

PRESENTACIÓN SERVICIO DE NUTRICIÓN IBWELLNESS

¡Hola a tod@s!

Primero de todo, nos gustaría presentarnos: somos **Cristina y Marta, nutricionistas del centro IBWellness** y nos dedicamos a ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos físicos, de salud y bienestar a través de la alimentación. Nos alegra seguir **colaborando con Bulan** y ofrecer un servicio integral que potencie los resultados que estáis buscando.

Para empezar, hemos preparado una breve descripción de los tres grandes grupos de macronutrientes, que son fundamentales para mejorar los hábitos alimentarios y optimizar el rendimiento físico.

Grupos de Macronutrientes

Carbohidratos

- Función:** Fuente principal de energía.
- Alimentos saludables:** cereales y derivados (arroz, quinoa, maíz, trigo...), tubérculos (patata, boniato). También, frutas y verduras.

Proteínas

- Función:** Esenciales para la reparación y crecimiento muscular. También forman parte de tejidos como piel, cabello, tendones, etc.
- Alimentos saludables:** Carnes, pescados y mariscos, huevos, lácteos, legumbres.

Grasas

- Función:** Reservorio de energía. Esencial para la protección de nuestros órganos y la absorción de vitaminas liposolubles.
- Alimentos saludables:** Aceites saludables (como el de oliva), aguacate, frutos secos y pescado azul.

De la teoría a la práctica:

¿Cómo introducir estos macronutrientes en nuestra alimentación? El famoso "Plato de Harvard" nos ayuda de forma visual a ver cómo completar nutricionalmente nuestras comidas principales:

- ½ plato lleno de verduras
- ¼ de plato con hidratos de carbono
- ¼ de plato con proteínas



Es importante tener en cuenta que si realizáis mucho ejercicio físico puede ser interesante aumentar en ocasiones la porción de hidratos e, incluso, de proteínas, a costa de las verduras. Pero siempre debe hacerse de manera individualizada, según las necesidades de cada persona.

Ideas de Snacks Pre-Entreno

Como sí que vosotros sois deportistas, aquí os dejamos algunas ideas nutricionalmente completas para recargaros de energía antes de un entrenamiento:

- Queso fresco batido o yogur con fruta y un puñado de nueces
- Tostada integral con aguacate y huevo
- Batido (leche o bebida vegetal) de plátano, arándanos y avena

Contacto

Esperamos que esta información os sea útil. Además, si buscáis un enfoque más personalizado, no dudéis en contactarnos. Estaremos encantadas de acompañaros y ayudaros a conseguir vuestros objetivos.

¡Os esperamos!

Tus nutricionistas,

Cristina Suarez y Marta Díaz

Correo: rincondenutricion@ibwellness.es

Tel: 653 47 26 88