



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

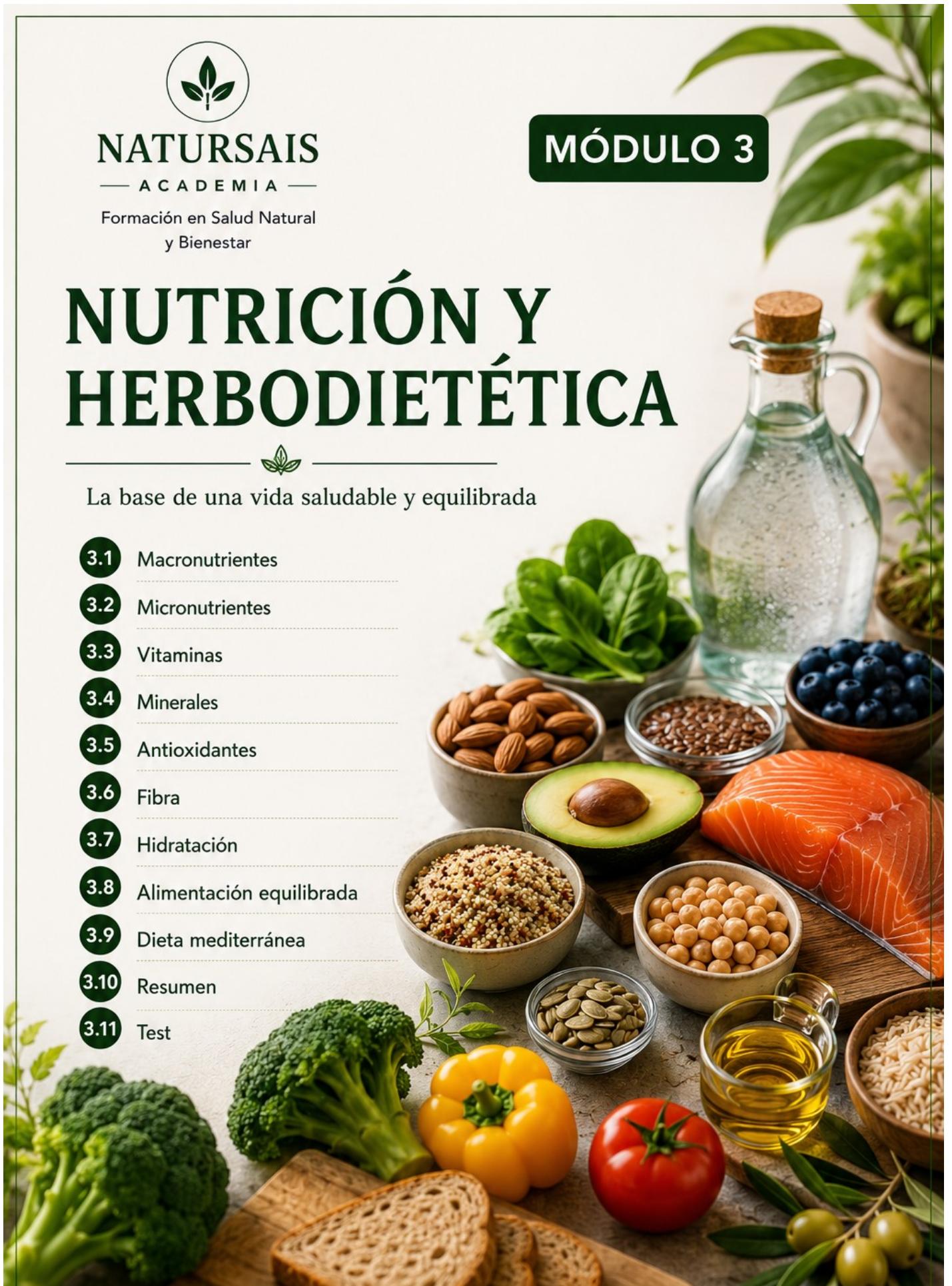
MÓDULO 3

NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



La base de una vida saludable y equilibrada

- 3.1 Macronutrientes
- 3.2 Micronutrientes
- 3.3 Vitaminas
- 3.4 Minerales
- 3.5 Antioxidantes
- 3.6 Fibra
- 3.7 Hidratación
- 3.8 Alimentación equilibrada
- 3.9 Dieta mediterránea
- 3.10 Resumen
- 3.11 Test



Alimenta tu cuerpo



Equilibra tu mente



Vive con bienestar



Conecta con lo natural



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.1

MACRONUTRIENTES

La energía que tu cuerpo necesita cada día

Los macronutrientes son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en mayores cantidades para obtener energía, construir tejidos y mantener todas sus funciones vitales. Son: proteínas, carbohidratos y grasas saludables.



EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son los macronutrientes?
- Tipos de macronutrientes
- Funciones principales
- Fuentes alimentarias
- Reparto recomendado
- Déficit y exceso
- Consejos prácticos
- Resumen



¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

Son los nutrientes que el organismo necesita en grandes cantidades para cubrir sus requerimientos energéticos y estructurales. Aportan calorías (energía) y cumplen funciones esenciales para la vida.

FUNCIONES PRINCIPALES



Aportan energía para las actividades diarias.



Construyen y reparan tejidos (músculos, piel, órganos).



Participan en la regulación de procesos vitales.



Intervienen en la producción de hormonas y enzimas.



Ayudan a mantener la temperatura corporal.

TIPOS DE MACRONUTRIENTES



PROTEÍNAS

Formadas por aminoácidos. Son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, producción de enzimas, hormonas y defensas.

FUENTES ALIMENTARIAS

- Carnes magras
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Lácteos
- Legumbres
- Frutos secos y semillas
- Soja y derivados (tofu, tempeh)



APORTES ENERGÉTICOS: 4 kcal por gramo



CARBOHIDRATOS

Son la principal fuente de energía del organismo, especialmente para el cerebro y los músculos.

FUENTES ALIMENTARIAS

- Cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa...)
- Tubérculos (patata, batata, yuca...)
- Legumbres
- Frutas
- Verduras



APORTES ENERGÉTICOS: 4 kcal por gramo



GRASAS SALUDABLES

Son una fuente concentrada de energía y esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y la salud hormonal y celular.

FUENTES ALIMENTARIAS

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Frutos secos y semillas
- Pescados azules
- Aceitunas
- Aceite de coco (uso moderado)



APORTES ENERGÉTICOS: 9 kcal por gramo

REPARTO RECOMENDADO EN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



45-55%
Carbohidratos

15-25%
Proteínas

20-35%
Grasas saludables

* Puede variar según la edad, actividad física, estado de salud y objetivos individuales.

SEÑALES DE DÉFICIT Y EXCESO

DÉFICIT POSIBLE

- Fatiga y cansancio
- Pérdida de masa muscular
- Sistema inmune debilitado
- Poca concentración
- Alteraciones del estado de ánimo



La clave está en la calidad, cantidad adecuada y equilibrio entre los tres macronutrientes.

