

CUIDARSE EN NAVIDAD



UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN
Y EJERCICIO FÍSICO PARA
MANTENERSE EN FORMA EN CASA

ÍNDICE

- Introducción.....Pág. 3
- Recomendaciones Nutricionales Generales.....Pág. 5
- 10 tips a seguir en Navidad..... Pág. 8
- Recomendaciones para Días Festivos.....Pág. 11
- Ideas de platos para Días Festivos.....Pág.17
- Recetas saludables, fáciles y sabrosas.....Pág. 20
- Introducción a la Actividad Física.....Pág.26
- Recomendaciones y beneficios.....Pág.28
- Aumenta tu NEAT.....Pág.30
- A tener en cuenta al ponernos en marcha.....Pág. 33
- Propuesta de entrenamiento en casa.....Pág. 38



INTRODUCCIÓN

¿Qué encontrarás en este e-Book?

NUTRIESTUDIO

Este **e-book** nace de la idea inicial de que **la alimentación y la actividad física siempre tienen que ir de la mano.**

Nutriestudio y Sport&Nature siempre han ido de la mano, pero ha llegado el momento de unir conocimientos para poder aportar un buen contenido de calidad, a quien lo quiera.

Este e-book forma parte de una colección de diferentes temáticas que estamos sacando poco a poco y que puedes descargar en nuestra web. Os facilitamos estrategias para poder cuidarte en casa durante estas Navidades.

Con Nutriestudio aprenderás las claves básicas para llevar una buena alimentación

y cómo estructurar tus comidas para que sean lo más saludables posibles.

También te damos una serie de recomendaciones para estos días navideños y algunas ideas para cocinar platos saludables.

Con Sport&Nature entenderás la importancia de llevar un estilo de vida activo y te enseñamos cómo hacerlo.

Asimismo, te proporcionamos información para entrenar con cabeza priorizando tu salud en base a nuestra filosofía.

Además de una propuesta de ejercicios para puedes practicar en casa.

¿Nos acompañas?



RECOMENDACIONES GENERALES

Estructura tus platos
a través del método del plato

NUTRIESTUDIO

El **Método del Plato** es una herramienta magnífica para entender a la primera cómo estructurar tus platos.

No es estrictamente necesario seguir esta estructura en todas las comidas y cenas. Pero si la mayoría de las veces, la cumples, te aseguras de que estás comiendo de manera saludable.

La flexibilidad es necesaria para mantener una correcta alimentación a lo largo de los años.

Tened en cuenta que **es una herramienta general**. Cada persona es única, por lo que habrá situaciones en las que las proporciones tengan que cambiar.

Hablamos de plato porque es más visual pero nos referimos a la comida o cena entera. Es decir, no tiene que ser un solo plato.

Si estás acostumbrado a hacer primero y segundo, se puede extrapolar.



- **Que la mitad de lo que comas/cenes sean verduras, hortalizas y frutas.**

Deben ser la base de la mayoría de platos.

Cuanto más colores mejor. Los colores representan diferentes micronutrientes y esenciales y antioxidantes. Por lo que, cuanto más colorido más nutrientes. Alterna las opciones crudas con las cocinadas.

- **Un 25%: cereales integrales, de grano completo; tubérculos...**

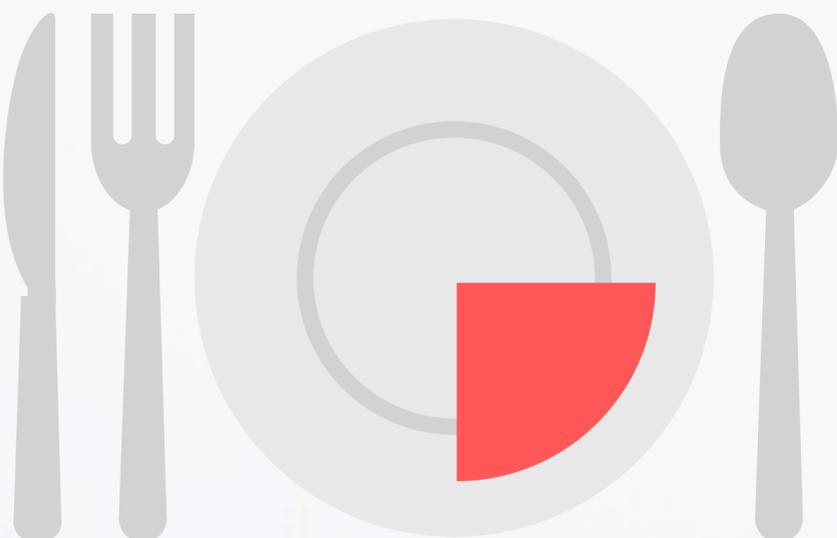
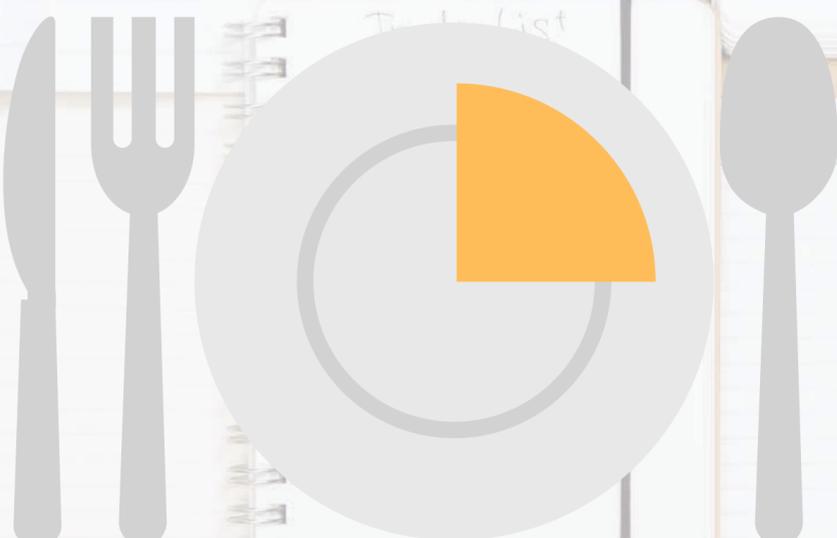
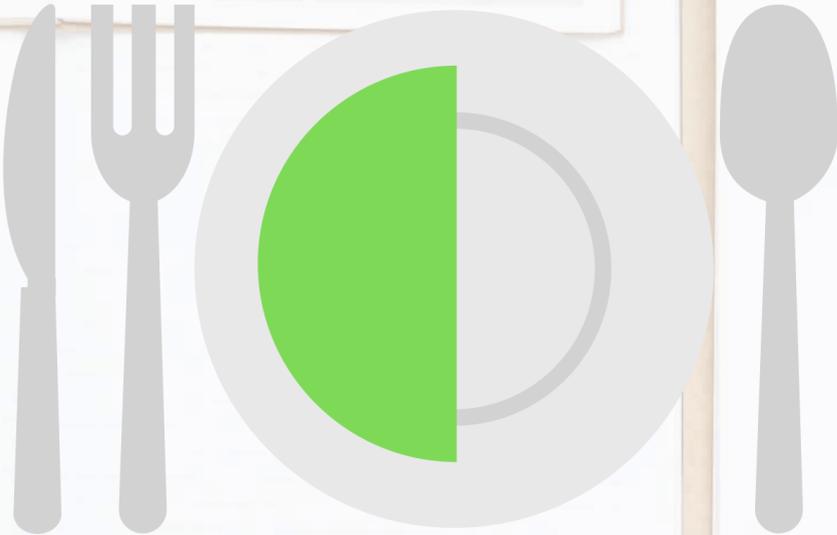
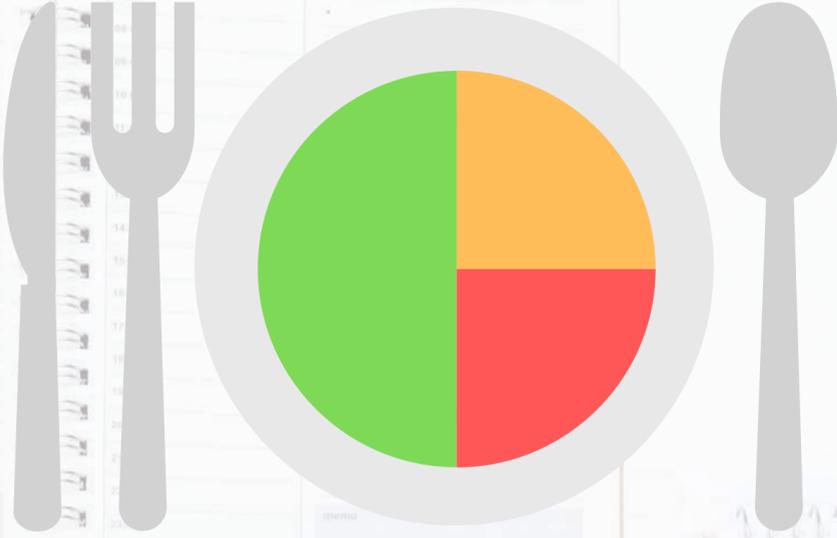
Son los alimentos ricos en hidratos de carbono.

