

Proteínas de calidad para 3 acciones:

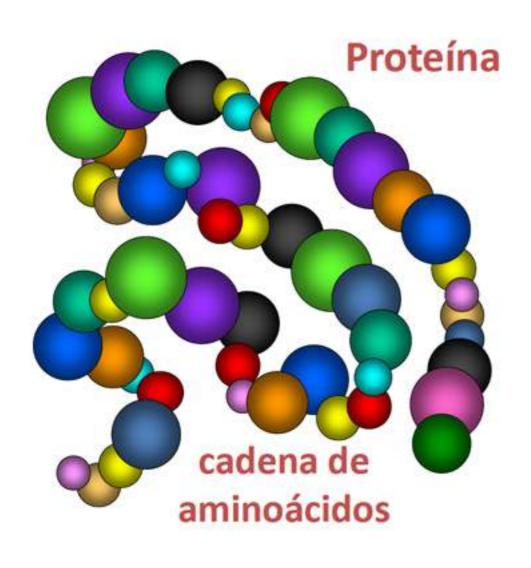
- equilibrar tu sistema nervioso
- ganar masa magra
- controlar tu peso







Proteínas: biomoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos.



Funciones:

灣Plástica o estructural

Biorreguladora

Defensa





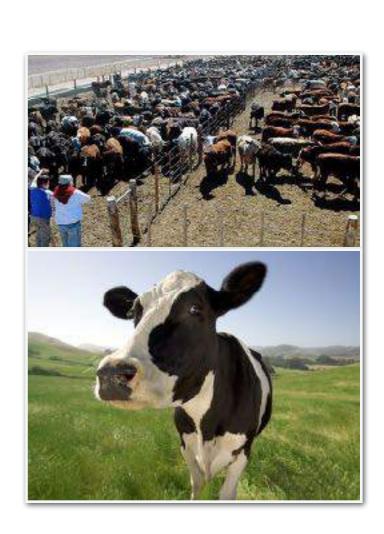
¿Son todas las proteínas iguales?

Cantidad y presencia de aminoácidos

Digestibilidad

Forma de cría / obtención

Origen vegetal o animal







Proteína animal vs. Proteína vegetal

- ◆Perfil de aa. más equilibrado
- ◆Todos los aa. esenciales
- **◆**Contienen:
 - vit D, vit B12, DHA/EPA,
 hierro hemínico
- ◆Consumo excesivo de carne roja vinculado a enfermedades cardiovasculares
- ◆Consumo excesivo de carne procesada aumenta riesgo de muerte
- ◆Leche de vaca y cáncer
- **◆**Contiene colesterol
- ◆Más acidificantes

- ◆Perfil de aa. menos equilibrado
- ◆No todos los aa. en alimentos (salvo excepciones)
- ◆Contienen:
 - vit C, flavonoides, fibra dietética
- ◆Dietas altas en proteína vegetal vinculadas a:
- menor riesgo de enfermedades cv.
- menor riesgo de DMII
- reducción de peso
- ◆No contiene colesterol
- ◆Menos acidificantes





Proteínas vegetales

LEGUMBRES

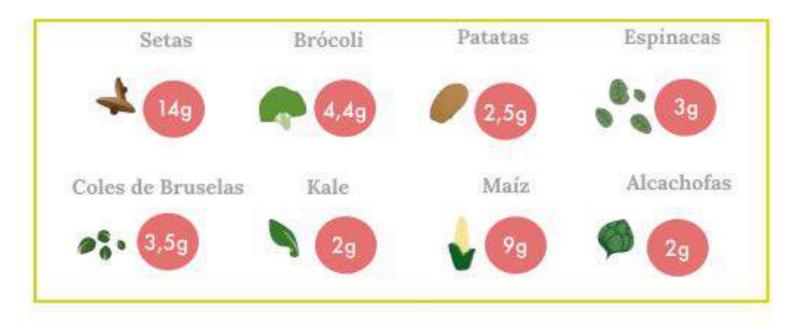




FRUTOS SECOS



VERDURAS





DIEGODECASTRO.es tu coach de NUTRICIÓN

















Spirulina Chia Amaranto Cacao







70g



Combinación de extractos vegetales con un impresionante 70% de proteina y con todos los aminoácidos de cadena ramificada (BCAAs): proteina de arroz crudo germinado, proteína de guisante, proteína de semilla de calabaza y aroma natural.









































Combinación de extractos vegetales con un impresionante

80% de proteína y con todos los aminoácidos de cadena. ramificada (BCAAs); proteína de arroz crudo germinado, proteina de guisante, proteína de semilla de calabaza. Sabor

noutro ideal para mezdar en bebidas o comidas.









