



Eidos-Project.net
Nutri-Ciencia para Todos

Guía de Nutrición Saludable



[HTTPS://EIDOS-PROJECT.NET](https://eidos-project.net)

NUTRIGENIC HELPER

El Software de Nutrición para los profesionales que se preocupan por la salud de sus pacientes.

Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/index.htm>



Por SUSCRIPCION al alcance de todos
SUSCRIBASE YA!

Nutrigenic Helper es una aplicación profesional totalmente integrada diseñada específicamente para dietistas, nutricionistas, antropólogos, médicos y profesionales que trabajan en los campos de la nutrición y el fitness.

Nutrigenic Helper es un sistema de control de peso y nutrición muy completo y preciso. Permite construir dietas personalizadas, realizar evaluaciones nutricionales completas y obtener datos valiosos a partir de medidas antropométricas mínimas.

Es útil para estrategias dietéticas que elaboren dietas mediterráneas basadas en AHA, RESMENA y otros sistemas dietéticos similares. Proporciona guías gráficas útiles para elaborar dietas personalizadas excelentes y también es útil para elaborar recetas nuevas y personalizadas con la etiqueta de datos nutricionales basada en los requisitos de la FDA.

Nutrigenic Helper está diseñado para el manejo de dietas personalizadas para el tratamiento, control y prevención de problemas de salud nutricional como el síndrome metabólico, la obesidad, el sobrepeso y los riesgos de enfermedades asociadas con condiciones nutricionales como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El plan de generador de calorías y las funciones de cálculo de restricción de calorías están disponibles para controlar el aumento de peso durante el embarazo, el registro de las pruebas bioquímicas y las actividades físicas que calculan su consumo de energía.

Indice

La importancia de la dieta	5
La filosofía y el significado de lo que debería ser la nutrición	6
Razones para realizar una evaluación nutricional	7
Vitaminas y minerales como suplementos nutricionales	8
Fuentes alimentarias de vitaminas y minerales	9
La dieta mediterránea	15
La dieta Eidos	16
Evitar comer...	16
Reemplazar el aceite de oliva por el aceite de cannabis (Hemp oil)	17
Deber distintas infusiones a lo largo del día y disfrutar sus sabores naturales	18
Comer abundantes alimentos de origen vegetal	19
Condimentar los alimentos	20
Utilizar el mejor método para preparar y cocinar los alimentos	21



©Eidos-Project 2018
<https://eidos-project.net>
NUTRI-CIENCIA PARA TODOS

Eidos-Project Evaluación Nutricional

<https://eidos-project.net/sp-nutritional-assessment.php>

NO TOMES SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SIN TENER UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

NO REQUIERE PRESCRIPCIÓN

OBTENDRÁ UN INFORME DETALLADO DE SU ESTADO NUTRICIONAL

INFORME DÍA POR DÍA:

Distribución de las calorías y de los macronutrientes de sus comidas durante el día.

Distribución de los grupos de los alimentos.

Distribución de nutrientes: distribución de macronutrientes y micronutrientes comparados con los valores de referencia de ingesta permitidos (RDA).

Distribución de la calidad de los ácidos grasos.

Distribución de la calidad de las proteínas basada en aminoácidos esenciales y no esenciales. Los aminoácidos esenciales son comparados con los requisitos de la FAO y la OMS.

Fitoquímicos presentes en su dieta.

PROMEDIOS DE SU DIETA:

Promedio de los macronutrientes y micronutrientes contenidos en su dieta correspondientes al su plan de evaluación nutricional elegido y comparados con los valores de las referencias diarias de ingesta permitidas (RDA).

