



GUÍA PARA ESTAR EN FORMA

 GJELEMENTS™

Ordenando un producto GJELEMENTS™ ya tomó la decisión de equiparse mejor para alcanzar sus metas de salud, pero qué pasaría si diéramos un paso más allá y le proporcionáramos un nuevo comienzo?

La meta de esta guía para estar en forma, creada exclusivamente para los miembros de la comunidad GJELEMENTS™, es ayudarlo a poner su 100% en su programa de salud, combinando los beneficios de utilizar nuestro programa y los beneficios que puede encontrar siguiendo una dieta balanceada orientada a la ejercitación regular. Siguiendo los simples consejos que encontrará en este libro, en tan solo unas semanas, no solo verá una transformación en su cuerpo, ¡sino que también verá una mejora en su salud!

¿Está usted listo para el cambio? Entonces, ¡vamos!

Las recomendaciones propuestas en este documento podrían no estar adaptadas a todos y sobre todo a personas con patologías específicas (alergias, diabetes,...) y que necesitan dietas muy particulares que sólo los profesionales del mundo de la medicina pueden sugerir. De manera más general, los consejos brindados en esta guía se proporcionan con fines informativos y no conllevan ni comprometen la responsabilidad del autor ni reemplazan la consulta a un profesional de nutrición y salud.

Las recomendaciones proporcionadas en este documento pueden no aplicar a todos y son proporcionadas solo con propósitos informativos, no deben ser tomados como consejos médicos profesionales, ni ser vistos como un reemplazo adecuado de los consejos de un profesional médico. Debe consultar con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio para asegurarse de que no interfiere con tratamientos o enfermedades actuales. El autor no será responsable frente a ninguna persona o entidad, bajo ninguna circunstancia, por pérdidas, daños o heridas incidentales o indirectas, debido al uso directo o indirecto de esta guía. En caso de dolor, detenga la actividad de inmediato y consulte con un especialista.

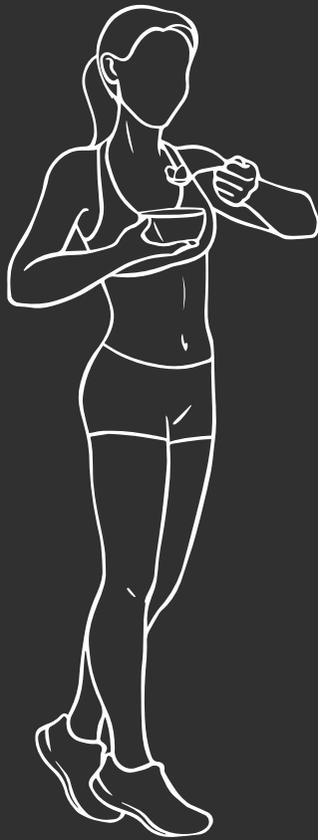
ÍNDICE

COMA DE FORMA EQUILIBRADA

- 05** El ABC de la Nutrición
- 07** Consejos nutricionales
- 10** Alimentos magros
- 11** Tabla de calorías

HAGA EJERCICIO

- 17** Las 5 etapas para un buen estado físico
- 17** ¿Cuándo gastar energía y cómo?
- 18** ¿Cuáles son las mejores actividades para ejercitarse?
- 20** ¿Qué equipo debe tener en casa?



COMA DE FORMA EQUILIBRADA

Llegamos a la sección nutricional de esta guía. Los consejos que se le dan aquí son muy sencillos de aplicar y accesibles a todos los bolsillos. Sin embargo, pueden tener un impacto beneficioso importante en su físico y en su salud. No se trata de una dieta, sino son recomendaciones generales que lo ayudarán a equilibrar su alimentación (y no empobrecerla) y lo ayudarán a adoptar buenas prácticas. ¡Comamos suficiente, según nuestros gustos y sobre todo, comamos bien!