EXCESO POSIBLE

- Aumento de peso
- Riesgo cardiovascular
- Resistencia a la insulina
- Inflamación
- Problemas digestivos



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Elige alimentos integrales y poco procesados.
- ✓ Combina los tres macronutrientes en cada comida.
- ✓ Prioriza proteínas de calidad, grasas saludables y carbohidratos complejos.
- ✓ Adapta las cantidades a tu nivel de actividad física y necesidades.
- ✓ Mantén una buena hidratación.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y come con consciencia.



DESAYUNO

Avena con frutas, semillas y yogur natural.



EJEMPLOS DE COMIDAS EQUILIBRADAS

COMIDA

Pechuga de pollo, quinoa y ensalada variada con aceite de oliva.



CENA

Salmon al horno con verduras al vapor y aguacate.



EN RESUMEN

Los macronutrientes son esenciales para la energía, la reparación y el buen funcionamiento de nuestro organismo. Una alimentación variada, equilibrada y natural es la mejor estrategia para mantener tu salud y bienestar.



RECUERDA

No se trata de eliminar nutrientes, sino de elegir los adecuados en las cantidades que tu cuerpo necesita cada día.



Más energía y vitalidad



Mejor rendimiento físico y mental



Masa muscular y fuerza



Sistema inmune más fuerte



Salud hormonal y metabólica

BENEFICIOS DE UN BUEN EQUILIBRIO DE MACRONUTRIENTES



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.2

MICRONUTRIENTES

Pequeños en cantidad, esenciales para la vida

Los micronutrientes son sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades, pero que desempeñan funciones vitales para el metabolismo, el crecimiento, la protección celular y el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.



PEQUEÑOS
NUTRIENTES,
GRANDES
RESULTADOS

EN ESTE MÓDULO VEREMOS

- 3.1 Macronutrientes
- 3.2 **Micronutrientes**
- 3.3 Vitaminas
- 3.4 Minerales
- 3.5 Antioxidantes
- 3.6 Fibra
- 3.7 Hidratación
- 3.8 Alimentación equilibrada
- 3.9 Dieta mediterránea
- 3.10 Resumen
- 3.11 Test



¿QUÉ SON LOS MICRONUTRIENTES?

Son compuestos orgánicos e inorgánicos que no aportan energía, pero que son indispensables para las reacciones bioquímicas del organismo. Incluyen principalmente vitaminas, minerales y oligoelementos, así como compuestos bioactivos como los antioxidantes.

IMPORTANCIA DE LOS MICRONUTRIENTES



Refuerzan el sistema inmunitario



Participan en reacciones enzimáticas esenciales



Apoyan la función cerebral y nerviosa



Contribuyen al crecimiento y mantenimiento de huesos y tejidos



Protegen las células del daño oxidativo

CLASIFICACIÓN DE LOS MICRONUTRIENTES

1. VITAMINAS (orgánicas)

Compuestos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para regular procesos metabólicos.

LIPOSOLUBLES

Se almacenan en el tejido adiposo e hígado.

• A, D, E, K

HILOSOLUBLES

No se almacenan, se eliminan en la orina.

• Complejo B, C



El exceso de vitaminas liposolubles puede ser tóxico. Las hidrosolubles deben reponerse diariamente.

2. MINERALES (inorgánicos)

Elementos inorgánicos esenciales para la estructura ósea, equilibrio hídrico, función muscular y más.

MACROMINERALES

Se necesitan en mayores cantidades.

• Ca, P, Mg, Na, K, Cl, S

MICROMINERALES U OLIGOELEMENTOS

Se necesitan en muy pequeñas cantidades.

• Fe, Zn, I, Se, Cu, Mn, Cr, Mo, F



3. COMPUESTOS BIOACTIVOS

Sustancias naturales de los alimentos que tienen efectos beneficiosos para la salud (no son esenciales, pero sí altamente beneficiosos).



Antioxidantes (polifenoles, carotenoides, flavonoides)



Fitonutrientes (fitoesteroles, glucosinolatos, sulfuros)



Probióticos (bacterias beneficiosas)

¿QUÉ OCURRE CUANDO HAY DEFICIENCIA?

La falta de micronutrientes puede provocar:

- Fatiga y debilidad
- Disminución de defensas
- Problemas de concentración y memoria
- Alteraciones del crecimiento
- Anemia
- Problemas óseos y musculares
- Mal estado de piel, cabello y uñas



La deficiencia puede ser por mala alimentación, malabsorción o mayores necesidades (estrés, embarazo, etc.).

¿DÓNDE ENCONTRAR MICRONUTRIENTES?

En una alimentación variada, natural y colorida.



Cuanto más color, variedad y frescura, mayor aporte de micronutrientes.

FACTORES QUE AFECTAN LA ABSORCIÓN

- Dieta pobre o monótona.
- Exceso de alimentos procesados.
- Estrés crónico.
- Consumo de alcohol y tabaco.
- Enfermedades digestivas.
- Edad avanzada.



EJEMPLOS DE MICRONUTRIENTES Y SUS FUNCIONES

VITAMINA C



Refuerza el sistema inmune y favorece la absorción de hierro
fuentes: cítricos, kiwi, pimientos, brócoli.

HIERRO (Fe)



Esencial para la formación de glóbulos rojos y transporte de oxígeno.
fuentes: legumbres, carne magra, espinacas.

CALCIO (Ca)



Importante para huesos, dientes y función muscular.
fuentes: lácteos, brócoli, almendras, sardinas.

MAGNESIO (Mg)



Participa en más de 300 reacciones enzimáticas.
fuentes: semillas, frutos secos, verduras verdes.

VITAMINA D



Favorece la absorción de calcio y la salud ósea.
fuentes: exposición solar, pescado azul, huevos.

ZINC (Zn)



Apoya el sistema inmune y la cicatrización.
fuentes: semillas de calabaza, legumbres, mariscos.

ANTIOXIDANTES



Protegen las células del daño oxidativo.
fuentes: frutos rojos, té verde, cacao, uvas.



EN RESUMEN

Los micronutrientes, aunque se necesitan en pequeñas cantidades, son esenciales para mantener todas las funciones del cuerpo en equilibrio. Una dieta variada, natural y colorida es la mejor forma de obtenerlos.



RECUERDA

No se trata solo de comer mucho, sino de comer bien y aportar todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.



CONSEJO PRÁCTICO

Llena tu plato de color, elige alimentos integrales, frescos y naturales, y escucha las necesidades de tu cuerpo.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA

3.3

VITAMINAS

Esenciales en pequeñas cantidades,
pero vitales para tu salud

Las vitaminas son micronutrientes orgánicos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para llevar a cabo funciones metabólicas esenciales. No aportan energía, pero son imprescindibles para el crecimiento, la reparación y la regulación de todos los procesos vitales.



PEQUEÑAS
CANTIDADES,
GRANDES
BENEFICIOS

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son las vitaminas?
- Clasificación: liposolubles e hidrosolubles
- Funciones principales
- Fuentes alimentarias
- Signos de deficiencia
- Exceso y toxicidad
- Consejos prácticos
- Resumen



¿QUÉ SON LAS VITAMINAS?