¿Cuánta proteína necesito en verdad?

Tipo de persona	Requerimiento de proteína por kg de peso
Hombre adulto sedentario	0.8 g
Mujer adulta sedentaria	0.7 g
Actividad deportiva recreativa	1 g
Atletas con entrenamiento de fuerza:	
* Mantenimiento de masa muscular	1.2 g
*Ganancia de masa muscular	1.6 g
Atletas con entrenamiento de resistencia	1-2 g
Atletas adolescentes y en crecimiento	2 g

Hombre de 25 años, 70kg, hace pesas: 112g

Mujer adulta, 60kg sale a patinar y hace yoga: 60g

Atención: con la edad nuestro HCl se vuelve más débil y nos cuesta mucho más digerir la proteína animal





3 acciones:

- Mejorar estrés y estado de ánimo
- Mantener y aumentar masa magra





Mejorar estrés y estado de ánimo ¡Empieza por el desayuno!

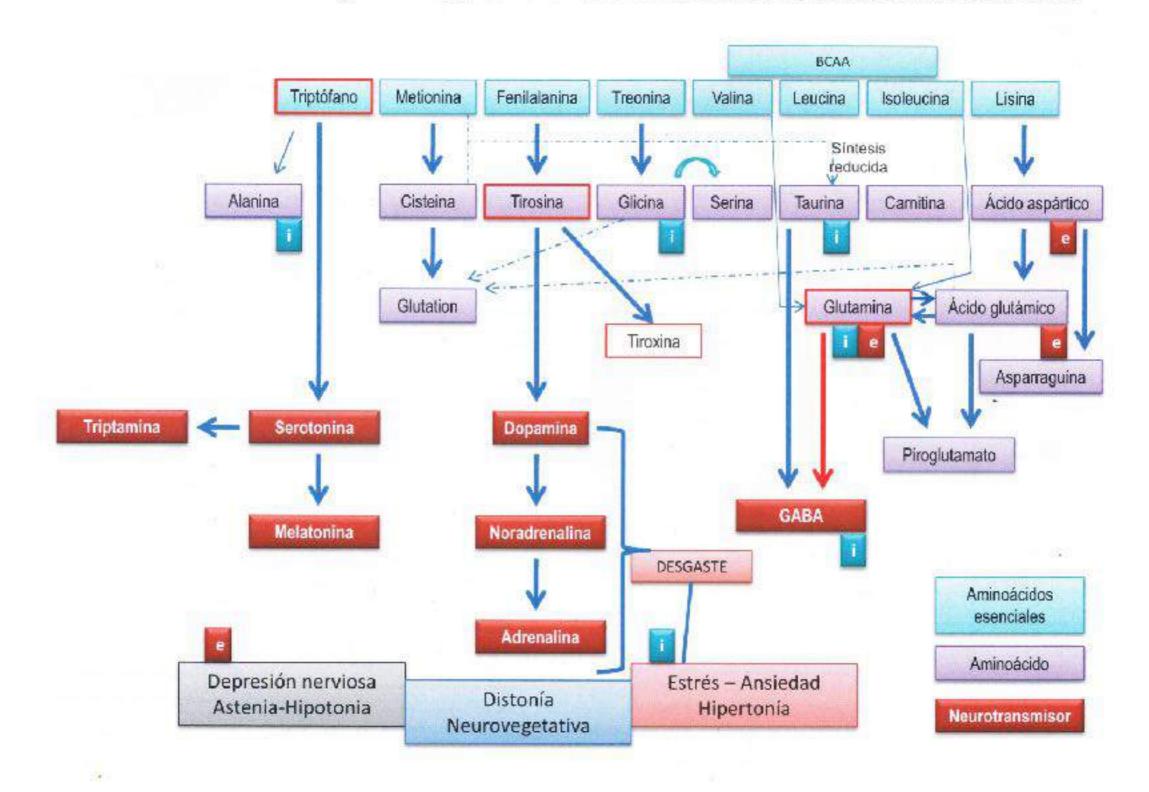
Fórmula: proteína + grasas de calidad + hidrato complejo n piel