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Los nutrientes

Nuestra alimentación se compone de 7 elementos de base, los nutrientes:

- Los hidratos de carbono (o “azúcares”): constituyen nuestra fuente principal de energía. Existen dos categorías de azúcares: los azúcares simples (glucosa, galactosa, fructosa, sacarosa y lactosa) que se encuentran en el azúcar el polvo o en terrones de azúcar, golosinas, refrescos, pasteles y frutas; y los azúcares complejos (almidón, glucógeno) que se encuentran en los cereales, pan, patatas, pastas, algunas frutas (banano,...) y las legumbres.
- Los lípidos (o “grasas”): las encontramos en gran cantidad en los aceites, la mantequilla y la margarina, y las grasas animales. Se les califica como “visibles” cuando son añadidas en el momento de la cocción o en la comida y “ocultas” cuando ya se encuentran presentes en un alimento (por naturaleza o por constitución).
- Las proteínas (o prótidos): compuestas de 20 aminoácidos diferentes le permiten a nuestro cuerpo desarrollarse y son indispensables para la piel, los músculos y los huesos.

Este primer grupo forma lo que llamamos los “macronutrientes”.

Son nutrientes que tienen un valor energético. Por lo tanto, 1 g de carbohidratos = 4 kilocalorías, 1 g de lípidos = 9 kilocalorías y 1 g de proteínas = 4 kilocalorías.

- Los minerales. Incluyen el sodio, el cloro, el potasio, el calcio, el fósforo y el magnesio y son indispensables para nuestro organismo.
- Las vitaminas. Son sustancias orgánicas indispensables para nuestro cuerpo.
- Los oligoelementos. Estos incluyen el hierro, el yodo, el zinc, el cobre, el selenio, el manganeso, el flúor y son también indispensables para nuestro organismo.

Este segundo grupo forma lo que llamamos los “micronutrientes”. Son nutrientes que no tienen valor energético activos en dosis bajas.

- El agua. Es la sustancia vital que compone entre 60 y 70% de nuestro cuerpo.

Las necesidades de nutrientes varían de una persona a otra (sobre todo a causa de nuestros diferentes estilos de vida). Las recomendaciones convencionales son de 50 a 55% de ingesta total de energía en hidratos de carbono, 35 a 40% en grasas y de 10 a 27% en proteínas.

Las Calorías

Cuando comemos un alimento, sea el que sea, ingerimos la energía que nuestro cuerpo gasta para hacer funcionar nuestro organismo (metabolismo) y así nos pone en movimiento durante toda la jornada. Esta energía la medimos en calorías. Cada alimento posee su propio nivel de aporte calórico y cada una de nuestras actividades tiene su nivel de gasto de calorías. Si ingerimos más calorías de las que gastamos, naturalmente ganamos peso y en el caso contrario lo perdemos. Esta unidad nos permite entonces equilibrar nuestros aportes y gastos y controlar nuestro peso. La mayor parte de los empaques de los alimentos muestran el nivel de aporte calórico por porción. Muchas veces también se utiliza el término “calorías” para hablar de kilocalorías (1 kilocaloría = 1000 calorías).

Las necesidades diarias de calorías varían según el sexo, la edad, el estado de salud y la actividad física de cada individuo. De modo indicativo, un hombre de buena salud menor de 60 años y que tenga una actividad física baja, necesita en promedio 2400 kcalorías por día y una mujer de buena salud con el mismo nivel de actividad física necesita un promedio de 1800 kcalorías por día. Existen herramientas en internet que le permitirán calcular su necesidad de calorías.

El índice de masa corporal

El índice de masa corporal es un indicador de corpulencia y de salud. La fórmula de cálculo es la siguiente:

$$\text{IMC} = \text{peso en kg} / (\text{talla en m})^2$$

Lo ideal sería que su IMC se sitúe entre 18.5 y 25. Si es mayor, el riesgo de desarrollar una diabetes, una enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial o dislipidemia aumenta en gran medida.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) BASADO EN PESO (EN KG) Y ALTURA (EN M)

	1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	1.90	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
	1.85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	1.80	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
	1.75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
ALTURA (M)	1.70	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
	1.65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
	1.60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	1.55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
	1.50	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125

PESO (KG)

- PESO BAJO
- NORMAL
- SOBREPESO

CONSEJOS NUTRICIONALES

Coma frutas y vegetales sin moderación

Estos alimentos ricos en fibras (elementos de valor energético muy bajo) poseen un poder de saciedad ideal para controlar su peso. Pueden ser consumidos en todas las comidas, en el plato fuerte o como postre y de cualquier manera. De preferencia frescos (crudos o cocinados) o en su defecto, enlatados o congelados.