Son compuestos orgánicos que el organismo no puede producir (o solo en pequeñas cantidades), por lo que deben obtenerse a través de la alimentación. Actúan como coenzimas o reguladores en multitud de reacciones bioquímicas.

CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

Se almacenan en las grasas del cuerpo e hígado.
A, D, E, K

HIDROSOLUBLES

No se almacenan, se eliminan por la orina.
Complejo B y vitamina C

FUNCIONES GENERALES



Refuerzan el sistema inmunitario



Aportan energía y vitalidad



Participan en reacciones enzimáticas



Apoyan el sistema nervioso y la función cerebral



Mantienen huesos, dientes y tejidos saludables

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

VITAMINA A



FUNCIONES PRINCIPALES

- Visión y salud ocular
- Piel y mucosas sanas
- Sistema inmunitario
- Crecimiento celular

FUENTES ALIMENTARIAS

Zanahoria, batata, espinacas, hígado, huevos, lácteos enteros, mango.

DEFICIENCIA PUEDE CAUSAR

- Problemas de visión
- Piel seca
- Mayor riesgo de infecciones

VITAMINA D



FUNCIONES PRINCIPALES

- Absorción de calcio y fósforo
- Salud ósea y dental
- Sistema inmunitario
- Función muscular

FUENTES ALIMENTARIAS

Pescados grasos, yema de huevo, lácteos fortificados, hongos expuestos al sol.

DEFICIENCIA PUEDE CAUSAR

- Debilidad ósea (raquitismo, osteomalacia)
- Fatiga y debilidad muscular
- Inmunidad baja

VITAMINA E



FUNCIONES PRINCIPALES

- Antioxidante potente
- Protege las células del daño oxidativo
- Salud de la piel y cabello
- Soporte inmunitario

FUENTES ALIMENTARIAS

Frutos secos, semillas, aceite de oliva, aguacate, espinacas, germen de trigo.

DEFICIENCIA PUEDE CAUSAR

- Daño celular
- Problemas neuromusculares
- Piel seca

VITAMINA K



FUNCIONES PRINCIPALES

- Coagulación sanguínea
- Salud ósea
- Previene calcificación arterial

FUENTES ALIMENTARIAS

Verduras de hoja verde, brócoli, coles, aceite de soja, natto (fermentado).

DEFICIENCIA PUEDE CAUSAR

- Hemorragias
- Huesos frágiles
- Fácil aparición de moratones

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

VITAMINA C



FUNCIONES PRINCIPALES

- Antioxidante
- Producción de colágeno
- Absorción de hierro
- Sistema inmunitario

FUENTES ALIMENTARIAS

Citricos, kiwi, fresas, pimiento rojo, brócoli, tomate, perejil.

DEFICIENCIA PUEDE CAUSAR

- Cansancio
- Encías que sangran
- Debilidad inmunitaria

COMPLEJO B



FUNCIONES PRINCIPALES

- Metabolismo energético
- Sistema nervioso
- Formación de glóbulos rojos
- Salud de piel y cabello

FUENTES ALIMENTARIAS

Cereales integrales, legumbres, frutos secos, huevos, carnes magras, verduras de hoja verde.

DEFICIENCIA PUEDE CAUSAR

- Fatiga
- Problemas nerviosos
- Anemia, alteraciones en piel y apetito



SIGNOS GENERALES DE DEFICIENCIA

- Cansancio y fatiga
- Sistema inmunitario débil
- Problemas en la piel, cabello y uñas
- Trastornos de visión
- Retraso en la cicatrización
- Calambres musculares



EXCESO O TOXICIDAD

Las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) pueden acumularse y causar toxicidad si se consumen en exceso a través de suplementos.

- Vitamina A: daño hepático, mareos, náuseas
- Vitamina D: hipercalcemia, daño renal
- Vitamina E: problemas de coagulación
- Vitamina K: interferencia con anticoagulantes



Nunca tomes megadosis sin supervisión profesional.

¿CÓMO OBTENER SUFICIENTES VITAMINAS?

- ✓ Sigue una dieta variada y colorida.
- ✓ Prefiere alimentos frescos y de temporada.
- ✓ Cocina al vapor o con técnicas suaves para preservar los nutrientes.
- ✓ Evita el exceso de alcohol y tabaco.
- ✓ Exponte al sol con moderación para sintetizar vitamina D.



La variedad es la clave.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS

VERDURAS DE HOJA VERDE



Ricas en A, C, K, folato y minerales.

FRUTAS FRESCAS



Fuente natural de vitaminas C y antioxidantes.

LEGUMBRES



Aportan vitaminas del grupo B y minerales.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Ricos en vitamina E, magnesio y B.

CEREALES INTEGRALES



Fuente de vitaminas del grupo B y fibra.

ALIMENTOS ANIMALES



Aportan vitaminas A, D, B12 y otros nutrientes esenciales.

ACEITES VEGETALES



Fuente de vitamina E y ácidos grasos esenciales.



EN RESUMEN

Las vitaminas son esenciales para que el cuerpo funcione correctamente. Aunque se necesitan en pequeñas cantidades, su déficit puede afectar seriamente nuestra salud. Una alimentación natural, variada y equilibrada es la mejor manera de obtenerlas.



RECUERDA

No existe una vitamina más importante que otra: todas trabajan en equipo. Cuida tu alimentación hoy, tu salud te lo agradecerá mañana.



Más energía y vitalidad



Sistema inmunitario fuerte



Piel, cabello y uñas sanas



Huesos y dientes fuertes



Buen estado de ánimo



Prevención de enfermedades



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.4

MINERALES

Pequeños pero esenciales para tu bienestar

Los minerales son micronutrientes inorgánicos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para mantener funciones vitales. Participan en la formación de huesos y dientes, la regulación de líquidos, la transmisión nerviosa, la producción de enzimas y muchas otras funciones.

EQUILIBRIO
MINERAL,
SALUD ÓSEA Y
FUNCIONES
VITALES

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son los minerales?
- Clasificación: **macrominerales** y **oligoelementos**
- Funciones principales
- Fuentes alimentarias
- Signos de deficiencia y exceso
- Consejos prácticos
- Resumen

¿QUÉ SON LOS MINERALES?

Son elementos inorgánicos que el organismo no puede producir y debe obtener a través de la alimentación y el agua.

Son esenciales para el metabolismo, el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento del equilibrio interno.

FUNCIONES GENERALES DE LOS MINERALES



Formación y mantenimiento de huesos y dientes



Regulación de líquidos y equilibrio electrolítico



Transmisión nerviosa y función muscular



Apoyo al sistema inmunitario



Activación de enzimas y procesos metabólicos



Salud cardiovascular y producción de energía



Síntesis de hormonas y reparación del ADN

CLASIFICACIÓN DE LOS MINERALES

MACROMINERALES

Se necesitan en mayores cantidades (más de 100 mg al día)

CALCIO (Ca)



Huesos, dientes, coagulación sanguínea, contracción muscular.

FÓSFORO (P)



Huesos, dientes, producción de energía (ATP).

MAGNESIO (Mg)



Función muscular y nerviosa, control de la glucosa, producción de energía.