BERSOFT IMAGE MEASUREMENT

PARA MEDIR IMÁGENES CON PRECISIÓN



Ahora por **SUSCRIPCIÓN**



<https://bersoft.com>

HTML PRINT

PARA IMPRIMIR PÁGINAS HTML
DESDE OTROS PROGRAMAS

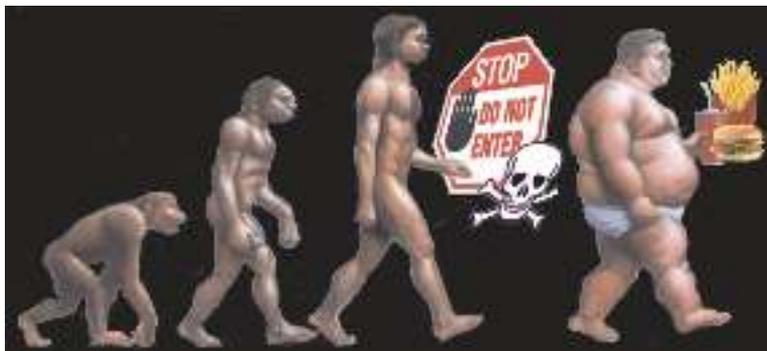


También corre en Windows
XP, Vista y Windows Server



<https://bersoft.com>

La importancia de la dieta



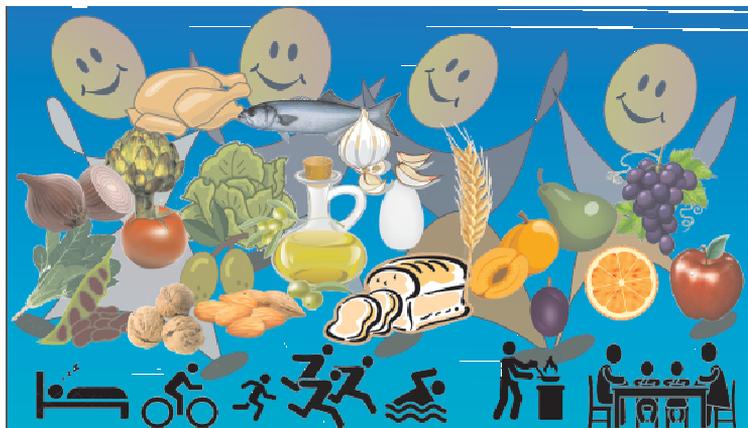
estar compuesta por todos los nutrientes en las proporciones y cantidades adecuadas que satisfagan los requerimientos nutricionales diarios (Dietary Reference Intake, DRI) recomendados por el National Institutes of Health de acuerdo con nuestra edad y actividades físicas.

También una buena dieta debe incorporar alimentos funcionales con propiedades nutracéuticas para prevenir, evitar y revertir distintos tipos de enfermedades.

La dieta es una parte importante de nuestro estilo de vida y es en gran parte responsable de nuestro estado de salud y de nuestro aspecto corporal. Alimentos poco saludables tales como los alimentos "fast food", el consumo de carnes rojas, alimentos con excesos de grasas saturadas o con una proporción alta de ácidos grasos omega6/omega3 y acompañado de un estilo de vida sedentario conducen a la obesidad y a contraer enfermedades asociadas al exceso de peso tales como las enfermedades cardiovasculares, el aumento de la pre-

sión arterial y la diabetes de tipo 2 entre otras patologías. En cambio, una dieta equilibrada y saludable beneficiará enormemente nuestra salud y nuestro estado en general.

Una dieta equilibrada y saludable debe



La filosofía y el significado de lo que debería ser la nutrición



*Que los alimentos sean nuestra medicina
y que
Nuestra medicina sea nuestro alimento*



Hippocrates (460–377 BC)

Las razones para realizar una evaluación nutricional

El estudio de evaluación nutricional es el primer paso que permite detectar deficiencias nutricionales y riesgos de salud asociados a problemas nutricionales.

Es un estudio fácil de realizar que requiere el registro de todas las comidas diarias por parte del paciente durante el período acordado para realizar la evaluación nutricional.

Quiénes deben realizar una evaluación nutricional de la dieta alimentaria?

- ☛ Personas con sobrepeso y obesas.
- ☛ Personas que realizan dietas para adelgazar.
- ☛ Personas que no tienen dietas adecuadas y que puedan conducir a situaciones de malnutrición.
- ☛ Personas que deseen mejorar su estilo de vida y su salud.



La evaluación nutricional brinda importante información acerca del estado nutricional de una persona y permite detectar deficiencias nutricionales que afectan la salud.

Los resultados de una evaluación nutricional profesional le permiten adoptar estrategias y cambios nutricionales y un nuevo estilo de vida que beneficien su salud.

Eidos-Project.net le ofrece un servicio online totalmente accesible de evaluación nutricional profesional el cual se recomienda que realice para verificar su estado nutricional y poder así prevenir o tratar enfermedades asociadas a la nutrición.

Eidos-Project Evaluación Nutricional

<https://eidos-project.net/sp-nutritional-assessment.php>

Vitaminas y minerales como suplementos nutricionales

Las vitaminas y los minerales son micronutrientes esenciales en la dieta humana para el buen funcionamiento de las actividades metabólicas y fisiológicas de nuestro organismo.

Las vitaminas y los minerales siempre deben ser ingeridos a través de la dieta y evitar ser tomados en forma de cápsulas que se venden como suplementos nutricionales debido que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cuando principalmente la dosis supera los valores de la ingesta de los requerimientos diarios recomendados.