- **El último 25% lo representan las proteínas de calidad.**

Como las legumbres, las carnes, los pescados o huevos.

Si eliges como opción las legumbres, al ser rico en hidratos de carbono y proteínas; la ración sería el 50%

MÉTODO DEL PLATO EN COMIDAS Y CENAS



50%

Verduras y Hortalizas
Incorporar color
y variedad.



25%

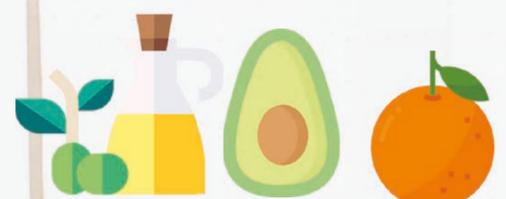
Cereales Integrales
Trigo integral, cebada,
quinoa, avena, arroz,
pasta, legumbres,
patata, boniato,...



25%

Proteínas de calidad
carne, pescados,
mariscos, huevos
y legumbres o derivados

Utilizar aceite de oliva virgen extra como aliño.
También aguacate, frutos secos ó semillas
Fruta fresca como postre





10 TIPS A SEGUIR EN NAVIDAD

Útiles y saludables

NUTRIESTUDIO

1

Mantén una correcta hidratación diaria, tomando 1,5-2L al día.

Una idea. En cada comida y cena, tal cual pongas la mesa, rellena tu vaso de agua.

Ponte como objetivo que al acabar de comer, al menos ese vaso te lo tienes que beber.

Ya es medio litro. Puedes introducir caldos desgrasados e infusiones.

2

Reduce y/o controla el consumo de sal añadida.

No sobrepasar los 5g sal/día; una cucharadita de café diaria.

Utiliza sal yodada.

Piensa que los alimentos procesados y precocinados contienen gran cantidad de sal, ya que ésta es conservante.

3

Puedes **utilizar condimentos y especias o hierbas aromáticas** como aderezo y así potenciar el sabor de los alimentos.

De esta manera tus platos serán más variados.

4

Consume 5 raciones entre fruta y verdura al día;

los cinco dedos de la mano. Sobre 400-500g diarios.

Una alimentación variada y con colores, es una alimentación sana.

5

Utiliza métodos de cocción ligeros

como plancha, vapor, hervido, horno, papillote...

Sustituir en la medida de lo posible el hervido por vapor.

Los nutrientes no se pierden en el agua, el tiempo de cocinado es más bajo, el color se conserva mejor y el sabor no tiene nada que ver, queda mucho más rico.

6

Elabora recetas que te resulten atractivas y apetitosas,
con alimentos saludables y de calidad.

Los sentidos juegan un papel muy importante,
la vista, el olfato y el gusto.

Si caes en el círculo vicioso de la lechuga-pechuga
te cansarás antes de que te des cuenta.

7

Practica el mindfulness y disfruta de lo que estas comiendo.

Existen muchas distracciones a la hora de comer, como la tv y el móvil.

Estar concentrado en otra cosa no te hace consciente
de lo que están comiendo, sobre todo cuanto.

Siéntate a comer despacio, masticando bien los alimentos.

Así mejora la satisfacción y las sensación de saciedad.

8

Comparte, si es posible, la mesa familiar.

Cierra la televisión y disfruta de un momento
de reunión en familia. Conversando, contando hazañas,
explicando el día, contando chistes, charlando,...

9

Planifica los menús de la semana. Es la clave.

Si planificas los menús, podrás elaborar una lista de la compra.

Por un lado, te ahorrarás dinero

y poner cosas indeseables en la cesta de la compra.

Por otro lado te ahorrarás llegar un día sin nada que comer
y tener que acabar comiendo algo que no tocaría.

10

No te culpabilices.

Mantén unos correctos hábitos de alimentación
la mayoría del tiempo y así podrás disfrutar de elecciones
no tan saludables. Hacer algún extra puntual es muy normal.



RECOMENDACIONES

Para los días festivos

NUTRIESTUDIO

CÍÑETE A LOS DÍAS FESTIVOS

La Navidad son unas fechas con muchas reuniones familiares y de amigos.

Planifica de antemano estos eventos y cíñete a esos días.

Los no festivos, mantén unos buenos hábitos de alimentación.

Así los disfrutarás sin culpabilizarte ni castigarte.

MANTENER EL PESO ES EL OBJETIVO

Mantener durante todo el año unos buenos hábitos de alimentación es la solución para no ir subiendo y bajando de peso como un yo-yo.

No hay mayor secreto que este. Ser constante y consciente en tu alimentación, la mayoría del tiempo.

¿Debería ser normal, que pasen las fechas navideñas y tengamos el mismo peso? Verdaderamente sí.

Mucha gente tiene pavor al aumento de peso durante estas fechas...

No hay que olvidarse que es más importante lo que haces entre Reyes y Nochebuena, que lo que haces entre Nochebuena y Reyes.

PLANIFICA ANTES DE COMPRAR

La organización y planificación de las comidas para estos días festivos es fundamental. Plantea primero el menú para luego ir a hacer la compra.

Comprar sobre la marcha, supone meter en el carrito más productos de los necesarios, que además después se pueden convertir en excedentes y sobras de comida.

¿CÓMO ELABORAR UNA LISTA DE LA COMPRA?

Llevar un listado de los productos y/o materias primas a comprar es perfecto para que el marketing del supermercado NO te afecte a la hora de elegir qué poner en el carrito.

No hacer caso a las promociones, ofertas, los 2x1 o los formato ahorro.

Acudir al supermercado sin hambre, suena a tópico pero muy adecuado.

Ajusta la compra a la lista confeccionada.

NO TE DEJES LLEVAR

No te dejes llevar por la oferta gastronómica navideña ofrecida en los supermercados o grandes superficies.

Desde el puente de Diciembre hasta pasados los Reyes Magos encontramos amplios surtidos de alimentos cargados de azúcares, grasas y otros enemigos públicos, que por sus colores atractivos e incluso precios asequibles nos llevan a comprar en demasía.

Son alimentos de gran palatabilidad, por lo seguro que te gustarán y te llevará a consumirlos cada día.