SODIO (Na)



Equilibrio de líquidos, transmisión nerviosa, contracción muscular.

POTASIO (K)



Equilibrio de líquidos, función muscular y nerviosa, salud cardiovascular.

CLORO (Cl)



Equilibrio de líquidos, formación del ácido clorhídrico en el estómago.

OLIGOELEMENTOS (MICROMINERALES)

Se necesitan en pequeñas cantidades (menos de 100 mg al día)

HIERRO (Fe)



Transporte de oxígeno en la sangre, producción de energía.

ZINC (Zn)



Sistema inmunitario, cicatrización de heridas, salud de la piel.

YODO (I)



Producción de hormonas tiroideas, metabolismo.

SELENIO (Se)



Antioxidante, protege las células del daño oxidativo.

COBRE (Cu)



Formación de glóbulos rojos, metabolismo del hierro.

MANGANESO (Mn)



Formación de huesos, metabolismo de nutrientes.

SIGNOS DE DEFICIENCIA MÁS FRECUENTES

- Fatiga y debilidad
- Calambres y espasmos musculares
- Problemas óseos (osteoporosis, fragilidad)
- Anemia (falta de hierro)
- Caida del cabello y uñas frágiles
- Piel seca, irritaciones
- Mayor susceptibilidad a infecciones



SIGNOS DE EXCESO O TOXICIDAD

- Problemas digestivos (náuseas, vómitos)
- Desequilibrio electrolítico
- Daño renal o hepático (en casos graves)
- Interferencia en la absorción de otros minerales (ej. exceso de calcio puede bloquear zinc y hierro)

⚠ El exceso de minerales puede ser tan perjudicial como la deficiencia. La clave está en el equilibrio.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS MINERALES?

- Alimentos naturales y poco procesados.
- Frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, cereales integrales.
- Agua mineral y alimentos de origen marino.
- Plantas medicinales que aportan trazas minerales.



FUENTES ALIMENTARIAS RICAS EN MINERALES

LÁCTEOS Y DERIVADOS



- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio

LEGUMBRES



- Hierro
- Zinc
- Magnesio
- Potasio

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



- Magnesio
- Zinc
- Cobre
- Manganeso

VERDURAS DE HOJA VERDE



- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Potasio

CEREALES INTEGRALES



- Magnesio
- Fósforo
- Zinc
- Manganeso

PESCADOS Y MARISCOS



- Yodo
- Selenio
- Fósforo
- Zinc

ALGAS MARINAS



- Yodo
- Calcio
- Magnesio
- Hierro

AGUA MINERAL



Aporta minerales esenciales como calcio, magnesio, boro y silicio.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Consuma alimentos variados y de temporada.
- Prefiere alimentos integrales y naturales.
- Remoja legumbres y semillas para mejorar la absorción de minerales.
- Cocina al vapor para conservar los minerales.
- Evita el exceso de sal y alimentos ultraprocesados.
- Mantén una buena hidratación diaria.



PLANTAS QUE APOYAN EL APORTE MINERAL



Ortiga
(Urtica dioica)



Alfalfa
(Medicago sativa)



Caballo de cola
(Equisetum arvense)



Diente de león
(Taraxacum officinale)



Espirulina
(Arthrospira platensis)

Ricas en minerales como calcio, hierro, magnesio, silicio y oligoelementos.

EN RESUMEN

Los minerales son esenciales para cientos de procesos en el cuerpo. Asegura su consumo diario a través de una dieta equilibrada, natural y variada para mantener tu salud, energía y bienestar a largo plazo.

RECUERDA

No existen alimentos "buenos" o "malos", sino dietas desequilibradas. El equilibrio mineral es la base de una salud fuerte y duradera.

DATO CLAVE

Más del 60% del cuerpo humano está formado por minerales: principalmente calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro y magnesio.

BENEFICIOS DE UN BUEN APORTE MINERAL



Huesos y dientes fuertes



Energía y vitalidad



Músculos y nervios funcionando bien



Sistema inmune más fuerte



Equilibrio interno y bienestar general



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.5

ANTIOXIDANTES

Protección natural para tus células

Los antioxidantes son compuestos que protegen nuestras células del daño oxidativo causado por los radicales libres. Este daño está relacionado con el envejecimiento prematuro y el desarrollo de muchas enfermedades crónicas. Una alimentación rica en antioxidantes es clave para mantener la salud, la vitalidad y el equilibrio del organismo.



DEFENSA
NATURAL
CONTRA EL ESTRÉS
OXIDATIVO

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué son los antioxidantes?
- Tipos de antioxidantes
- Fuentes alimentarias
- Beneficios para la salud
- Estrés oxidativo y radicales libres
- Signos de déficit y exceso
- Consejos prácticos
- Resumen



¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

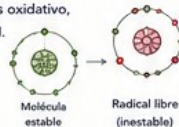
Son sustancias naturales que neutralizan los radicales libres, moléculas inestables que dañan las células del cuerpo.

Al hacerlo, ayudan a prevenir el daño oxidativo y a mantener nuestras células sanas y funcionales.

¿QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES?

Son moléculas inestables que se producen de forma natural en el metabolismo, pero también por factores externos como la contaminación, el tabaco, el alcohol, una dieta desequilibrada o el estrés.

Cuando hay un exceso, provocan estrés oxidativo, dañando las células, proteínas y el ADN.



FUNCIONES PRINCIPALES



Protegen nuestras células del daño oxidativo



Retrasan el envejecimiento celular



Apoyan la salud del corazón y vasos sanguíneos



Refuerzan el sistema inmunitario



Mejoran la recuperación y la energía

TIPOS DE ANTIOXIDANTES

VITAMINAS ANTIOXIDANTES

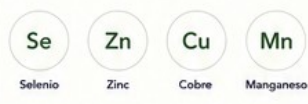
Vitaminas que actúan como antioxidantes protegiendo las células del daño oxidativo.



Fuentes: cítricos, kiwi, fresas, frutos secos, semillas, zanahoria, espinacas, calabaza, pimientos.

MINERALES ANTIOXIDANTES

Minerales que forman parte de enzimas antioxidantes o protegen frente al estrés oxidativo.



Fuentes: nueces de Brasil, mariscos, legumbres, semillas de calabaza, cereales integrales, cacao.

POLIFENOLES

Compuestos vegetales con gran poder antioxidante y antiinflamatorio.



Fuentes: frutos rojos, té verde, uvas rojas, cacao puro, aceite de oliva virgen extra, cúrcuma, manzana.

OTROS ANTIOXIDANTES

Compuestos naturales que también ayudan a proteger nuestras células.



Fuentes: tomate, zanahoria, espinaca, brócoli, aguacate, pescado, legumbres.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ Protegen el ADN y previenen mutaciones celulares.
- ✓ Disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas (cardíacas, diabetes, cáncer).
- ✓ Mejoran la salud de la piel, cabello y ojos.
- ✓ Apoyan la función cerebral y la memoria.
- ✓ Reducen la inflamación y el dolor.
- ✓ Fortalecen el sistema inmunitario.