Las vitaminas y los minerales como suplementos nutricionales en forma de cápsulas sólo deben tomarse cuando los alimentos no pueden satisfacer las necesidades nutricionales diarias, para apoyar el aumento de las necesidades nutricionales en etapas espe-

cíficas de la vida, como en las mujeres embarazadas o en período de lactancia, los recién nacidos o las personas de edad avanzada, y/o para reducir el riesgo de enfermedad en determinadas condiciones médicas, como las personas con riesgo de padecer osteoporosis.

Las personas deben tomar vitaminas y minerales como suplementos nutricionales sólo después de haber realizado una evaluación nutricional completa.

Una buena dieta debe satisfacer todos las vitaminas y los minerales diariamente requeridos por el organismo como asimismo debe estar compuesta de alimentos funcionales con propiedades nutraceuticas que permitan prevenir, evitar y curar enfermedades.



Fuentes alimentarias de vitaminas y minerales

Vitamina C

Alimentos	mg/100g
Guayaba (<i>Psidium guajava</i>)	228
Pimientos morrones amarillos	133
Pimientos morrones rojos	128
Kiwi (<i>Piinia deliciosa</i>)	93
Pimientos morrones verdes	80
Papaya (<i>Carica papaya</i>)	61
Naranja (<i>Citrus sinensis</i>)	53
Pomelo (<i>Citrus paradisi</i>)	33

Vitamina B1 (Tiamina)

Alimentos	mg/100g
Carne de cerdo	0.6 – 0.9
Arroz integral	0.4
Arvejas verdes (<i>Pisum sativum</i>)	0.26
Nueces de macadamia	0.7
Levadura (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	18

Vitamina B3 (Niacina)

Alimentos	mg/100g
Pollo	4.7 - 14.7
Atún	13.3
Pavo	8
Arroz integral	4.7
Asparragus	1.5
Pepinos	1.7-4.4
Lentejas	2
Porotos	0.5-2.4
Duraznos	1
Nueces varias	0.6-1.8

Vitamina B2 (Riboflavina)

Alimentos	mg/100g
Almendras (<i>Prunus dulcis</i>)	1.14
Hongos blancos (<i>Agaricus biporus</i>)	0.4
Broccoli	0.2
Coliflor	0.08
Asparragus	0.18
Espinacas	0.14
Huevos	0.3

Complejo de Vitamina B

Levadura (*Saccharomyces cerevisiae*)

Vitamina	mg/100g
B1 (Tiamina)	15.6
B2 (Riboflavina)	17.5
B3 (Niacina)	50.1
B5 (Acido pantoténico)	5.3-11
B7 (Biotina)	80
B9 (Acido fólico)	1500
B12 (Cobalamina)	0.5

Vitamina B5 (Acido pantoténico)

Alimentos	mg/100g
Huevos	2.9
Hongos	2.1
Broccoli	1.2
Palta	1.1
Coliflor	1
Lentejas	1.4
Maníes	2.8

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina B6 (Piridoxina)

Alimentos	mg/100g
Zanahoria	0.15
Bróccoli	0.17
Espinacas	0.28
Cebollas	0.13
Nueces	0.73
Tomates	0.1

Vitamina B7 (Biotina)

Alimentos	mg/100g
Huevos	20
Coliflor	17
Lentejas	13
Espinacas	7
Nueces	37
Tomates	4
Pomelos	3

Vitamina B9 (Acido fólico)

Alimentos	mg/100g
Pollo	1810
Huevos	70
Bróccoli	180
Espinacas	50-190
Naranjas	25
Tomates	5-30
Arvejas	90

Vitamina B12 (Cobalamina)

Alimentos	mg/100g
Huevos marrones	1.26
Huevos blancos	0.09
Salmón	3.2
Mejillones	19.1
Atún	2.8

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina A

Alimento	IU/100g	RAE/100g
Zapallo amarillo	1703	85
Zanahoria	13790	690
Batata	6834	322
Espinaca	9377	469
Tomates	833	42
Kiwi	294	15
Pimientos verdes	392	18

Vitamina D

Alimentos	mg/100g
Huevos	28
Salmón	220-440
Pollo	50-65
Cerdo	40
Sardinas	1500

Vitaminas liposolubles

Vitamina E

Alimentos	mg/100g
Semillas de girasol	35.17
Aceite semillas uva	28.8
Almendras	25.63
Oregano seco	18.26
Aceite de canola	17.46