LAS VERDURAS

Si se consumen crudas o en ensalada (zanahorias, tomates, rábanos, coliflor...), evite los acompañantes grasos como las mayonesas y las vinagretas clásicas (prefiera las mayonesas ligeras o el queso blanco).

Si se cocinan al gratín, controle la adición de grasa.

LAS FRUTAS

Si se consumen en ensalada, prefiera la canela sobre el azúcar para realzar el gusto.

Escoja sus almidones

Coma alimentos integrales (que son ricos en fibra y en vitaminas) y vegetales crudos. Puede comerlos en cada comida. Tenga cuidado de no usar mucha grasa al cocinarlos.

La familia de los almidones incluye:

- cereales (arroz, trigo, cebada, avena, centeno) y todos sus subproductos (harina, pan, sémola, pasta, etc)
- legumbres, también llamados vegetales leguminosos (lentejas, frijoles secos, garbanzos)
- papas y otros tubérculos y todos sus subproductos (purés, papas fritas, etc)



Coma carne, pollo o huevos de manera razonable

Siempre asegúrese de consumirlos en cantidad inferior al acompañamiento.

Prefiera las carnes “magras” (las que tienen menos grasa): bife y filetes de ternera, lomo de cerdo magro, aves de corral (pollo, pavo)... Finalmente, cocine estos alimentos con la menor cantidad de grasa posible.



Limite su consumo de lípidos

Limite su consumo de lípidos (o grasas): mantequilla, margarina, aceite, etc.



Evite las grasas "saturadas". Las encuentra en el aceite de palma, en comidas grasosas (pasteles, postres, etc.), carnes rojas, salchichas, salsas y productos lácteos grasosos (mantequilla y algunos quesos con más de 40% de grasa)

Tipo	Cortes “magros”	Cortes “grasos”
Menudos	Corazón, hígado, riñón	Lengua de res
Cordero		Chuleta, pierna, paletilla
Res	Bistec, solomito bajo, carne molida con menos del 10% de grasa	Entrecot, carne molida con más del 10% de grasa
Embutidos	Jamón cocinado, tocino	Andouille, morcilla, paté, salchichón, jamón crudo
Conejo	Todos los cortes	Chuleta, carne asada, costado, espinazo
Cerdo	Filete magro	
Ternero	Costilla, escalope, filete	Carne asada
Aves de corral	Pavo, pollo, gallina de guinea, codornices	Pato

Evite comidas procesadas

Comidas ultra procesadas, atractivas, asequibles, convenientes, que requieren poca o nada de preparación, generalmente tienen muy pocos micronutrientes y tienen mucha sal, azúcares y grasas.

También evite:

- Comidas con largas listas de ingredientes y aditivos
- Comidas preparadas artificialmente recomblando ingredientes
- Comidas procesadas cuando no conoce la comida original

Hay muchos ejemplos: gaseosas, bocadillos, galletas procesadas, etc.

En cambio, cocine productos crudos y frescos para una dieta balanceada y saludable.



¡Hagamos un resumen!

- Coma frutas y vegetales sin moderación
- Limite su ingesta de grasas
- Escoja cereales integrales y legumbres en vez de otros almidones
- Coma carnes, pescados y huevos en cantidades razonables
- Evite comidas industriales o ultra procesadas
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas (con alto contenido calórico), de gaseosas y de jugos de fruta (a menudo muy azucarados). ¡Pero beba suficiente agua (esta trae consigo muchos beneficios)!
- Limite su consumo de sal: un consumo excesivo favorece la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.
- ¡No se salte ninguna comida! Cada comida es importante y le aporta la energía necesaria para el día. Saltarse una comida con el fin de perder peso es contraproducente, porque conlleva a compensar la falta con alimentos de mala calidad.
- ¡Coma de todo! Si bien hay que prestar más atención a ciertos alimentos que a otros, ¡no es necesario prohibirlos! El equilibrio alimenticio también significa variedad.
- Sepa complacerse de vez en cuando y “romper” el régimen por un dulce o un postre con un poco de más grasa. ¡Comer debe ser siempre una fuente de placer!