FUENTES ALIMENTARIAS RICAS EN ANTIOXIDANTES

FRUTAS



Frutos rojos, uvas negras, arándanos, kiwi, cítricos, granada.

VERDURAS



Brócoli, espinacas, col rizada, remolacha, pimiento, zanahoria, ajo, cebolla.

BEBIDAS



Té verde, té negro, infusiones de plantas, cacao puro, café (en moderación).

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Almendras, nueces, semillas de chia, linaza, sésamo, pipas de calabaza.

OTROS



Aceite de oliva virgen extra, cúrcuma, especias, cacao puro, pipas espirulina.

FACTORES QUE AUMENTAN EL ESTRÉS OXIDATIVO

- ☹ Contaminación ambiental.
- ☹ Tabaco y alcohol.
- ☹ Estrés crónico.
- ☹ Exposición excesiva al sol y rayos UV.
- ☹ Dieta rica en azúcares refinados y ultraprocesados.
- ☹ Sedentarismo y falta de sueño.



SIGNOS DE DÉFICIT DE ANTIOXIDANTES

- ✓ Cansancio y fatiga frecuentes.
- ✓ Disenvejecimiento prematuro de la piel.
- ✓ Sistema inmunitario debilitado.
- ✓ Inflamación crónica.
- ✓ Mayor susceptibilidad a enfermedades.



SIGNOS DE EXCESO O DESEQUILIBRIO

- ✓ En suplementos en dosis altas pueden generar efecto pro-oxidante.
- ✓ Náuseas, dolor de cabeza, malestar digestivo.
- ✓ Interacción con algunos medicamentos.



El equilibrio es clave: lo ideal es obtener antioxidantes a través de una alimentación variada y natural.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Consume diariamente frutas y verduras de colores variados.
- ✓ Incluye té verde, cacao puro y especias antioxidantes en tu dieta.
- ✓ Elige aceite de oliva virgen extra como grasa principal.
- ✓ Evita el tabaco, el alcohol en exceso y el azúcar refinado.
- ✓ Realiza actividad física y descansa lo suficiente.
- ✓ Prefiere alimentos frescos, naturales y de temporada.



EN RESUMEN

Los antioxidantes son aliados esenciales para proteger nuestras células, prevenir enfermedades y mantenernos jóvenes y saludables. La clave está en una dieta rica en alimentos naturales, coloridos y variados.



RECUERDA

Una alimentación rica en antioxidantes no solo previene enfermedades, también mejora tu energía, apariencia y calidad de vida.

BENEFICIOS DE UNA DIETA RICA EN ANTIOXIDANTES



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA

3.6

FIBRA

Esencial para tu bienestar digestivo
y tu salud en general

La fibra es un tipo de carbohidrato que nuestro organismo no digiere, pero que desempeña funciones fundamentales para la salud. Favorece el tránsito intestinal, alimenta a nuestra flora intestinal, ayuda a controlar el peso y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.



PEQUEÑOS
HÁBITOS,
GRANDES
BENEFICIOS

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la fibra?
- Tipos de fibra
- Funciones principales
- Fuentes alimentarias
- Beneficios para la salud
- Signos de déficit y exceso
- Consejos prácticos
- Resumen

¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es un componente de los alimentos de origen vegetal que no puede ser digerido ni absorbido por nuestro organismo. Llega intacta al intestino grueso, donde ejerce efectos beneficiosos sobre la salud digestiva, metabólica e inmunitaria.

Aunque no aporta calorías, su aporte es imprescindible en una alimentación saludable.

TIPOS DE FIBRA

FIBRA SOLUBLE

Se disuelve en agua formando un gel viscoso.

Funciones principales:

- ✓ Reduce la absorción de azúcares y colesterol.
- ✓ Regula el tránsito intestinal.
- ✓ Alimenta a la microbiota.

Ejemplos: avena, legumbres, manzana, ciricos, zanahoria, semillas de chia, psyllium.



FIBRA INSOLUBLE

No se disuelve en agua. Aporta volumen a las heces.

Funciones principales:

- ✓ Acelera el tránsito intestinal.
- ✓ Previene el estreñimiento.
- ✓ Mejora la salud intestinal.

Ejemplos: salvado de trigo, frutos secos, verduras de hoja verde, piel de frutas, semillas.



FUNCIONES PRINCIPALES



Mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento



Alimenta a la flora intestinal y favorece el equilibrio microbiano



Ayuda a controlar los niveles de colesterol y glucosa en sangre



Favorece el control del peso y aumenta la saciedad



Fortalece el sistema inmunitario



Protege la salud digestiva y previene enfermedades

FUENTES ALIMENTARIAS RICAS EN FIBRA

CEREALES INTEGRALES



Avena, arroz integral, quinoa, cebada, pan integral.

LEGUMBRES



Lentejas, garbanzos, judías, alubias, guisantes.

FRUTAS



Manzana (con piel), pera, frutos rojos, plátano, naranja, kiwi.

VERDURAS Y HORTALIZAS



Brócoli, espinacas, acelgas, zanahoria, alcachofa, pimiento, col.

FRUTOS SECOS



Almendras, nueces, avellanas, pistachos.

SEMILLAS



Chia, lino, sésamo, girasol, calabaza.

TUBÉRCULOS



Patata con piel, boniato, yuca.

OTROS



Psyllium, salvado de trigo, algas, setas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ Mejora la digestión y regula el tránsito intestinal.
- ✓ Previene el estreñimiento y las hemorroides.
- ✓ Disminuye el colesterol LDL (colesterol "malo").
- ✓ Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- ✓ Favorece la pérdida de peso al aumentar la saciedad.
- ✓ Alimenta a las bacterias beneficiosas del intestino.
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer colorrectal.



SIGNOS DE DÉFICIT DE FIBRA

- Estreñimiento y tránsito lento.
- Hinchazón, gases y malestar intestinal.
- Sensación de pesadez después de comer.
- Picos de azúcar en sangre.
- Aumento del colesterol.
- Mayor riesgo de enfermedades digestivas y cardiovasculares.



SIGNOS DE EXCESO DE FIBRA

- Hinchazón, gases y distensión abdominal.
- Cólicos o malestar intestinal.
- Diarrea o heces demasiado blandas.
- Disminución de la absorción de minerales (hierro, calcio, zinc) si es muy elevado.
- Puede interferir con algunos medicamentos.



⚠ El exceso suele ocurrir por aumentos bruscos. Introduce la fibra de forma gradual.

RECOMENDACIONES PARA CONSUMIR MÁS FIBRA

- ✓ Aumenta la fibra de forma progresiva.
- ✓ Bebe suficiente agua a lo largo del día.
- ✓ Elige cereales integrales en lugar de refinados.
- ✓ Incluye frutas y verduras en cada comida.
- ✓ Añade legumbres varias veces por semana.
- ✓ Incluye frutos secos y semillas en tu dieta diaria.
- ✓ Mantén un estilo de vida activo.



¿CUÁNTA FIBRA NECESITAMOS?

La recomendación general es de 25-30 g de fibra al día. Puede variar según la edad, sexo, actividad física y estado de salud.