Vitamina K

Alimentos	ug/100g
Espinaca	266
Lechuga	113
Brócoli	154
Coliflor	191
Repollo	149
Kale	275
Pollo	80

Vitaminas liposolubles

Hierro

Alimentos	mg/100g
Pollo	10.32
Espinacas	2.7
Lentejas	6.5
Tofu	4.87
Bife	44.55
Cerdo	22.23
Perejil	22.04

Zinc

Alimentos	mg/100g
Ostras	30-90
Gema de trigo crudo	12.29
Harina de sésamo	10.67
Bife	8-10
Pollo	1
Porotos (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	0.25

Selenio

Alimentos	ug/100g
Semilla girasol	104.4
Pollo	20-104
Atún	90.6
Gema trigo crudo	79.2
Huevos marrones	30.6
Huevos blancos	20
Nueces	4.2

Calcio

Alimentos	mg/100g
Queso gruyere	1011
Mozzarella	716
Hojas de vid	363
Almendras	269
Salmón	239
Kale	150
Perejil	1140

Minerales

Cobre

Alimentos	mg/100g
Hongos Siitake	5.16
Sesame semillas	4.08
Castaña de cajú	2.2
Semillas girasol	1.8
Almendras	1.03
Porotos	0.69
Arroz integral	0.3

Manganeso

Alimentos	mg/100g
Avellanas	6.175
Mejillones	6.8
Germen trigo	13.3
Jengibre	33.3

Magnesio

Alimentos	mg/100g
Apio	12
Nueces	158
Pimientos verdes	10
Hongos Siitake	132
Queso gruyere	36
Arroz integral	44

Fluor

Alimentos	mg/100g
Uva	233.9
Té negro	372.9
Huevo duro marrón	4.8

Potasio

Alimentos	mg/100g
Arverjas	823
Uva	749
Espinaca	558
Paltas	485
Pollo parrilla	291
Aceitunas	9

Fósforo

Alimentos	mg/100g
Gema trigo	842
Queso suizo	574
Huevos blancos	13
Huevos duros marrones	179
Almendras	481
Porotos	447
Pollo parrilla	212

		Ración Diaria Recomendada													
Vitaminas		Tiamina B1	Riboflavina B2	Niacina B3	Biotina B7	Ac. Pantotónico B5	Vitamina B6	Ac. Fólico B9	Vitamina B12 Cobalamina	Colina	Vitamina C	Vitamina A	Vitamina D	Vitamina E	Vitamina K
	Años	mg	mg	mg	ug	mg	mg	ug	ug	mg	mg	ug	ug	mg	ug
Infantes	0-0.5	0.2	0.3	2	5	1.7	0.1	65	0.4	125	40	400	5	4	20
	0.5-1	0.3	0.4	4	6	1.8	0.3	80	0.5	150	50	500	5	5	2.5
Niños	1-3	0.5	0.5	6	8	2	0.5	150	0.9	200	15	300	5	6	30
	4-8	0.6	0.6	8	12	3	0.6	200	1.2	250	25	400	5	7	55
Hombres	9-13	0.9	0.9	12	20	4	1	300	1.8	375	45	600	5	11	60
	14-18	1.2	1.3	16	25	5	1.3	400	2.4	550	75	900	5	15	75
	19-30	1.2	1.3	16	30	5	1.3	400	2.4	550	90	900	5	15	120
	31-50	1.2	1.3	16	30	5	1.3	400	2.4	550	90	900	5	15	120
	51-70	1.2	1.3	16	30	5	1.7	400	2.4	550	90	900	10	15	120
	>70	1.2	1.3	16	30	5	1.7	400	2.4	550	90	900	15	15	120
Mujeres	9-13	0.9	0.9	12	20	4	1	300	1.8	375	45	600	5	11	60
	14-18	1	1	14	25	5	1.2	400	2.4	400	65	700	5	15	75
	19-30	1.1	1.1	14	30	5	1.3	400	2.4	425	75	700	5	15	90
	31-50	1.1	1.1	14	30	5	1.3	400	2.4	425	75	700	5	15	90
	51-70	1.1	1.1	14	30	5	1.5	400	2.4	425	75	700	10	15	90
	>70	1.1	1.1	14	30	5	1.5	400	2.4	425	75	700	15	15	90
Embarazadas	<18	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	80	750	5	15	75
	19-30	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	85	770	5	15	90
	31-50	1.4	1.4	18	30	6	1.9	600	2.6	450	85	770	5	15	90
Lactantes	<18	1.4	1.6	17	35	7	2	500	2.8	550	115	1200	5	19	75
	19-30	1.4	1.6	17	35	7	2	500	2.8	550	120	1300	5	19	90
	31-50	1.4	1.6	17	35	7	2	500	2.8	550	120	1300	5	19	90

Eidos-Project Evaluación Nutricional

<https://eidos-project.net/sp-nutritional-assessment.php>

NO TOME SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SIN TENER UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL



NUTRIGENIC HELPER

El Software de Nutrición para los profesionales
que se preocupan por la salud de sus pacientes.

Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/index.htm>

		Ración Diaria Recomendada														
Minerales		Sodio	Cloro	Potasio	Calcio	Fosforo	Magnesio	Hierro	Zinc	Yodo	Selenio	Cobre	Manganeso	Fluor	Cromo	Molibdeno
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	ug	mg	ug	mg	mg	ug	ug
Infantes	0-0.5	120	180	400	210	100	30	0.27	2	110	15	200	0.003	0.01	0.2	2
	0.5-1	370	570	700	270	275	75	11	3	130	20	220	0.6	0.6	5.5	3
Niños	1-3	1000	1500	3000	500	460	80	7	3	80	20	380	1.2	0.7	11	17
	4-8	1200	1900	3800	800	500	130	10	5	90	30	440	1.5	1	15	22
Hombres	9-13	1500	2300	4500	1300	1250	240	8	8	120	40	700	1.9	2	25	34
	14-18	1500	2300	4700	1300	1250	410	11	11	150	55	800	2.2	3	35	43
	19-30	1500	2300	4700	1000	700	400	8	11	150	55	900	2.3	4	35	45
	31-50	1500	2300	4700	1000	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	35	45
	51-70	1300	2000	4700	1200	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	30	45
	>70	1200	1800	4700	1200	700	420	8	11	150	55	900	2.3	4	30	45
Mujeres	9-13	1500	2300	4500	1300	1250	240	8	8	120	40	700	1.9	2	21	34
	14-18	1500	2300	4700	1300	1250	360	15	9	150	55	800	1.9	3	24	43
	19-30	1500	2300	4700	1000	700	310	18	8	150	55	900	1.9	3	25	45
	31-50	1500	2300	4700	1000	700	320	18	8	150	55	900	1.9	3	25	45
	51-70	1300	2000	4700	1200	700	320	8	8	150	55	900	1.9	3	20	45
	>70	1200	1800	4700	1200	700	320	8	8	150	55	900	1.9	3	20	45
Embarazadas	<18	1500	2300	4700	1300	1250	400	27	12	220	60	1000	2	3	29	50
	19-30	1500	2300	4700	1000	700	350	27	11	220	60	1000	2	3	30	50
	31-50	1500	2300	4700	1000	700	360	27	11	220	60	1000	2	3	30	50
Lactantes	<18	1500	2300	5100	1300	1250	360	10	14	290	70	1300	2.6	3	44	50
	19-30	1500	2300	5100	1000	700	310	9	12	290	70	1300	2.6	3	45	50
	31-50	1500	2300	5100	1000	700	320	9	12	290	70	1300	2.6	3	45	50

Eidos-Project Evaluación Nutricional

<https://eidos-project.net/sp-nutritional-assessment.php>

NO TOMES SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SIN TENER UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

NO REQUIERE PRESCRIPCIÓN

OBTENDRÁ UN INFORME DETALLADO DE SU ESTADO NUTRICIONAL



NUTRIGENIC HELPER

El Software de Nutrición para los profesionales que se preocupan por la salud de sus pacientes.