ALIMENTOS MAGROS

Aún cuando debe comer un poco de todo (en cantidades razonables, por supuesto), algunas comidas son mejores que otras en un programa de pérdida de peso.



Piña

La piña acelera la digestión de proteínas y promueve la eliminación intestinal. También es efectiva contra la retención de líquidos.



Pimientos morrones

Tienen muy pocas calorías y están compuestos mayormente por agua, los pimientos morrones también promueven la eliminación de azúcares y grasas.



Repollo

El repollo es rico en fibra, saciante y bajo en calorías –lo que lo hace la perfecta comida para cuando está cuidando su peso.



Té Verde

Conocido por descomponer y eliminar grasas, el té verde también limita cuánta grasa es absorbida por nuestro cuerpo. También puede ayudar a combatir la celulitis.



Limón

Rico en vitamina C, el limón ayuda a prevenir la retención de líquido y también ayuda a regular el apetito.



Canela

Realza el sabor de sus comidas, mientras reduce el azúcar en la sangre y la creación de grasa.



Manzanas

Las manzanas son supresores del apetito naturales y bajos en calorías. También estimulan la digestión y la eliminación de desechos de comida.



Cebollas

Las cebollas regulan la absorción de azúcar y promueven la eliminación de grasa. También son diuréticos efectivos y son conocidos por ayudar a combatir la celulitis.



Calabacín

Rico en fibra y bajo en calorías, el calabacín también promueve la digestión y ayuda a combatir la retención de líquidos.



Avena

Alta en fibra, la avena promueve la sensación de saciedad y una buena digestión.

TABLA DE CALORÍAS

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Albaricoque, crudo	43	1.01	7.14	0.35	6.57	0.02
Albaricoque seco	171	1.86	39.80	0.51	36.60	0.16
Cordero, cocido	209	28.30	0.01	10.70	0.00	3.67
Ajo, crudo	111	5.81	21.20	0.34	1.43	0.08
Piña, cruda	53	0.52	11.00	0.24	10.40	0.01
Andouillette, salteada/frita	302	24.50	0.54	22.30	< 0.2	11.10
Alcachofa, cocida	33	2.53	0.99	0.28	0.99	0.07
Espárragos, cocidos	20	2.53	0.81	0.32	0.81	0.07
Berenjena, cocida	33	1.23	4.17	0.28	3.41	0.05
Aguacate, crudo	155	1.61	3.67	13.80	1.00	2.17
Tocino	118	23.10	0.70	2.60	< 0.2	1.02
Plátano, crudo	90	0.98	19.60	0.25	14.80	0.10
Lubina, asada/horneada	147	22.20		6.51	0.00	1.27
Barra de cereal con fruta	377	5.49	73.50	7.07	29.60	3.44
Barra de cereal de chocolate	451	6.55	73.00	14.90	32.90	7.37
Rosquilla rellena de chocolate	420	7.31	45.90	22.50	18.60	8.41
Rosquilla rellena de fruta	362	5.65	47.60	16.00	14.50	6.05
Remolachas, crudas	51	1.74	9.10	0.24	6.76	0.04
Mantequilla de maní	648	22.20	16.00	52.50	10.50	10.40
Mantequilla dulce	731	0.75	0.79	80.50	0.52	53.40
Cerveza, alcohol	37	0.39	2.70	0.00	0.00	0.00
Galleta salada	486	9.23	60.40	22.30	3.84	9.53
Galleta dulce	501	7.42	61.20	24.70	23.20	8.45
Carne de res / bistec de falda, a la parrilla /frito	162	25.00		6.94	0.00	2.73