FIBRA Y AGUA: LA MEJOR COMBINACIÓN

La fibra actúa como una esponja. Sin suficiente agua, puede provocar estreñimiento. Hidratarse bien es clave para que la fibra cumpla su función.



EN RESUMEN



La fibra es un nutriente esencial que actúa en silencio para mantener nuestro sistema digestivo sano, nuestro metabolismo equilibrado y nuestros organismos protegidos. Inclúyela cada día en tu alimentación y tu cuerpo te lo agradecerá.

RECUERDA



Una buena digestión es la base de tu salud, energía y bienestar. La fibra es tu gran aliada cada día.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —
Formación en Salud Natural
y Bienestar

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la hidratación?
- Importancia del agua
- Funciones principales
- Cantidad recomendada
- Fuentes de hidratación
- Signos de deshidratación
- Consejos prácticos
- Resumen

MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA

3.7

HIDRATACIÓN

El agua, fuente de vida y equilibrio

El agua es esencial para todas las funciones del organismo. Una correcta hidratación mejora el rendimiento físico y mental, favorece la digestión, regula la temperatura corporal, elimina toxinas y mantiene nuestras células sanas. Beber suficiente agua cada día es la base de una vida saludable.



HIDRATADO
HOY,
SALUDABLE
SIEMPRE



¿QUÉ ES LA HIDRATACIÓN?

La hidratación es el proceso de aportar al organismo la cantidad de agua necesaria para mantener el equilibrio de los líquidos corporales y garantizar el correcto funcionamiento de todos los sistemas.

No solo consiste en beber agua, sino también en obtener líquidos a través de los alimentos.

FUNCIONES PRINCIPALES DEL AGUA EN EL CUERPO



Regula la temperatura corporal



Lubrica y protege articulaciones y tejidos



Favorece la digestión y el tránsito intestinal



Transporta nutrientes y oxígeno a las células



Elimina toxinas y desechos a través de la orina y el sudor



Mejora la función cerebral, la concentración y el estado de ánimo

¿SABÍAS QUE?

El cuerpo humano está compuesto por agua:



- Cerebro: 75%
- Sangre: 83%
- Músculos: 75%
- Piel: 64%
- Huesos: 31%

¿CUÁNTA AGUA NECESITAMOS?

La cantidad diaria recomendada puede variar según la edad, el sexo, el peso, la actividad física, el clima y el estado de salud.



Ejemplo:
Persona de 70 kg
necesita entre
2,1 y 2,5 litros
de agua al día.



Escucha a tu cuerpo: la sed es el primer indicador de que necesitas hidratarte.

FUENTES DE HIDRATACIÓN

AGUA Y BEBIDAS SALUDABLES



Agua natural



Agua con limón o infusiones



Agua de coco



Infusiones y tés naturales

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN AGUA



Sandía (92% agua)



Pepino (96% agua)



Naranja (87% agua)



Lechuga (95% agua)



Fresa (91% agua)



Muchos alimentos frescos son una excelente fuente de agua y además aportan vitaminas, minerales y fibra.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- Sed intensa
- Boca y labios secos
- Orina oscura y en poca cantidad
- Cansancio y fatiga
- Dolor de cabeza
- Mareos y falta de concentración
- Piel seca y sin elasticidad
- Calambres musculares



CONSECUENCIAS DE UNA MALA HIDRATACIÓN

- ✗ Disminución del rendimiento físico y mental
- ✗ Estreñimiento y problemas digestivos
- ✗ Mayor riesgo de infecciones urinarias
- ✗ Fatiga, irritabilidad y cambios de humor
- ✗ Problemas en la piel y envejecimiento precoz
- ✗ Alteraciones en la presión arterial y en el corazón

¿CUÁNDO DEBES HIDRATARTE MÁS?

- ✓ Durante y después del ejercicio físico
- ✓ En días calurosos o de alta humedad
- ✓ Cuando tienes fiebre, vómitos o diarrea
- ✓ Si consumes alcohol o bebidas con cafeína
- ✓ Durante el embarazo y la lactancia
- ✓ En dietas altas en fibra o proteínas



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANTENERTE SIEMPRE HIDRATADO



Lleva siempre una botella de agua contigo.



Bebe agua de forma regular durante todo el día, no solo cuando tengas sed.



Empieza el día con un vaso de agua en ayunas.



Incluye frutas y verduras ricas en agua en cada comida.



Sustituye bebidas azucaradas por agua, infusiones o agua con frutas naturales.



Hidrátate antes, durante y después del ejercicio.



Observa el color de tu orina: debe ser amarillo claro, indicador de buena hidratación.



EN RESUMEN

La hidratación adecuada es fundamental para que nuestro cuerpo funcione de manera óptima. Beber suficiente agua y consumir alimentos ricos en líquidos es una de las estrategias más simples y efectivas para cuidar nuestra salud cada día.



RECUERDA

No existe una fórmula única para todos. Escucha tu cuerpo, adapta tu ingesta de agua a tus necesidades y haz de la hidratación un hábito diario.



FRASE PARA RECORDAR

Cuida el agua que bebes y el agua cuidará de ti.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.8

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

El equilibrio perfecto para tu salud y bienestar

Una alimentación equilibrada aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita en las cantidades adecuadas. Combina variedad, calidad, proporción y moderación para mantener la salud, prevenir enfermedades y mejorar tu calidad de vida.



COME BIEN,
VIVE MEJOR,
SIÉNTETE EN
EQUILIBRIO



¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?

Es aquella que incluye una variedad de alimentos de todos los grupos en las cantidades adecuadas para cubrir tus necesidades nutricionales, mantener un peso saludable y promover el bienestar físico y mental.

Equilibrio + Variedad + Moderación + Constancia
= Salud y calidad de vida

PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Variedad

Incluye alimentos de todos los grupos.



Calidad

Elige alimentos frescos, naturales y poco procesados.



Proporción

Consume las cantidades adecuadas.



Moderación

Disfruta los alimentos sin excesos.



Constancia

Mantén hábitos saludables en el tiempo.

EL PLATO SALUDABLE



1/2 VERDURAS
Variedad de colores y tipos.

1/4 PROTEÍNAS
Fuentes saludables: legumbres, pescado, huevos, carnes magras, tofu.

1/4 CEREALES INTEGRALES
Arroz integral, quinoa, avena, pan integral, pasta integral, patata, batata.

+ AGUA como principal bebida

+ FRUTAS + GRASAS SALUDABLES en pequeñas cantidades

VERDURAS Y HORTALIZAS



Ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
Regulan funciones del organismo y protegen frente a enfermedades.

Ejemplos: espinaca, brócoli, zanahoria, pimiento, calabacín...

FRUTAS



Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
Favorecen el sistema inmune y la salud celular.

Ejemplos: manzana, frutos rojos, naranja, plátano, kiwi...

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES

CEREALES INTEGRALES



Fuente principal de energía de liberación lenta.
Aportan fibra, vitaminas del grupo B y minerales.

Ejemplos: avena, arroz integral, quinoa, pan integral, pasta integral...