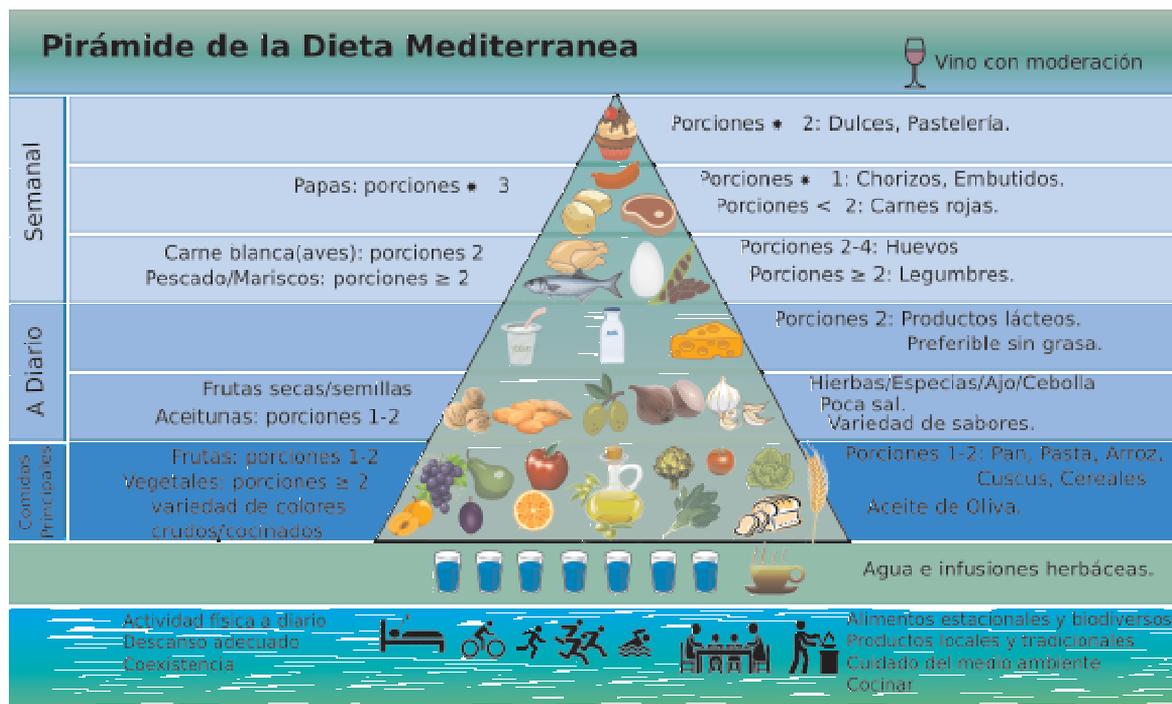
Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/index.htm>

Por SUSCRIPCIÓN al alcance de todos

SUSCRIBASE YA!

La Dieta Mediterránea



La dieta mediterránea es una de las dietas más saludables del mundo. Es una dieta basada en pescados y mariscos, ácidos grasos insaturados, granos enteros, nueces, legumbres, vegetales y frutas. Esta dieta enfatiza sobre el consumo de abundantes vegetales y aceite de oliva como fuente principal de ácidos grasos y limitar el consumo de productos lácteos, carnes en general, especialmente carnes rojas, y vinos.

El término “dieta mediterránea” fue creado por el epidemiólogo Ancel Keys en 1950 quien reconoció los beneficios que tiene la dieta natural sobre la salud de los pueblos que viven sobre el mar mediterráneo.

En pruebas científicas se ha visto que esta dieta previene y reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y la hipertensión sanguínea, como asimismo, posee efectos beneficiosos sobre la prevención y el tratamiento del síndrome metabólico, de enfermedades crónicas degenerativas, el colesterol y la diabetes.

La variedad de alimentos que componen esta dieta garantizan el aporte de la ración diaria necesaria y recomendada de vitaminas y minerales además de proveer alimentos funcionales con propiedades nutracéuticas que benefician ampliamente la salud, la calidad de vida y la longevidad.

La Dieta Eidos

La Dieta Eidos es una dieta basada en la Dieta Mediterránea y en fundamentos científicos. Esta dieta tiene en cuenta una serie de factores específicos tales como procedimientos en la preparación y procesamientos de los alimentos, la incorporación y descarte de determinados alimentos, patrones de comportamiento y otros elementos tendientes a favorecer la salud y la calidad de vida.

EVITAR COMER

- "FAST FOODS"
- FRITURAS
- ÁCIDOS GRASOS SATURADOS, TRANS Y MODIFICADOS
- COMIDAS RICAS EN COLESTEROL
- ALIMENTOS RICOS EN ALMIDÓN CON CALORÍAS VACÍAS
- ALIMENTOS CON AZÚCARES AGREGADOS
- SNAKS EN BARRAS Y DULCES O CARAMELOS
- AZÚCAR
- JUGOS DE FRUTA
- ALIMENTOS INDUSTRIALMENTE PREPARADOS
- ALIMENTOS SALADOS, AHUMADOS Y EMBUTIDOS
- ALIMENTOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS (GMO)
- PASTELERÍA
- MERMELADAS Y JALEAS
- BEBIDAS ALCOHÓLICAS
- REFRESCOS Y GASEOSAS



SOLO PUEDEN SER CONSUMIDOS ESPORÁDICAMENTE
O EN CANTIDADES REDUCIDAS

REEMPLAZAR EL ACEITE DE OLIVA POR EL ACEITE DE CANABIS (HEMP OIL)

Acidos Grasos	Aceites	
	Canabis	Oliva
Ac. Palmítico	5	15
Ac Stearico	2	0
Ac. Oleico	9	76
Ac. Linolenico (LA) 18:2n-6	56	8
Ac. α -Linolenico (ALA) 18:3n-3	22	<1
Ac. γ -Linolénico (GLA) 18:4n6	4	0
Ac. Stearidónico (SDA) 18:4n-3	2	0
PUFA %	84	8
Promedio n-6/n-3	2.5	>100

Tabla comparativa de ácidos grasos de los aceites de semilla de cannabis y de oliva.