Por su gran cantidad en azúcares y ciertos ingredientes pueden llegar a ser adictivos.

EVITA UNA DESPENSA DE AZÚCAR

Es de gran importancia no tener un fondo de despensa repleto de alimentos insanos.

Si tenemos nuestra despensa y armarios llenos de turrónes, polvorones, bombones,... sucumbiremos a la tentación de este enemigo conocido.

El azúcar refinado está presente en cantidades astronómicas en todos los dulces navideños.

Tan solo tienes que mirar una etiqueta e interpretar la información nutricional que nos dan, siendo 10g de azúcar una cucharada sopera de azúcar blanco.

EVITA UNA NEVERA DE GRASAS

Igualmente no disponer de una nevera llena de productos grasos es lo acertado.

En estas fechas, es habitual excedernos en el consumo de embutidos, margarinas, quesos o derivados de quesos, patés,...

Alimentos con alto contenido en grasas saturadas e hidrogenadas.

JAQUE MATE A LA HIDRATACIÓN

No olvides beber agua a diario para mantener el cuerpo hidratado. No consumir más alcohol que agua.

No somos conscientes de la cantidad de bebidas alcohólicas presentes en estas comidas. Como la cerveza antes de comer o cenar, el vino durante la cena, el cava para brindar, el combinado como postre y el chupito como digestivo.

Puedes minimizar este consumo teniendo siempre en la mesa un vaso con agua, llenarlo cada vez que bebas, y añadir en el postre algún tipo de infusión.

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS: LAS PROTAGONISTAS

Sabemos que estos alimentos se deben consumir a diario por su riqueza en nutrientes y la saciedad que proporcionan.

Por lo tanto, asegúrate que en las comidas más contundentes estén presentes.

Si algo tiene la Dieta Mediterránea es su versatilidad para preparar platos muy equilibrados y llenos de sabor.

¡Imaginación al poder!

Una ensalada original como entrante,
unos crudités como snack,
unas verduras atractivas como picoteo,
una guarnición saludable de verduras,
o unas brochetas de frutas como postre,
nos ayudarán a mitigar calorías de más.



IDEAS DE PLATOS

Para los días festivos

NUTRIESTUDIO

APERITIVOS

Piensa en entrantes o aperitivos saludables, formados por alimentos naturales y/o materias primas, como por ejemplo verduras y frutas frescas de temporada, carnes magras, embutidos de calidad, pescados y mariscos locales, ...

Además, controlar la cantidad que cocinas es muy importante para que no comas en exceso y no generes sobras, que acabarás comiendo los días posteriores o, peor aún, tirándolo.

Elabora entrantes con verduras y/o hortalizas, hay infinidad de aperitivos saludables como pimientos del padrón, brochetas de tomatitos cherry y dados de queso de cabra, champiñones al horno rellenos de jamón serrano, pulpo a la gallega, rollitos de espárragos blancos con salmón ahumado, montaditos de escalivada con anchoas...

Comer saludable no tiene porque ser aburrido.

PRIMER PLATO

Elige un primer plato ligero, acorde con el segundo. Incluye verduras y hortalizas como base del plato.

Sopa ligera de carne ó caldo de Navidad, champiñones salteados con gambas, alcachofas con habitas, ensalada con mango y piña, ensalada con queso de cabra, rollitos de espárragos trigueros con jamón, ensalada de tomate y albahaca, coctel de langostinos,...

SEGUNDO PLATO

El plato principal del evento.
Escoge alimentos ricos en proteína de calidad como las carnes magras o pescados o mariscos y acompáñalas con guarnición de verduras de temporada como alcachofas, puerros, espinacas, setas, calabaza...

Puedes elaborar alguna salsa casera saludable para mejorar el plato y añadirle más sabor. Teniendo en cuenta que los ingredientes de la salsa sean buenos y de calidad.

POSTRE

No olvides la importancia de la fruta como postre principal. Principalmente de temporada y proximidad.

Elabora un postre de forma diferente y atractiva como sorbete de fruta, fondue de frutas frescas con chocolate negro, macedonia de frutas, brochetas de fruta, combinaciones de fruta con fruta seca...

DULCES NAVIDEÑOS

Estos productos contienen cantidades bárbaras de azúcar y en ocasiones de grasas insanas.

Minimiza su consumo, controlando la cantidad que servimos a la mesa.

Aligera esa mesa dulce incluyendo frutas desecadas como pasas, orejones, dátiles, ciruelas e higos secos y frutos secos tostados o crudos como almendras, avellanas, nueces, pistachos,...



RECETAS SALUDABLES

Elaboraciones fáciles y sabrosas

NUTRIESTUDIO

Ingredientes:

- 250g de merluza
o pescado blanco o marisco
 - 1/2 puerro
 - 1 cebolla tierna mediana
- 2 cucharadas tomate triturado
 - 3 huevos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



PASTEL DE PESCADO Y VERDURAS

Cocinar la merluza al vapor o al microondas y desmenuzarla cuando se enfríe.

Sofreír en una sartén con un poco de aceite la cebolla tierna y el puerro, cortados en brunoise o a trozos pequeños.

Mezclar todas las verduras, la merluza desmenuzada, los huevos y el tomate triturado o salsa de tomate.

A continuación, añadir la mezcla en un molde de silicona o algún recipiente apto para horno y este sumergirlo en otro recipiente o bandeja con un dedo de agua.

Así, llevaremos a cabo la cocción al baño maría. Precalentar el horno y hornear la elaboración durante 30-35 minutos a 180°C.

¡Salud!



Ingredientes:

- 500 grs. de pollo troceado, sin piel y deshuesado
 - 500 grs. de setas (preferiblemente Boletus)
 - 2-3 tomates maduros
 - Caldo o agua
 - Aceite de oliva
 - Ajo, cebolla y puerro
 - Sal
- Tomillo, orégano y pimienta negra

CAZUELA DE POLLO Y SETAS

Adobar el pollo con el ajo (sin sal) y reservar.
Cortar las setas en tamaño de bocado, picar la cebolla y el puerro en juliana y pelar los tomates.

En el recipiente de la batidora triturar los tomates pelados, y luego echar el tomillo, orégano, pimienta, sal. Mezclamos con una cuchara.

En una cazuela o sartén alta cubrir el fondo con aceite de oliva. Rehogar y pochar a fuego medio-bajo el puerro y la cebolla. Añadir el pollo tan solo hasta que coja color. Estar atentos a darle la vuelta para que se cocine homogéneamente por ambos lados.

Es el momento de echar en la sartén las setas.
En pocos minutos, para no estropear la textura de la seta, adicionar un vaso de caldo o agua.

Cuando empiece a reducir será el momento oportuno para echar el tomate al fuego. Bajar un poco el fuego y dejar un buen rato para que todo se guise correctamente.

¡Salud!

Ingredientes:

- 3 tomates grandes
 - 1 berenjena
 - 1 calabacín
- Salsa de tomate
- Aceite de oliva virgen extra
 - Sal y pimienta.



RATATOUILLE

Precalentamos el horno a 180°C.

Cortar las verduras en rodajas, más o menos del mismo tamaño, para que después quede homogéneo.

Colocar en el fondo del recipiente una base de salsa de tomate preferiblemente casera y si es comercial, deberíamos revisar los ingredientes.

Alternamos las rodajas de las verduras hasta rellenar todo el recipiente.

Salpimentar al gusto. Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra y especias.

Hornear la preparación durante 45 minutos a 180°C hasta que las verduras queden blanditas.

¡Salud!



Ingredientes:

- 1 calabacín
- frutos secos tostados
- Queso parmesano
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra.