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Carne de res, a la brasa	240	32.10	0.00	12.40	0.00	5.72
Carne de res, solomillo, a la parrilla/ frito	182	27.10	0.00	8.17	0.00	3.39
Carne de res, filete, a la parrilla/frito	171	23.00		8.80	0.00	
Carne de res, costillas, a la brasa	269	37.30	0.00	13.30	0.00	5.58
Carne de res, molida, cocida	231	23.80	0.00	15.10	0.00	6.65
Caramelos	431	1.93	88.40	7.69	64.40	4.89
Morcilla, salteada/frita	279	13.30	5.12	20.30	3.32	10.10
Bulgur de trigo, cocido	81	3.08	14.10	0.24	0.10	0.04
Queso Brie	297	17.30		25.50	0.00	16.30
Panecillo	401	11.30	46.00	19.10	5.70	7.84
Brócoli, cocido	23	2.10	1.10	0.78	1.10	0.20
Brownie de chocolate	467	6.22	50.00	26.20	35.00	8.21
Bacalao, cocido	99	23.10	0.00	0.73	0.00	0.14
Maní, tostado	631	22.90	15.00	50.00	4.22	8.64
Cacao, en polvo soluble, sin azúcar	387	22.40	11.60	20.60	0.90	12.40
Café, no instantáneo, sin azúcar	1	0.12	0.00	0.02	0.00	0.00
Queso Camembert	279	21.00		21.80	0.00	14.20
Pato, asado/horneado	194	23.30	0.00	11.20	0.00	3.48
Canela, en polvo	243	3.87	27.50	1.22	2.17	0.44
Zanahoria, cruda	36	0.77	6.45	0.26	5.42	0.05
Zanahoria, cocida	19	0.55	2.60	0.10	2.51	0.02
Cassis	65	1.33	8.03	0.86	8.03	0.14
Cereales de desayuno	399	7.99	76.30	5.82	26.30	2.37
Cereza	60	1.16	11.60	0.25	11.60	0.06
Hongos, al vapor/hervidos	29	2.17	3.00	0.47	2.34	0.06

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Charcutería	242	19.60	1.91	17.30	0.89	6.77
Queso Cheddar	399	24.00		33.80	0.00	19.50
Goma de mascar	228	0.58	81.60	0.40	22.90	0.12
Chocolate de leche, tableta	555	7.41	52.90	34.30	49.50	21.60
Chocolate blanco, tableta	563	6.16	57.10	34.20	56.00	21.30
Chocolate oscuro, tableta	527	6.63	42.90	33.80	38.30	22.50
Coles de bruselas, cocidas	35	2.60	4.20	0.11	1.70	0.02
Repollo verde, cocido	25	1.03	3.04	0.45	2.79	0.14
Coliflor, cocido	21	1.60	1.60	0.46	1.59	0.10
Cidra	7	0.00	1.87	0.00	1.58	0.00
Limón, crudo	39	0.84	3.10	0.70	2.85	0.15
Calabaza, cruda	30	1.00	6.00	0.10	2.76	0.05
Cola, con azúcar	42	0.09	10.20	0.06	10.20	0.00
Pepino, crudo	14	0.64	2.04	0.11	1.34	0.04
Mermelada de fresa	245	0.32	60.50	0.16	56.90	0.07
Galleta con chispas de chocolate	502	6.47	59.00	25.90	31.50	12.90
Calabacín, cocido	16	0.93	1.40	0.36	1.39	0.10
Cuscús, cocido	165	5.19	33.20	0.64	0.10	0.03
Postre de crema	130	3.36	17.50	5.07	15.80	3.25
Crepe	254	6.49	40.00	7.21	15.20	6.50
Camarones, cocidos	109	19.00	5.54	1.16	< 0.25	0.31
Croissant con mantequilla	424	7.10	43.20	23.30	5.60	17.40
Curry, en polvo	301	14.50	2.63	14.00	2.63	1.65
Carne de pavo, asado/horneado	169	26.40	7.25	3.84	0.00	0.96
Mojarra, asada/horneada	121	22.90		3.30	0.00	0.75