El aceite de cannabis (hempseed oil) proviene de las semillas de la planta de *Cannabis sativa* una planta que crece en climas templados en suelos fértiles no requiriendo pesticidas y herbicidas para su cultivo.

El aceite de cannabis ha sido utilizado como alimento y medicina por 3000 años en China

El contenido de omega-6 y omega-3 y su alto contenido de fitosteroles hacen este aceite que sea beneficioso para la salud. Se ha encontrado que es ideal para reducir los problemas cardiovasculares. disminuir la proliferación celular asociada con la arteriosclerosis. También es una buena fuente de ácido gamma linolénico (GLA) y de vitamina D beneficiosos para prevenir y tratar la osteoporosis. De acuerdo con investigaciones científicas se encontró que es capaz de revertir desórdenes de la piel, reumatismo, inflamación, diabetes, eczema y psoriasis.

Eidos-Project Evaluación Nutricional

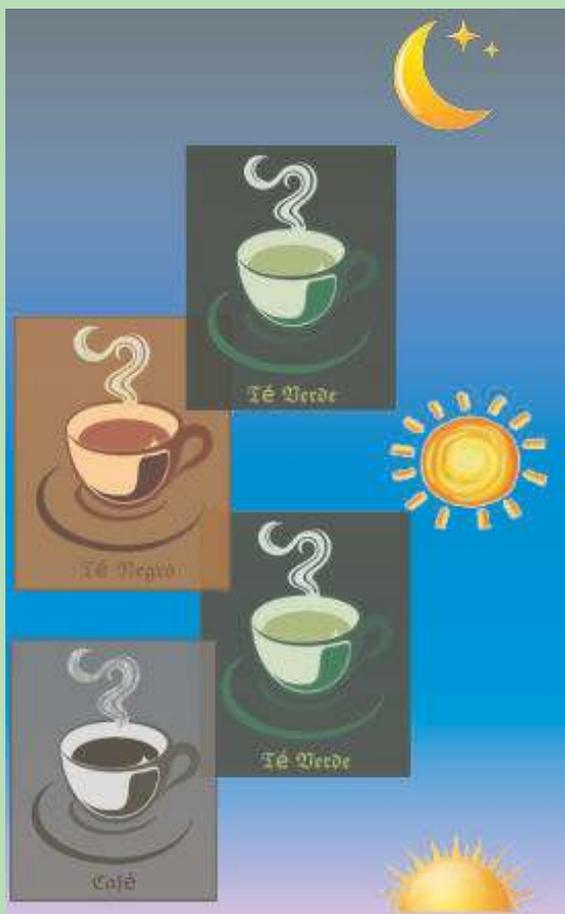
<https://eidos-project.net/sp-nutritional-assessment.php>

NO TOME SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SIN TENER UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

NO REQUIERE PRESCRIPCIÓN

OBTENDRÁ UN INFORME DETALLADO DE SU ESTADO NUTRICIONAL

BEBER DISTINTAS INFUSIONES A LO LARGO DEL DÍA Y DISFRUTAR SUS SABORES NATURALES



Tomar a lo largo del día distintos tipos de infusiones sin agregarles azúcar ni edulcorantes. Si lo desea puede acompañar la infusión con una fruta seca o un dátil.

Disfrute el aroma y el sabor natural de las infusiones.

Beba infusiones durante y después de cada comida principal.

Las infusiones le aportan minerales y fitoquímicos especialmente con propiedades antioxidantes que benefician su salud.

La ingesta de una tasa de de té negro por día le proveerá la dosis diaria recomendada de fluor que necesita. Deje hervir a fuego lento entre 5 y 10 minutos para permitir que el fluor se libere en el agua de la infusión.

Preparación del té verde

Los chinos preparan las infusiones de té verde dejando submerjidas las hojas de té verde en agua a 75-85°C durante 5 minutos.