CARPACCIO DE CALABACÍN

Con la ayuda de una mandolina, hacer finas láminas de calabacín y colocarlas en un plato entre papel de cocina para que suelte toda el agua.

Mientras tanto, podemos trocear los frutos secos e ir cortando a lascas el queso parmesano o también podemos rallarlo.

Cuando el calabacín ya haya expulsado el agua, distribuir en un plato formando una capa, la cual decoraremos con los frutos secos machados o troceados y el queso.

Salpimentar y aliñar al gusto.

¡Salud!

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 chirivía
- 1 nabo
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 ramitas de apio
- 1/4 de col o repollo si es pequeña
- 800 ml de agua o caldo de verduras
 - Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



SOPA JULIANA

Pelar y cortar en juliana o en brunoise la cebolla.

Pelar con la ayuda de un pelapatatas la chirivía, el nabo y zanahoria y córtarlos en tiras finas o en brunoise (cuadraditos).

Cortar a trozos pequeños o rodajas pequeñas el puerro y el apio. Cortar la col en tiras finas y, después a trozos pequeños.

Echar en una olla un poco de aceite de oliva y sal y calentar a fuego medio-suave. Incorporar todas las verduras y cocinarlas durante 10 minutos aproximadamente, hasta que estén pochadas.

Añadir el agua o el caldo y subir el fuego. Cuando rompa a hervir, bajarlo a fuego medio, tapar la olla y cocinar la sopa durante 20-25 minutos.

¡Salud!



INTRODUCCIÓN

A la actividad física

SPORT&NATURE

Nuestro cuerpo está preparado para moverse,
es más, tiene la necesidad de hacerlo.

La actividad física diaria y el ejercicio físico son vitales para mantener
una buena salud, condición física y calidad de vida.

Esto no significa que tengamos que estar siempre entrenando pero sí
mantenernos lo más activos/as posible en nuestro día a día.

ACLAREMOS CONCEPTOS...

Hemos escuchado muchas veces las expresiones de
“hay que practicar deporte” o “el ejercicio físico es sano”
pero, ¿sabemos que es cada concepto?

Actividad Física: cualquier movimiento corporal producido
por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ejercicio físico: actividad física planificada, estructurada, repetitiva
y realizada con el objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento
de uno o varios componentes de la aptitud física.

Deporte: si lo anterior se produce en un entorno competitivo
y en base a un reglamento.

DENTRO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ENCONTRAMOS:

Actividades recreativas o de ocio
Desplazamientos (pasear, bicicleta, etc)
Actividades realizadas en el trabajo
Tareas domésticas
Práctica deportiva
Ejercicio físico programado



RECOMENDACIONES

Y BENEFICIOS

SPORT&NATURE

La **OMS** recomienda (en adultos) entre
150 y 300 minutos semanales de actividad

física aeróbica de intensidad moderada y/o vigorosa además de realizar un mínimo de 2 sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana.

Esto no significa que solo tengamos que ceñirnos estrictamente a estas premisas
¡Debemos hacer más!
pero sin obsesionarnos, claro está.

El secreto reside en que nuestro **ESTILO DE VIDA SEA ACTIVO.**

Un estilo de vida activo supone mejorar nuestras funciones cardiorespiratorias, musculares, de salud ósea y articular. Además de reducir el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, metabólicas (como diabetes) o algunos tipos de cáncer.

También refuerza la salud mental, disminuye el riesgo de sufrir depresión, ayuda a mantener el estrés y fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía.

**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL EJERCICIO PLANIFICADO
ES UNA FORMA
DE INVERTIR EN SALUD!**





AUMENTA TU NEAT

¡Tú puedes!

SPORT&NATURE

El **NEAT** lo podemos definir como el gasto calórico no proveniente del ejercicio físico. Por lo tanto, todas aquellas actividades de nuestro día a día que podamos realizar fuera del entrenamiento o deporte que practiquemos, suponen una cantidad importante de calorías que podemos quemar sin darnos cuenta.



PEQUEÑOS CAMBIOS SUPONEN GRANDES BENEFICIOS

Un día tiene 24h y el entrenamiento puede suponer solo 1 o 2h de todas ellas. Ten en cuenta que todo suma para mantenernos activos/as así que debemos buscar estrategias para aumentar nuestro NEAT.

Algunas ideas:

- Evita utilizar el coche en desplazamientos cortos.
- Si no estás lejos, puedes ir andando a trabajar. Ve a dar una pequeña vuelta cuando vayas a tirar la basura.
 - No cojas el ascensor, sube por las escaleras.
- Dedicar 10-15 minutos al día a la limpieza de tu hogar.
- Si teletrabajas o trabajas sentado, levántate cada 30', muévete y estira. Le estarás dando un descanso a tu espalda y activarás de nuevo la musculatura.
 - Ir a comprar en lugar de que te lo traigan a casa.
 - Cambiar el sofá o la tele por actividades al aire libre.

CONTAR PASOS NUESTRO GRAN ALIADO

Contar el número de pasos con el objetivo de cuantificar y aumentar nuestra actividad física diaria es una opción más que recomendable para seguir aumentando tu NEAT.

Lo primero que debemos hacer es marcarnos una meta de pasos diarios o semanales, se recomienda un mínimo de 10.000 al día (según la OMS).



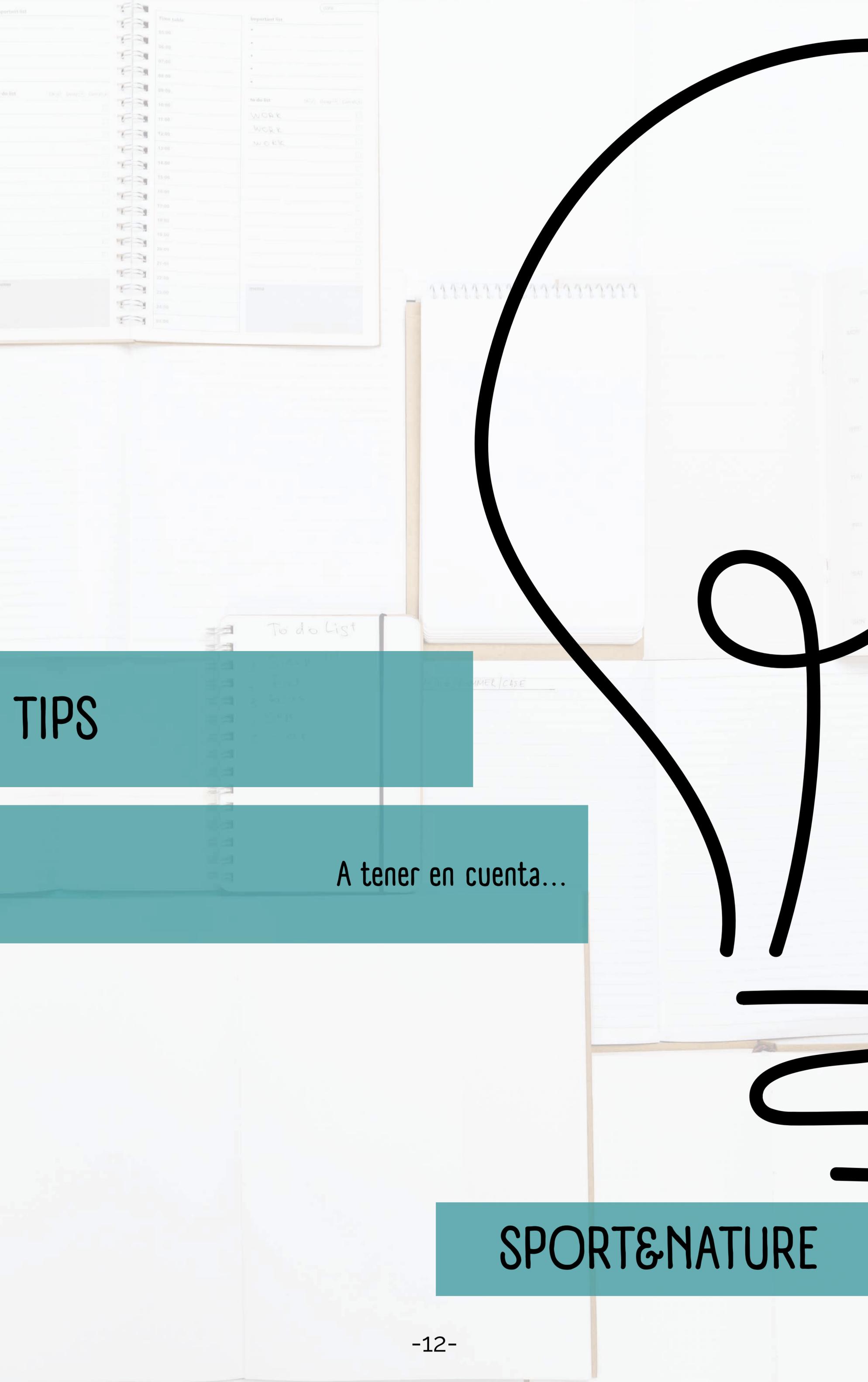
To do List
1. Sleep !!
2. Eat
3. Relax
4. SPA
5. Sleep