PROTEÍNAS SALUDABLES



Construyen y reparan tejidos, forman enzimas y hormonas.
Aportan saciedad y mantienen la masa muscular.

Ejemplos: legumbres, pescado, huevos, pollo, pavo, tofu...

GRASAS SALUDABLES



Esenciales para el cerebro, hormonas y absorción de vitaminas.
Protegen el corazón y reducen la inflamación.
Ejemplos: aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos...

AGUA



Esencial para todas las funciones del cuerpo.
Transporta nutrientes, regula la temperatura y elimina toxinas.
Recomendación: 1,5 - 2 litros de agua al día.

FRECUENCIA Y PORCIONES RECOMENDADAS



Verduras y hortalizas

Mínimo 2-3 raciones al día



Frutas

2-3 raciones al día



Cereales integrales

3-6 raciones al día



Proteínas saludables

1-2 raciones al día



Lácteos o alternativos

2-3 raciones al día



Grasas saludables

En cada comida con moderación

¿QUÉ ES UNA RACIÓN?

Verduras y frutas:
1 puñado o 1 pieza mediana

Cereales:
1 puño cerrado

Proteínas:
1 palma de la mano

Grasas:
1 pulgar

Frutos secos:
1 puñado pequeño



HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

- ✓ Realiza 4-5 comidas al día.
- ✓ Desayuna cada día.
- ✓ Come despacio y mastica bien.
- ✓ Elige alimentos frescos y de temporada.
- ✓ Limita el consumo de ultraprocesados, azúcares añadidos y sal.
- ✓ Cocina en casa con métodos saludables (al vapor, horno, plancha...).
- ✓ Escucha a tu cuerpo: come cuando tengas hambre real y detente al estar satisfecho.



BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- ✓ Mejora la salud digestiva e intestinal.
- ✓ Mantiene un peso saludable.
- ✓ Aporta energía y vitalidad.
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario.
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ Mejora el estado de ánimo y la concentración.
- ✓ Favorece la longevidad y la calidad de vida.



ALIMENTOS QUE CONVIENE LIMITAR

- ✗ Azúcares añadidos y dulces.
- ✗ Bebidas azucaradas y alcohólicas.
- ✗ Ultraprocesados y comida rápida.
- ✗ Embutidos y carnes procesadas.
- ✗ Exceso de sal y grasas saturadas.
- ✗ Frituras y alimentos refinados.



EJEMPLOS DE MENÚ EQUILIBRADO PARA UN DÍA

DESAYUNO



Avena con fruta fresca, semillas y nueces.

MEDIA MAÑANA



Fruta + un puñado de frutos secos.

COMIDA



Ensalada variada, quinoa, salmón a la plancha y aguacate.

MERIENDA



Yogur natural con fruta y semillas de chia.

CENA



Crema de verduras, hummus con verduras y ensalada.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Planifica tus comidas semanales.
- ✓ Haz la compra con una lista saludable.
- ✓ Cocina más en casa y disfruta del proceso.
- ✓ Hidrátate bien durante todo el día.
- ✓ Adapta tu alimentación a tu estilo de vida y necesidades personales.



EN RESUMEN

Una alimentación equilibrada no se trata de hacer dietas, sino de crear hábitos sostenibles que te acompañen toda la vida. El equilibrio es la clave para sentirte bien por dentro y por fuera cada día.

“ No se trata de comer menos, se trata de comer mejor y con equilibrio. ”



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu intestino.



Salud digestiva, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.9

DIETA MEDITERRÁNEA

Tradición, sabor y ciencia al servicio de tu salud

La dieta mediterránea es mucho más que un patrón alimentario: es un estilo de vida basado en productos frescos, locales y de temporada, actividad física, descanso y bienestar emocional. Está reconocida como una de las dietas más saludables del mundo. Sigue sus principios y disfruta de una vida más larga y saludable.



COME
MEDITERRÁNEO.
VIVE MEJOR



EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la dieta mediterránea?
- Principios fundamentales
- Alimentos clave
- Beneficios para la salud
- Estudios científicos
- Pirámide de la dieta mediterránea
- Ejemplo de menú diario
- Consejos prácticos
- Resumen



¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Es un patrón alimentario tradicional de los países del mar Mediterráneo, caracterizado por el consumo de alimentos frescos, mínimamente procesados, de origen principalmente vegetal, aceite de oliva virgen extra como grasa principal, consumo moderado de pescado y lácteos, y bajo consumo de carnes rojas y productos ultraprocesados.



Equilibrio • Naturalidad • Placer • Tradición
= Salud y longevidad

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



Alimentos
de origen vegetal
como base de
la alimentación



Aceite de oliva
virgen extra
como grasa
principal



Consumo regular
de pescado y marisco
en lugar de carnes
rojas



Cereales integrales,
legumbres, frutos
secos y semillas
a diario



Actividad física
habitual y vida
social activa

¿POR QUÉ ES TAN SALUDABLE?

- ✓ Rica en antioxidantes, vitaminas y minerales.
- ✓ Protege el corazón y el sistema cardiovascular.
- ✓ Ayuda a controlar el peso y la glucosa en sangre.
- ✓ Reduce la inflamación y el estrés oxidativo.
- ✓ Favorece la salud cerebral y la memoria.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes tipo 2, cáncer, hipertensión...).

ALIMENTOS CLAVE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

FRUTAS Y VERDURAS



Variadas, de temporada
y de colores.
Ricas en vitaminas, minerales,
fibra y antioxidantes.

CEREALES INTEGRALES



Pan integral, avena,
arroz integral, quinoa,
pasta integral, cebada.
Aportan energía sostenida
y fibra.

LEGUMBRES



Lentejas, garbanzos, alubias,
habas... Fuente de proteína
vegetal, fibra, vitaminas
y minerales.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Grasa saludable rica en ácido
oleico y polifenoles. Protege el
corazón y tiene acción antiinflamatoria.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Nueces, almendras, avellanas,
pipas, lino, chía...
Buenos para el corazón
y el cerebro.

PESCADO Y MARISCO



2-3 veces por semana.
Ricos en omega-3,
proteínas de alta calidad
y minerales.

LÁCTEOS NATURALES



Preferentemente yogur,
queso fresco o requesón.
Mejor en cantidades
moderadas.

HIERBAS, ESPECIAS Y AROMÁTICAS



Dan sabor y beneficios
saludables. Menos sal,
más hierbas aromáticas.

PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



CONSUMO OPCIONAL
Dulces, bollos y carnes rojas
(ocasionalmente)

CONSUMO MODERADO
Huevos, aves, lácteos,
pescado, marisco

CONSUMO FRECUENTE
Aceite de oliva virgen extra,
frutos secos, legumbres,
hierbas y especias

CONSUMO DIARIO
Frutas, verduras, cereales integrales,
agua, actividad física, vida social



Actividad
física diaria



Agua
a diario



Descanso
adecuado



Convivencia
y disfrute



Respeto por el
medio ambiente

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Mejora los niveles de colesterol y la presión arterial.
- ✓ Ayuda a mantener un peso saludable.
- ✓ Previene la diabetes tipo 2.
- ✓ Protege la función cognitiva y reduce el riesgo de deterioro mental.
- ✓ Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- ✓ Favorece la longevidad y la calidad de vida.