COMER ABUNDANTES ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

PRINCIPALES VEGETALES QUE DEBEN ESTAR A DIARIO EN EL PLATO



COMER VARIAS VECES POR SEMANA



Arroz integral



Legumbres



Semillas

COMER A DIARIO



300 GR DE FRUTAS POR DIA



CONDIMENTAR LOS ALIMENTOS

Toda vez que pueda, utilice especias variadas para condimentar lo mas que pueda todos sus alimentos. Las especias contienen fitoquímicos con propiedades nutraceuticas, antibacterianas y antioxidantes. Pueden ser utilizadas como preservantes de alimentos, para darles color y para darles sabor.



Picante



Pimienta



Ajo



Laurel



Jengibre



Turmeric



Clavos de olor



Oregano



Mostaza



Perejil

Utilizar el mejor método para preparar y cocinar los alimentos

**TODA VEZ QUE SEA POSIBLE COMA
LOS ALIMENTOS CRUDOS.**

Rallar algunos alimentos
como la zanahoria y la rutabaga.

Preparar ensaladas multicolores.

Tratar de cocinar los vegetales con su propio contenido de agua:

Colocar los vegetales tales como zapallo y batata en una olla,
Tapar la olla y ponerla en el horno o en baño maría,
Dejar cocinar unos 45 minutos o el tiempo necesario,
Listos para comer.

COCINAR AL VAPOR

Carnes rojas como lomo de cerdo

- Desgrasar
- Hervir en agua con
- 1 cebolla pinchada con varios clavos de olor
- 2-3 ramas de apio
- Hervir todo 15-20 minutos
- Colar la carne y tirar todo lo demás
- Lista para comer

LEGUMBRES:

Ponerlas en remojo durante 12 horas,
Sacudirlas periódicamente,
Ecurrirlas,
Ponerlas a hervir con agua,
Ecurrirlas y tirar el agua donde se cocinaron,
Listas para comer.

CARNES BLANCAS Y ROJAS:

Desgrasar,
Hervirlas con abundante agua,
Ecurrirlas en un colador,
Tirar el agua donde hirvieron,
Listas para comer acompañando comidas.



Eidos-Project Evaluación Nutricional

<https://eidos-project.net/sp-nutritional-assessment.php>

NO TOME SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SIN TENER UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

NO REQUIERE PRESCRIPCIÓN

OBTENDRÁ UN INFORME DETALLADO DE SU ESTADO NUTRICIONAL

NUTRIGENIC HELPER

El Software de Nutrición para los profesionales que se preocupan por la salud de sus pacientes.

Windows 64 bit 10, 8, 7, Vista

<https://bersoft.com/nh/index.htm>

Por SUSCRIPCIÓN al alcance de todos
SUSCRIBASE YA!



NUTRIGENIC HELPER ES UNA APLICACIÓN PROFESIONAL TOTALMENTE INTEGRADA DISEÑADA ESPECÍFICAMENTE PARA DIETISTAS, NUTRICIONISTAS, ANTROPÓLOGOS, MÉDICOS Y PROFESIONALES QUE TRABAJAN EN LOS CAMPOS DE LA NUTRICIÓN Y EL FITNESS.

Bibliografía

Widmer, R. Jay et al. 2015. The Mediterranean Diet, its Components, and Cardiovascular Disease. *The American Journal of Medicine*, 128, 229-238.

Hoffman, Richard and Gerber, Mariette. 2012. *The Mediterranean Diet. Health and Science.* Wiley-Blackwell.

USDA. RDA. Recommended Daily Allowance. *Vitamins and Minerals.*

Combs, Gerald F Jr. 2008. *The vitamins. Fundamental Aspects in Nutrition and Health.* Elsevier.

Callaway, J.C. 2004. Hempseed as a nutritional resource: An overview. *Euphytica* 140: 65-72.

Borhade, Shobha S. 2013. Chemical Composition and Characterization of Hemp (*Cannabis sativa*) Seed oil and essential fatty acids by HPLC Method. *Archives of Applied Science Research*, 5 (1):5-8.

Zerabruk, Samuel et al. 2010. Fluoride in black and in green tea (*Camelia sinensis*) infusions in Ethiopia: Measurement and safety evaluation. *Bull. Chem. Soc. Ethiop.*, 24(3), 327-338.

Maleki, Afshin et al. 2016. Effect of brewing time and water hardness on fluoride release from different Iranian teas. *Research paper Fluoride* 49(3 Pt 1):263-273.

De La Torre Torres, Jessica Elizabeth et al. 2016. *Spice Use in Food: Properties and Benefits.* *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.*