Puedes utilizar tu móvil o pulseras de actividad para cuantificarlos de una manera rápida y fácil.

No te obsesiones, si un día no llegas a tu mínimo no pasa nada, lo importante es el cómputo semanal.





TIPS

A tener en cuenta...

SPORT&NATURE

ANTES DE... PONERNOS EN MARCHA

Debemos entrenar, sí, pero no de cualquier forma.
Vamos con unos TIPS acorde con nuestro sistema de entrenamiento donde priorizamos siempre la salud, la calidad de vida y la autonomía física..

¡MUÉVETE!

Largos periodos de inactividad provocan una falta de movilidad, rigidez muscular, pérdida de fuerza y masa muscular, problemas respiratorios y circulatorios.

Baila, entrena fuerza, cinta o bici, sube escaleras,...

Tienes mil posibilidades.

ADAPTA

Es **básico e imprescindible.**

Adapta tu entrenamiento a tus condiciones individuales, a tus capacidades, nivel y/u objetivo (te aconsejamos que contactes con un/a profesional del ejercicio físico).
No todo el mundo puede hacer todos los ejercicios o entrenar de un modo determinado.
Se debe individualizar siempre.

¡CUIDADO!

Atención a seguir recomendaciones de deportistas de élite, “influencers” u otros amigos que entrenen.

Por mucho que quieran animarnos, el ejercicio debe ser programado y supervisado por profesionales formados/as en el ámbito de las ciencias del deporte.

No podemos entrenar como otra persona simplemente porque no tenemos las mismas necesidades.

PRIORIZA

Durante el tiempo que pasamos en casa solemos estar sentados o tumbados.

Por lo tanto, tenemos que **priorizar ejercicios** en los que no tengamos que estar en esas posiciones.

COMBINA

Necesitamos entrenar estos **5 aspectos** de manera combinada:

trabajo cardiovascular,
fuerza,
CORE,
movilidad
y estiramientos

HIDRÁTATE

Entrenar en casa significa entrenar en un espacio cerrado, lo que provocará que aumente nuestra sudoración. Intenta tener una buena ventilación e hidrátate antes, durante y después.

Tener sed ya es signo de que empieza la deshidratación.

MÁS NO ES MEJOR

Entrenar más no es sinónimo de mejor. El exceso también puede ser perjudicial, debemos priorizar la dosis mínima efectiva antes que una carga muy elevada.

CÉNTRATE EN LA TÉCNICA

Mejorar la técnica te hará más eficiente y entrenarás de forma más segura.

Además es una manera de incrementar la intensidad. Primero domina un ejercicio antes de añadir carga.

Así, evitaremos lesiones.

DOLOR

Si tienes dolor, no lo hagas.

No es un buen indicador,
no deberíamos
sentirlo al ejecutar un ejercicio.

¿ENTRENAMIENTO = SUFRIMIENTO?

Haz ejercicio para encontrarte mejor,
no para “terminar reventado/a”.
Escucha tu cuerpo.

“El entrenamiento tiene que ser un placer,
no un castigo” (Sara Tabares).

El famoso “No pain, no gain”
está muy obsoleto.

¡UNA SESIÓN
DE ENTRENAMIENTO
INTENSA
NO COMPENSA
UNA COMIDA
MUY COPIOSA!



PROPUESTA DE...

RUTINA EN CASA

SPORT&NATURE

La elección de los ejercicios que os presentamos vienen dados a partir de un criterio definido por movimientos siguiendo las nuevas tendencias del entrenamiento funcional.

De tal modo, os proponemos:

**1 ejercicio dominante de cadera
(flexión-extensión de cadera).**

1 ejercicio dominante de rodilla.

1 ejercicio de empuje horizontal.

1 ejercicio de tracción horizontal.

1 ejercicio de CORE.

**Ejercicios aeróbicos de calentamiento
- acondicionamiento.**

CONTRAINDICACIONES

La presente propuesta está dirigida a un público general, sin contraindicaciones relativas ni absolutas para realizar ejercicio físico ni factores limitantes por lesiones o patologías.

En el caso de que aparezcan, os aconsejamos contactar con un/a profesional de la actividad física y el deporte antes de empezar a entrenar.

1

PRIMERO FUERZA Y DESPUÉS CARDIO

En nuestro caso,
os recomendamos este orden:
a mayor fatiga
(tanto cardiovascular como muscular)
menor será la calidad de la realización
de los ejercicios de fuerza
y no respetaremos
la ejecución técnica de los mismos.

FRECUENCIA SEMANAL

Os aconsejamos realizar entre 2-4 sesiones de fuerza por semana complementadas con trabajo cardiovascular (caminar, correr, bicicleta, etc) y estilo de vida activo.

2

SENTADILLA

Tipo: dominante de rodilla.

Explicación: Este ejercicio sirve para ganar fuerza principalmente en cuádriceps y glúteo mayor (en menor medida).

Nos situamos de pie llevando los pies un poco más separados respecto la anchura de las caderas y con las puntas de los pies mirando hacia adelante o ligeramente abiertas.

A continuación, haremos la acción de sentarnos en una silla imaginaria situada detrás de nosotros para posteriormente ponernos de pie realizando la acción de llevar la cadera arriba y hacia adelante.

**Realizar 3 series de 12-15 repeticiones
a un ritmo de ejecución moderado.**



MAYOR DIFICULTAD

Realizarla con las manos en la cabeza.
Añadir peso sujetándolo hacia a la zona del esternón.

MENOR DIFICULTAD

Separar un poco más las piernas
(dos pasitos hacia afuera).
Introducir una pequeña cuña debajo de los tobillos.

TIPS TÉCNICOS

Puedes situar una silla detrás tuyo como tope o referencia.
No pasa nada si las rodillas sobrepasan las punteras de los pies,
mientras no se eleven los talones.
Controlar la fase de bajada (un poco más lenta que la subida).
Ayudarnos con los brazos llevándolos arriba durante la fase de bajada.

A EVITAR

Arquear la espalda.
Eleva los talones del suelo en la bajada.