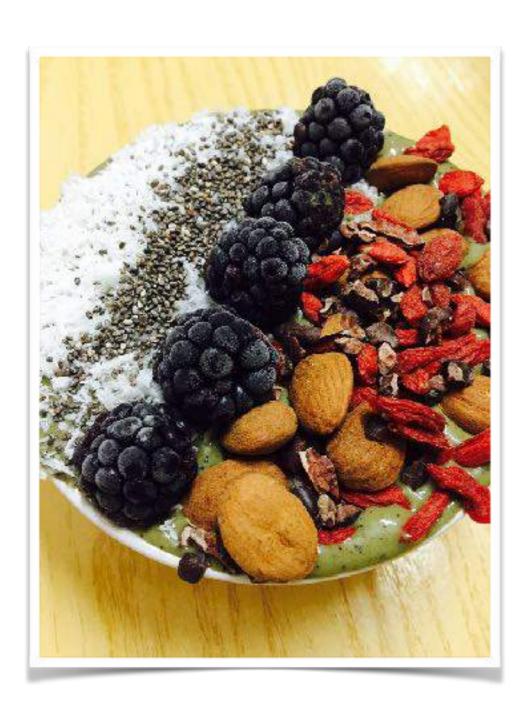


"Árbol genealógico" de los aminoácidos y neurotransmisores









Smoothie Bowl proteico

1 plátano congelado a trozos

1/2 taza de bayas congeladas (moras, arándanos, frambuesas)

1 taza de espinacas o canónigos

1 cucharada de café de maca

1 cuch. sopera de Proteína

Cantidad necesaria de tu leche vegetal favorita

Para el topping:

1 cuch. de chía

1 cuch. de coco rallado

1 cuch. de almendras, cacao nibs, bayas goji

5 o 6 bayas

Mezclar los ingredientes añadiendo el líquido en partes para llegar a la textura deseada. El objetivo es obtener una mezcla homogénea y espesa, tanto como lo desees. Decorar con los ingredientes generosamente y disfrutar saboreando y masticando como sabes :)





Chía pudding con proteínas y chocolate





+ Batido verde con superfoods proteicos

→ Finas tostadas de espelta y centeno con: AOVE y hummus, huevos eco, aceite de coco+cúrcuma+lev.nutricional+chia...







Mantener y aumentar masa magra

* Mantenimiento de masa muscular	1.2 g
*Ganancia de masa muscular	1.6 g
Atletas con entrenamiento de resistencia	1-2 g
Atletas adolescentes y en crecimiento	2 g

<u>Suplementos proteicos del mercado</u>



- aditivos artificiales
- proteína láctea
- gluten
- hormonas de cría animal
- no eco







- sin aditivos
- vegana
- sin gluten
- sin hormonas
- ecológica
- capaz de igualar **efectos** a los de la proteína de suero de leche de vaca (whey protein).
 - (1) Este estudio ha logrado demostrar que la proteína de origen vegetal promueve un significativo aumento de la masa muscular, fuerza y resistencia en atletas que realizan ejercicios de levantamiento de pesas 3 veces por semana.





Velocidad de absorción media



Se puede tomar perfectamente:

- antes del entrenamiento
- o bien al acabar la actividad
- con un vaso de tu bebida vegetal favorita o con agua







Crecimiento muscular depende de ingesta de:

		AMINOACIDOS	Por 100g	
		Alanina	3,59	
		Arginina	6,30	
		Ácido Aspártico	7,64	
			1,18	
			13,25	
			2,75	
	iiiAUNQUE NO HAGAS MUCHO EJEF	RCICIC	1,77	
			4,13	
	ESTO TE INTERESA!!!		6,73	
			4,36	
			1,43	
			3,69	
		Prolina	4,16	
		Serina	3,81	
I In terc	Treonina*	3,26		
Un tercio de los aminoácidos que forman el tejido muscular			1,16	
Aumentan el rendimiento muscular durante el entrenamiento		Tirosina	2,96	
de resi	stencia	Valina*···	4,38	
Cuando se toman como complemento se metabolizan			aa. esencial	
			aa. ramificado	
Comple	tamente en el músculo			

- Evitan la degradación de los otros aa.

- Doble interés por su efecto anticatabólico y antiaging.

