energía y bajar de peso o mejorar la composición corporal, es decir, aumentar el músculo y disminuir la grasa, de forma más rápida. Sin embargo, hacer este manejo no tiene sentido alguno debido a que la restricción extrema de carbohidratos presenta varios efectos adversos. En primera instancia, ocasiona malestar, migraña, mareos, náuseas, aletargamiento y fatiga. En segunda instancia, favorece la pérdida de líquido, glucógeno y músculo, además de grasa, por lo que la composición corporal empeora y el metabolismo se hace más lento. En tercera instancia, dificulta la actividad física, la cual es imprescindible para aumentar el músculo y disminuir la grasa. En cuarta instancia, las proteínas son utilizadas para generar energía en lugar de ser utilizadas para desarrollar músculo. Y en última instancia, el exceso de proteínas puede acentuar una falla renal preexistente.



ALIMENTACIÓN SUFICIENTE

Cuando hablamos de alimentación suficiente, hacemos referencia a que tenemos que aportar la cantidad de **energía y nutrientes** que nuestro organismo necesita, lo cual depende de nuestros requerimientos y objetivos.

Por un lado, nuestros **requerimientos** varían en base a: sexo, edad, peso, altura, composición corporal y actividad física, entre otros. Es decir, un hombre de 28 años, que mide 1.82 metros y pesa 84 kilos, que tiene un alto porcentaje de músculo y que hace *crossfit* cuatro veces por semana, va a tener un requerimiento muy superior a una mujer de 64 años, que mide 1.54 metros y pesa 68 kilos, que tiene un bajo porcentaje de músculo y que sale a caminar de vez en cuando.

Por otro lado, nuestros **objetivos** condicionan nuestros requerimientos, ya que se supone que para bajar la grasa no necesitamos lo mismo que para subir el músculo. En algunos casos, cuando la persona parte de un punto en el cual no cuidaba su alimentación ni hacía ejercicio, puede que sea posible obtener ambos resultados a la vez. Sin embargo, pensemos que, por un lado, para bajar la grasa necesitamos "degradar un tejido", por lo cual tenemos que buscar un déficit moderado de energía, no excesivo, para evitar perder demasiado músculo. Por otro lado, para subir el músculo necesitamos "desarrollar un tejido", por lo cual tenemos que buscar un excedente moderado de energía, no excesivo, para evitar ganar demasiada grasa. Como resultado, más allá de que existan algunas excepciones, lo esperable es que nuestro requerimiento se modifique en base a nuestro objetivo.



CONCLUSIONES

Después de haber repasado todos los requisitos que debería cumplir nuestra alimentación, es probable que hayan llegado a las siguientes conclusiones:

- Para que nuestra alimentación sea **saludable**, la mayor parte del tiempo deberíamos consumir "alimentos saludables" y la menor parte del tiempo podríamos consumir "alimentos no tan saludables".
- Para que nuestra alimentación sea **completa**, todos los días deberíamos consumir alimentos de todos los grupos.
- Para que nuestra alimentación sea **equilibrada**, todos los nutrientes deben guardar proporciones entre sí.
- Para que nuestra alimentación sea **suficiente**, debemos alimentarnos según nuestros requerimientos de energía y nutrientes, y nuestros objetivos.