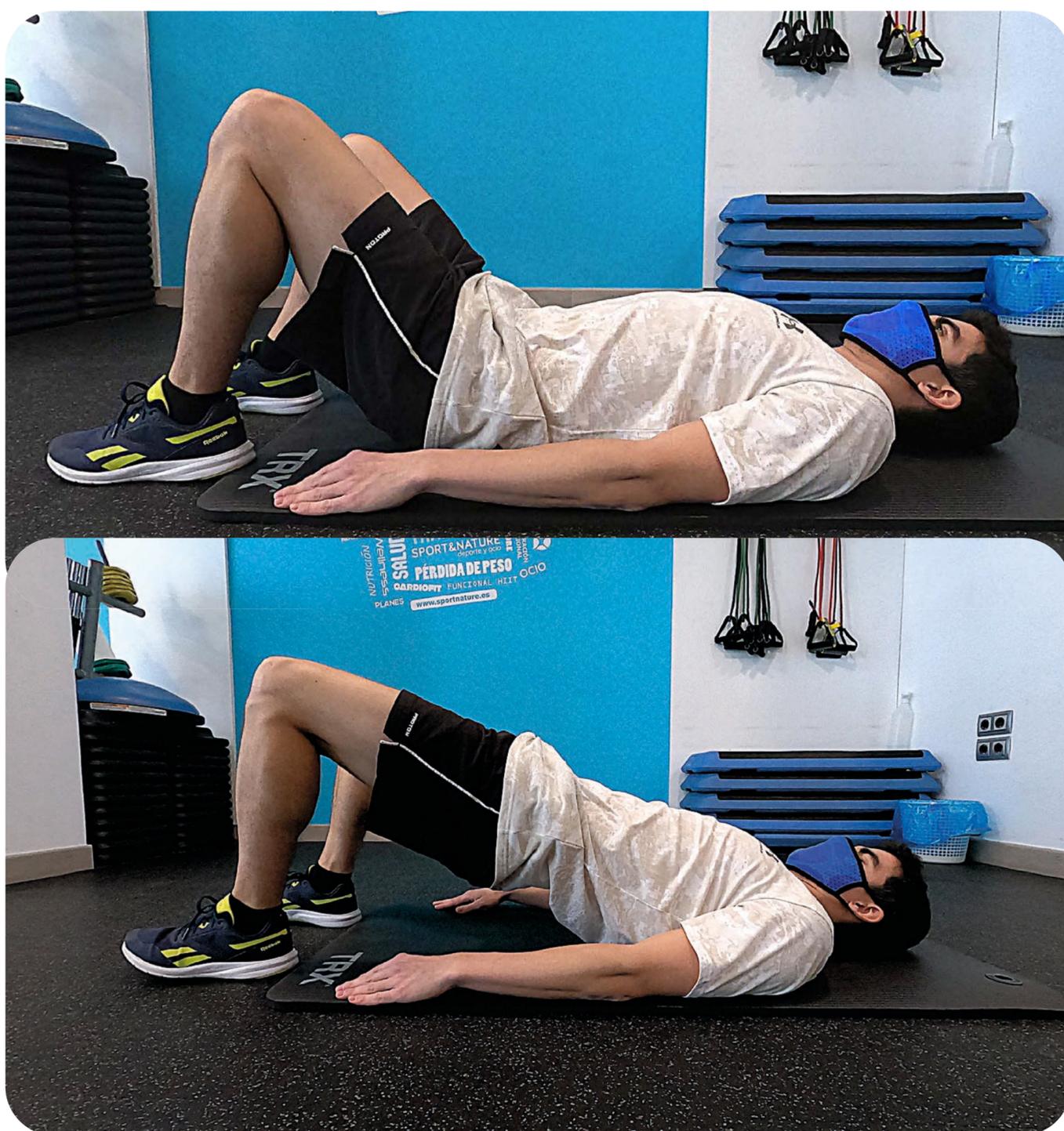
PUENTE DE GLÚTEOS

Tipo: dominante de cadera.

Explicación: Este ejercicio sirve para ganar fuerza principalmente en glúteo mayor e isquiotibiales (en menor medida). Desde una posición de tumbado boca arriba, llevamos las piernas flexionadas y colocamos los pies a la altura de las caderas un poco alejados de los glúteos.

El ejercicio consiste en elevar y descender la cadera.

Realizar 3 series de 12-15 repeticiones
a un ritmo de ejecución moderado.



MAYOR DIFICULTAD

Alejar los pies respecto a nosotros dando dos o tres pasitos hacia adelante.

Apoyar solo los talones de los pies durante la ejecución del ejercicio.

Realizar el ejercicio con una pierna (despegar la pierna libre del suelo).

MENOR DIFICULTAD

Levantar menos la cadera.

TIPS TÉCNICOS

Controlar la fase de bajada (un poco más lenta que la subida).
Durante la bajada, las lumbares reposan un segundo en el suelo.

A EVITAR

Hacer un sobreesfuerzo desde la zona lumbar.

REMO UNILATERAL CON PESO

Tipo: tracción en extremidad superior.

Explicación: Este ejercicio sirve para ganar fuerza principalmente en el dorsal ancho. Adoptar posición de las piernas en la sentadilla (piernas un poco más separadas respecto anchura de cadera y puntas de los pies mirando hacia adelante) y con las rodillas flexionadas por encima de los pies. El brazo que no trabaja lo llevamos apoyado en un banco o silla. A continuación, llevaremos el brazo con el peso de abajo a arriba.

Realizar 3 series de 10-12 repeticiones
a un ritmo de ejecución moderado.



MAYOR DIFICULTAD

Realizar la subida del peso a mayor velocidad
(duración de un segundo al hacerla)

MENOR DIFICULTAD

Reducir el peso.

TIPS TÉCNICOS

Si no se dispone de peso, hacer con botella o garrafa.
Controlar la fase de bajada (un poco más lenta que la subida).
Espalda recta.

A EVITAR

Arquear espalda
Evitar subir o realizar tirones de cabeza al hacer la fuerza.

FLEXIÓN

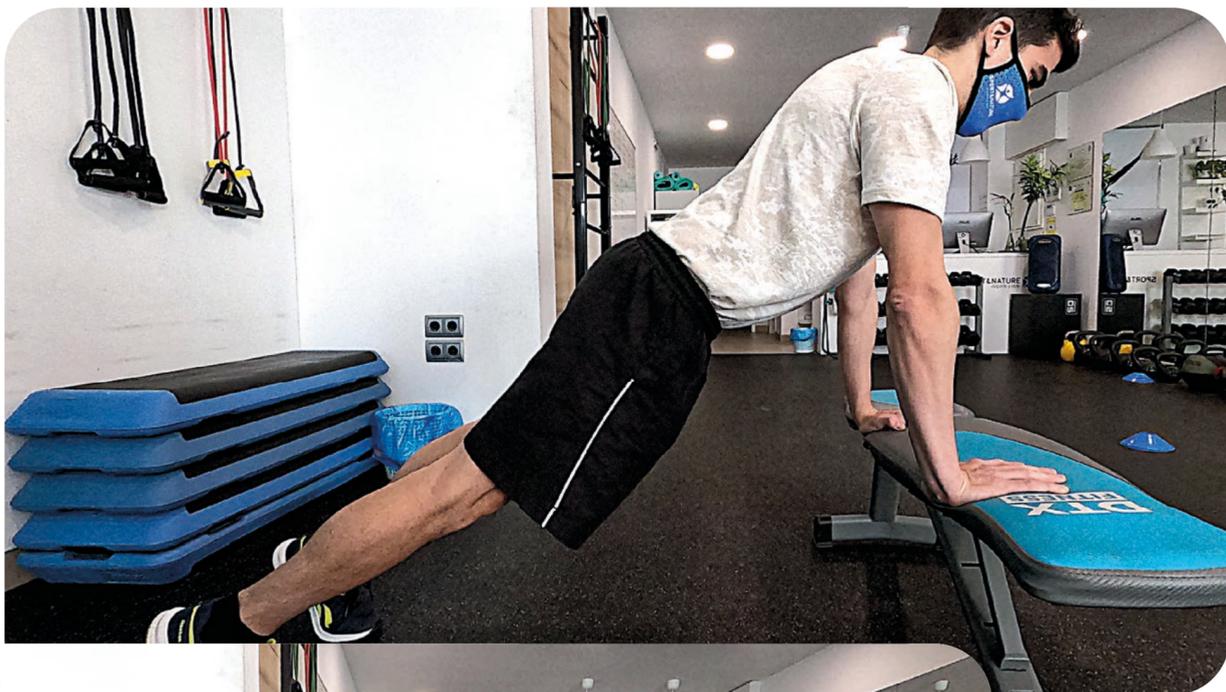
Tipo: empuje en la extremidad superior.