No se trata solo
de qué comes,
sino de cómo vives.



LO DICE LA CIENCIA

Numerosos estudios han demostrado que la dieta mediterránea está asociada con:



Hasta un 30% menos de riesgo de
enfermedad cardiovascular.



Mejor salud cerebral y menor riesgo
de Alzheimer y demencia.



Menor incidencia de cáncer, especialmente
de colon y mama.



Mejor control de la glucosa y menor riesgo
de diabetes tipo 2.



Mayor esperanza de vida.

Fuente: PREDIMED Study, Harvard School of Public Health,
OMS, EFSA y múltiples revisiones científicas.

EJEMPLO DE MENÚ MEDITERRÁNEO PARA UN DÍA



DESAYUNO

Yogur natural con frutos rojos, avena y nueces.



MEDIA MAÑANA

Fruta de temporada y un puñado de almendras.



COMIDA

Ensalada variada con aceite de oliva, legumbres y salmón a la plancha. Pan integral. Fruta.



MERIENDA

Hummus con bastones de zanahoria y pepino.



CENA

Verduras salteadas con tofu o tortilla francesa, ensalada verde y fruta.



Bebe agua durante todo el día.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Prioriza alimentos frescos, locales y de temporada.
- ✓ Cocina en casa y evita ultraprocesados.
- ✓ Usa aceite de oliva virgen extra a diario.
- ✓ Come pescado al menos 2-3 veces por semana.
- ✓ Incluye legumbres 2-4 veces por semana.
- ✓ Llena la mitad de tu plato de verduras.
- ✓ Disfruta de las comidas con calma y en buena compañía.
- ✓ Mantente activo cada día.



EN RESUMEN

La dieta mediterránea combina lo mejor de la naturaleza,
la tradición y la ciencia.

Es sabrosa, sostenible y saludable.



Salud del
corazón



Energía y
vitalidad



Bienestar
mental



Equilibrio y
longevidad

Pequeños hábitos, grandes resultados.
Haz de cada comida una elección saludable.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu intestino.



Salud digestiva,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 3 – NUTRICIÓN Y HERBODIETÉTICA



3.10

RESUMEN

Lo esencial para una vida saludable

Una buena nutrición es la base del bienestar físico, mental y emocional. Conocer los nutrientes, elegir alimentos de calidad, hidratarse correctamente y seguir un estilo de vida saludable nos ayuda a prevenir enfermedades y a vivir con más energía y equilibrio cada día.



PEQUEÑOS
HÁBITOS,
GRANDES
RESULTADOS

1 MACRONUTRIENTES



Proporcionan energía y son esenciales para el crecimiento, mantenimiento y funciones vitales.

- Carbohidratos: energía principal.
- Proteínas: construyen y reparan tejidos.
- Grasas saludables: protegen órganos y regulan funciones.

2 MICRONUTRIENTES



Necesarios en pequeñas cantidades, pero imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo.

- Vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos.
- Participan en reacciones metabólicas y en la regulación de procesos vitales.

3 VITAMINAS



Regulan funciones específicas y protegen nuestro organismo.

- Hidrosolubles: vitamina C y complejo B.
- Liposolubles: A, D, E y K.
- Imprescindibles para el crecimiento, inmunidad y antioxidación.

4 MINERALES



Fundamentales para la estructura corporal y múltiples funciones.

- Macrominerales: calcio, magnesio, potasio, sodio, fósforo, cloro.
- Oligoelementos: hierro, zinc, selenio, yodo, cobre, etc.

5 ANTIOXIDANTES



Protegen las células del daño oxidativo causado por los radicales libres.

- Vitaminas C y E, carotenoides, polifenoles, selenio, zinc.
- Previenen el envejecimiento celular y enfermedades crónicas.

6 FIBRA



Mejora la digestión, regula el tránsito intestinal y ayuda a controlar el colesterol y la glucemia.

- Fibra soluble: avena, legumbres, frutas, etc.
- Fibra insoluble: cereales integrales, verduras, frutos secos, semillas.

7 HIDRATACIÓN



El agua es esencial para todas las funciones del cuerpo.

- Regula la temperatura, transporta nutrientes y elimina toxinas.
- Se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

8 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



Combina variedad, calidad, proporción y moderación.

- Todos los grupos de alimentos.
- Platos coloridos y naturales.
- Adaptada a tus necesidades, edad y estilo de vida.

9 DIETA MEDITERRÁNEA



Patrón alimentario saludable, sostenible y avalado por la ciencia.

- Basada en alimentos frescos, locales y de temporada.
- Rica en aceite de oliva virgen extra, frutas, verduras, legumbres, pescado y frutos secos.

10 RESUMEN FINAL



La clave está en los hábitos diarios que construyen tu salud a largo plazo.

- Alimentación variada y natural.
- Hidratación adecuada.
- Actividad física regular.
- Descanso y gestión del estrés.

EL PLATO SALUDABLE: TU GUÍA DIARIA

½ VERDURAS Y HORTALIZAS

Variedad de colores y tipos. En cada comida principal.

½ FRUTAS

En 2-3 raciones al día. Mejor enteras que en zumos.



¼ CEREALES INTEGRALES

Arroz integral, quinoa, avena, pan integral, pasta integral, etc.

¼ PROTEÍNAS SALUDABLES

Pescado, legumbres, huevos, pollo, tofu, frutos secos, etc.



+ AGUA: 1,5 – 2 LITROS AL DÍA

+ ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA COMO GRASA PRINCIPAL



HÁBITOS CLAVE PARA TU BIENESTAR



Elige alimentos naturales y de calidad

Prioriza frescos, de temporada y mínimamente procesados.



Bebe suficiente agua

Acompaña cada comida con agua y mantente hidratado.



Muévete cada día

La actividad física mejora tu cuerpo y tu mente.



Descansa lo necesario

Dormir bien es tan importante como comer bien.



Gestiona el estrés

Meditación, respiración y tiempo para ti marcan la diferencia.



Sé constante y flexible

Pequeños hábitos diarios crean grandes cambios.

BENEFICIOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN

- ✓ Más energía y vitalidad
- ✓ Mejor funcionamiento del sistema inmunitario
- ✓ Prevención de enfermedades crónicas
- ✓ Mejor salud digestiva y mental
- ✓ Mantenimiento de un peso saludable
- ✓ Mayor longevidad y calidad de vida



ALIMENTOS QUE CONVIENE LIMITAR

- ✗ Azúcares añadidos y dulces
- ✗ Bebidas azucaradas y alcohólicas
- ✗ Ultraprocesados y embutidos
- ✗ Exceso de sal y grasas saturadas
- ✗ Frituras y alimentos refinados



EN RESUMEN

La nutrición consciente es una herramienta poderosa para cuidar tu cuerpo y tu mente. Escucha a tu cuerpo, elige lo que te nutre y construye, día a día, tu mejor versión.



Alimentación consciente



Movimiento



Equilibrio



Descanso



Bienestar integral



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu intestino.



Salud digestiva,
vida plena.