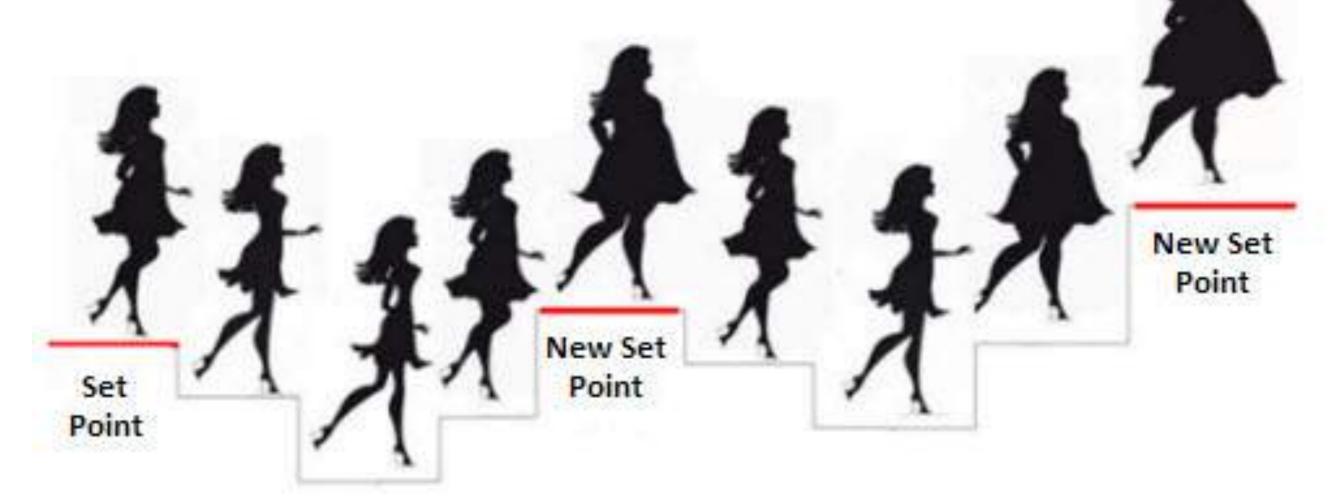












Efecto yoyó

¡¡Al bajar pierdes músculo, al subir ganas grasa!!





<u>Bioimpedancia</u>



Medición de pliegues



Composición Corporal

Peso IMC % Grasa % Agua Kg masa magra Masa ósea Edad metabólica Riesgo por grasa visceral Gasto energético total



TANITA Lectura de la Composición Corporal



1 / NUTRICIONEVOLUCIONARIA

NOMBRE:	MODELO #:
	DCI: InnerScan modelos / BMR: Ironman modelos

			DCI. Inflerscan modelos / BNIR. Ironmi							
FECHA	TIEMPO	IEMPO (1)				1-9				
				Peso	% Grasa corporal	% Agua corporal	Masa músculo	Valoracion física	Masa ósea	DCI/BMR
					T					
		•	,							
					•					
			2							
			8							





Composición Corporal

Vital importancia cuidar e intentar regenerar la masa magra



El músculo es caro de mantener Metabólicamente muy activo Consume calorías hasta cuando duermes

Objetivo:

Aumentar masa magra Reducir % de grasa







¿Cómo aumento la masa magra?

Vida activa, movimiento, actividad física a diario

Desayuna proteínas y grasas

Cena proteínas de calidad y verduras

Suplementa proteínas pre o post entreno si es necesario

Asegura equilibrio proteico animal / vegetal





Ejemplos de Cenas Ligeras con Proteínas Vegetales



Patès Vegetales Proteicos



Crema de Brócoli con proteínas y semillas

Crèpes de Trigo Sarraceno, proteínas y verduritas







Proteína

Puede reducir la sensación de apetito y hambre

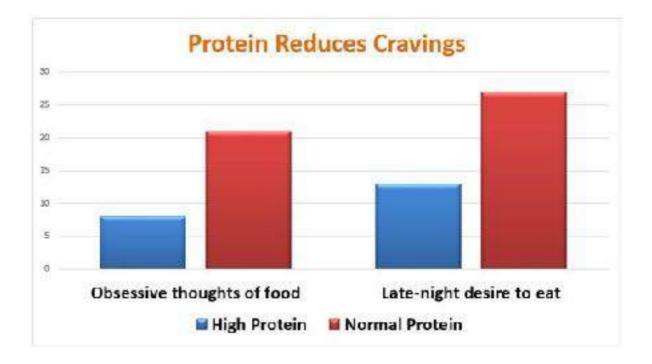
- Mayor saciedad con menos alimento
- Reduce niveles de hormona del hambre: grelina
- Aumenta niveles de hormonas de saciedad: péptidos YY

Puede reducir los antojos fuera de hora

Estudio: aumento de ingesta proteica al 25% de las kcal redujo un

60% de los antojos









Proteína

Puede aumentar el metabolismo y quema de grasa

Tiene un efecto térmico mayor (35%) que carbohidratos y grasas

En muchos casos sin reducir ingesta calórica

Ayuda a reducir el ingreso de energía y aumenta el gasto











Conclusión:

Añade suficiente proteína de calidad a tu dieta para:

- controlar los niveles de estrés
- alcanzar y mantener una composición corporal saludable
- quitarte esos kilos que te sobran

Recuerda:

- la calidad, origen y variedad importan y mucho
- conoce cuánta proteína es adecuada para tí