Explicación: Este ejercicio sirve para ganar fuerza principalmente en deltoides anterior (zona anterior del hombro) y pectoral mayor.

Adoptamos una posición de tumbado boca abajo y con las manos a la altura de los hombros y un poco separadas entre ellas.

A continuación, realizamos la acción de empujar el suelo para elevar el cuerpo hacia arriba.

Realizar 3 series de 8-10 repeticiones a un ritmo de ejecución moderado.



MAYOR DIFICULTAD

Realizar la flexión con las manos en el suelo apoyando rodillas o pies.
Juntar más los pies.

MENOR DIFICULTAD

Hacer ejercicio con manos encima de una altura mayor.

TIPS TÉCNICOS

Acercar los codos al tronco (cómo observamos en imagen).
Tronco y caderas en línea (rectos).
Controlar la fase de bajada (un poco más lenta que la subida).
Mantener el pecho alto durante todo el ejercicio.
La cabeza mirando hacia abajo.

A EVITAR

Arquear espalda.
Levantar la cadera durante el ascenso.
No activar el abdomen durante la ejecución.

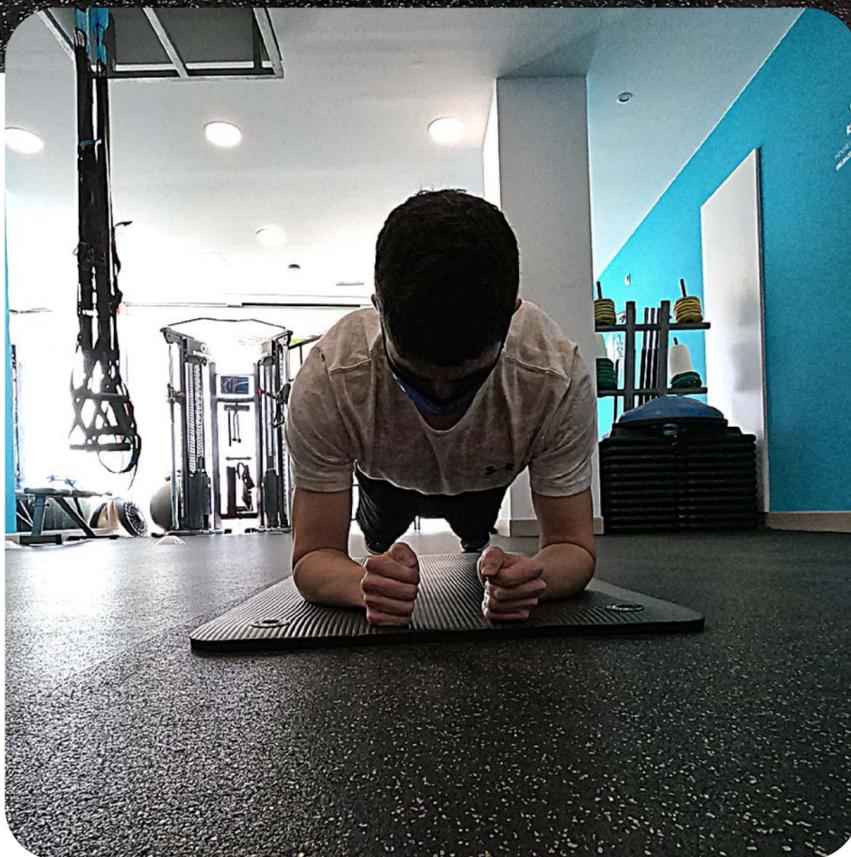
PLANCHA FRONTAL

Tipo: core

Explicación: Este ejercicio sirve para ganar fuerza principalmente en el recto abdominal y en menor medida oblicuos y transverso.

Desde una posición de tumbado hacia el suelo y con los codos debajo de los hombros apoyados en el suelo y con las puntas de los pies apoyadas en el suelo, vamos a mantener esta posición.

Realizar 3 series de 15 segundos a un ritmo de ejecución moderado.



MAYOR DIFICULTAD

Progresar en la duración del ejercicio
(15-20-25-30s).

Hacer ejercicio con pies encima de un escalón
(mayor altura pies).

Levantar los pies un palmo del suelo
de manera alternada.

MENOR DIFICULTAD

Hacer ejercicio con los brazos estirados
y las manos apoyadas en el suelo.

TIPS TÉCNICOS

Tronco y caderas en línea (rectos).

La cabeza mirando hacia abajo.

Mantener el pecho alto durante todo
el ejercicio.

A EVITAR

Mantener la cadera levantada.

Arquear la espalda.

Deslizamiento de codos hacia adelante.

JUMPING JACK (EJERCICIO CARDIOVASCULAR)

Explicación: Trabajo cardiovascular.

Realización de pequeños botes con los pies mientras abrimos y cerramos brazos y piernas de forma simultánea, de manera que cuando estoy abriendo brazos, abro también las piernas.

MAYOR DIFICULTAD

Aumentar la velocidad.

MENOR DIFICULTAD

Hacer ejercicio con codos flexionados.

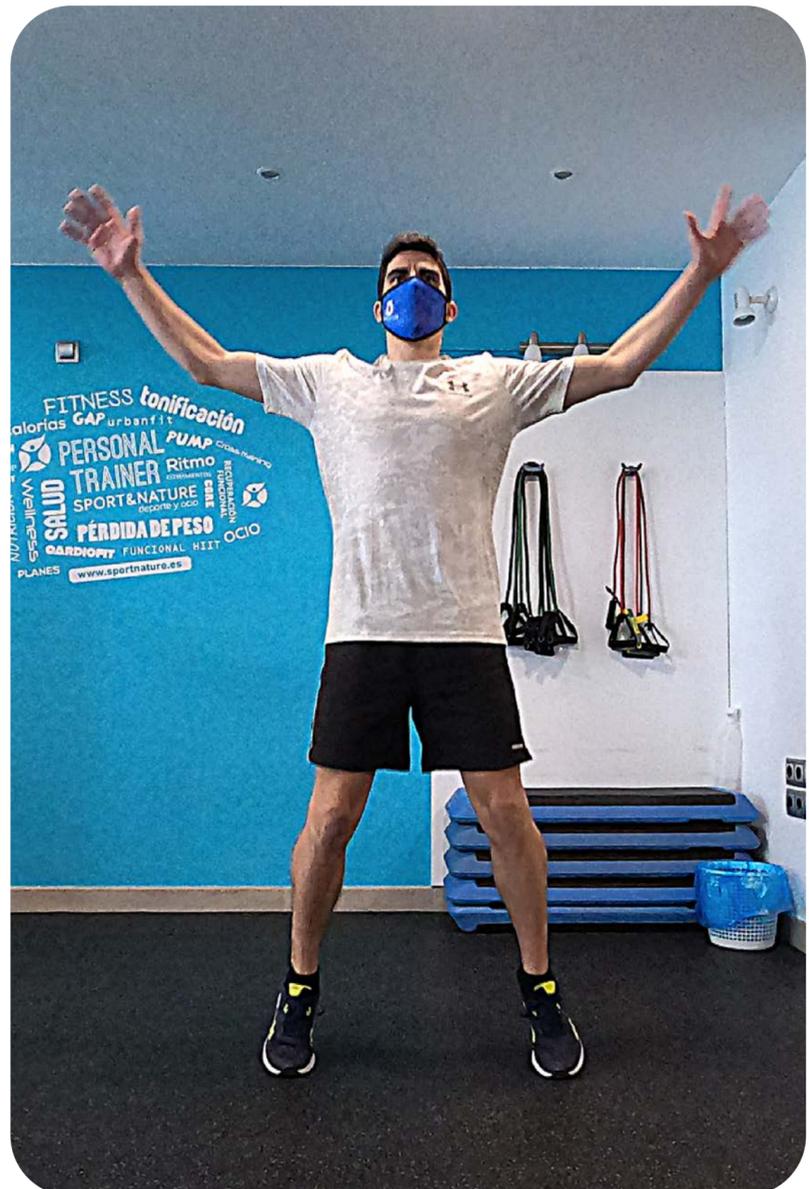
TIPS TÉCNICOS

Ritmo constante en la ejecución, no acelerarse.

Coordinar movimiento de brazos y piernas, al mismo ritmo ambos.

A EVITAR

Mantener rodillas rígidas.
Movimiento rápido de brazos.
Abrir excesivamente las piernas o los brazos.



SUBIR Y BAJAR ESCALÓN

MAYOR DIFICULTAD

Dar rodillazo con la pierna que queda libre durante la subida.

MENOR DIFICULTAD

Subir escalón con una pierna, mantener la otra pierna encima en todo momento.

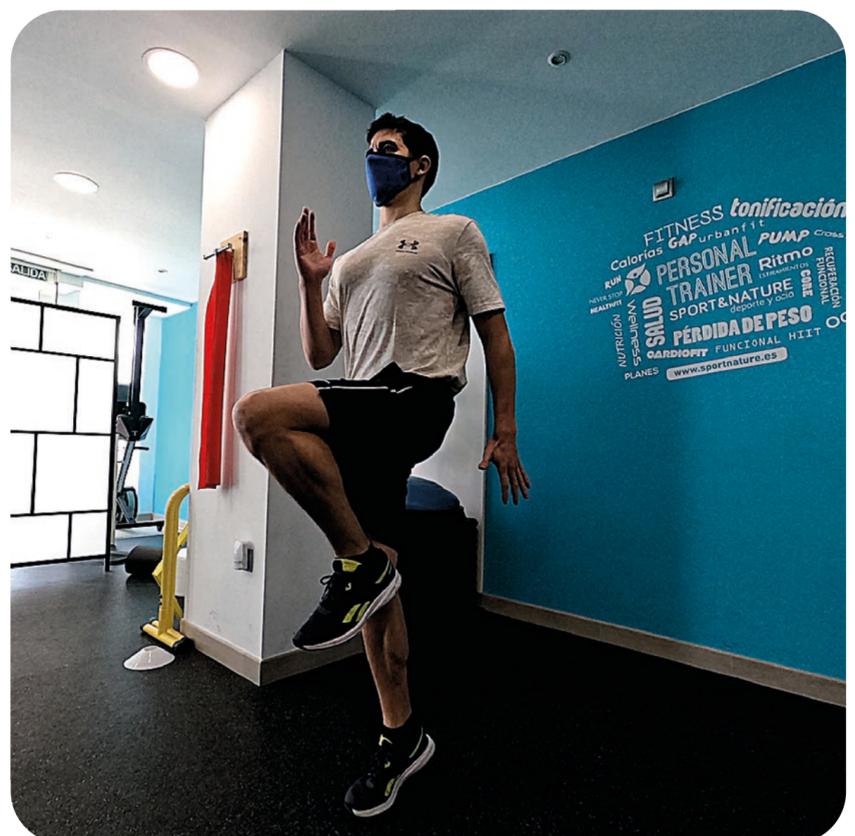
A EVITAR

Arquear espalda.



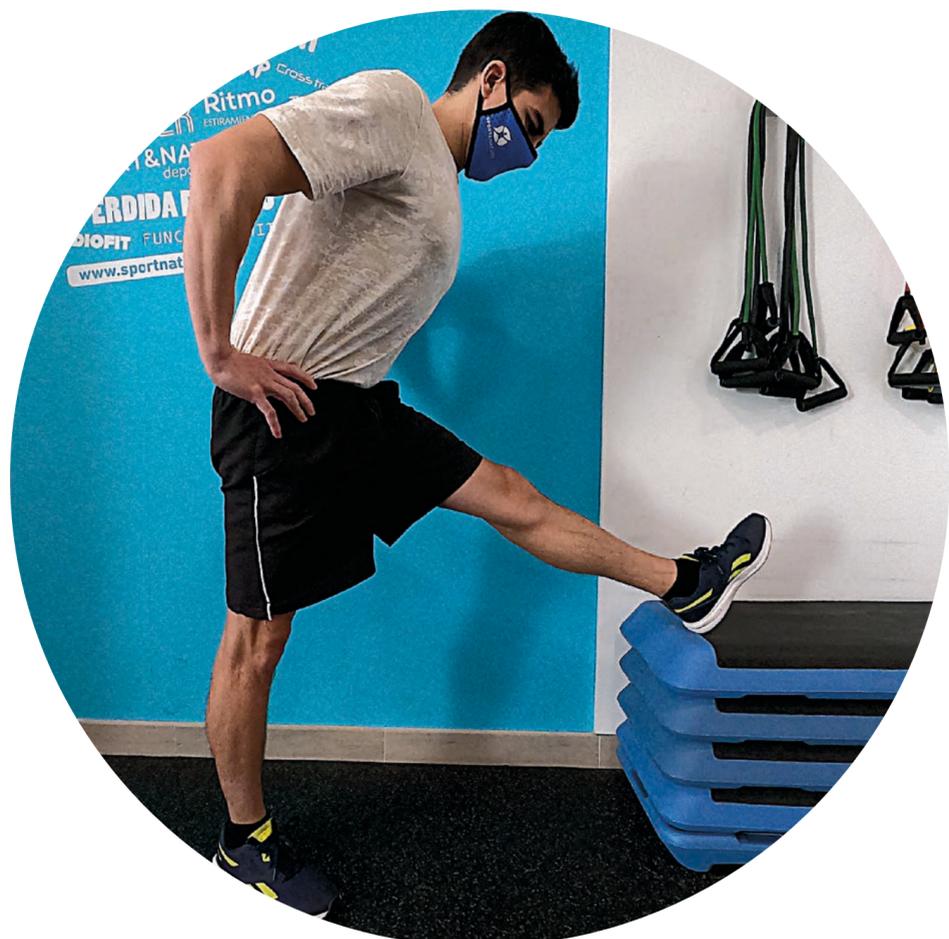
SKIPPING (RODILLAS ARRIBA)

Explicación:
De pie, levantar piernas de manera alternada.



ESTIRAMIENTOS

DORSAL



ISQUIOSURALES



CUÁDRICEPS

PECTORAL



TRAPECIO

GRACIAS POR LEERNOS.

Nos puedes encontrar en:

SPORT&NATURE 
deporte y ocio

 @sport.and.nature
www.sportnature.es


nutriestudio
assessoria de nutrició i dietètica

 @nutriestudio_dietistas
www.nutriestudio.com