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Aguacate, crudo	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Eclair	250	5.78	28.30	11.80	18.90	5.59
Queso Emmental	367	28.10		28.60	< 0.25	18.10
Endibia, cruda	21	1.10	3.15	0.20	2.20	0.03
Especias	340	12.10	37.60	9.90	2.31	4.67
Espinaca, cocida	22	3.20	0.50	0.14	0.47	0.04
Harina de trigo para pan	350	9.03	73.70	1.00	1.50	0.19
Harina de trigo para pasteles	356	9.06	75.90	0.82	4.50	0.13
Avena cocida	367	13.30	57.90	6.51	0.97	1.13
Foie-gras de pato, cocido	526	8.41	0.03	54.60	0.03	23.00
Fresas, crudas	35	0.65	6.14	0.18	4.73	0.02
Frambuesas, crudas	44	1.28	4.26	0.36	4.26	0.01
Queso	348	22.20	0.41	27.60	0.34	17.70
Queso blanco, solo o con fruta	88	7.18	4.64	4.50	3.84	2.93
Comida marina	109	18.90	4.46	1.75	0.05	0.35
Tarta	410	5.53	52.60	19.20	33.40	6.07
Helado	197	2.92	26.20	8.85	22.40	6.29
Gnocchi de papas, cocido	178	5.01	33.80	2.05	1.10	0.26
Gnocchi de sémola, cocido	185	5.60	34.40	2.40	0.20	0.40
Queso Gruyère	423	28.40		34.60	0.00	19.80
Alubias blancas, cocidas	106	6.75	10.30	1.10	0.26	0.25
Alubias rojas, cocidas	115	9.63	12.10	0.60	0.50	0.19
Alubias verdes, cocidas	29	2.00	3.00	0.17	1.00	0.04
Hierbas aromáticas	50	3.55	4.18	0.81	2.01	0.21
Aceite de oliva	900	0.00	0.00	100	0.00	11.90

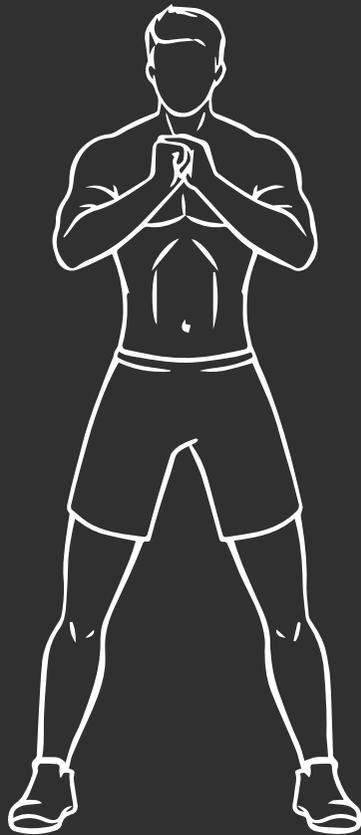
Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Aceite vegetal	899	0.00	0.00	99.90	0.00	11.50
Jamón, sin cocinar	225	25.90	0.76	13.20	0.75	5.09
Jamón cocido	125	20.80	0.81	4.28	0.77	1.58
Jamón serrano	230	28.70	0.48	12.60	0.33	4.99
Jugo	43	0.53	9.19	0.14	8.90	0.04
Salsa de tomate	99	1.27	21.40	0.19	20.80	0.07
Kiwi, crudo	59	1.20	8.44	0.95	7.89	0.10
Leche semidescremada	46	3.28	4.80	1.53	4.80	0.90
Leche descremada	34	3.26	4.99	0.11	4.80	0.10
Leche entera	65	3.32	4.85	3.63	4.20	2.40
Lechuga, cruda	15	1.30	1.33	0.20	0.73	0.02
Conejo, cocido	167	20.50	0.50	9.20	0.00	3.42
Tocino, cocido	324	23.80	2.00	24.50		12.60
Lentejas verdes, cocidas	124	10.10	15.20	0.58	0.19	0.09
Polvo para hornear	334	40.40	21.80	4.50	2.50	0.70
Limonada	34	0.04	8.45	0.02	8.45	0.00
Mango, crudo	64	0.62	13.70	0.31	11.00	0.07
Margarina	900	0.00	0.00	100	0.00	
Mayonesa	696	1.36	2.62	75.20	1.03	7.27
Melón, crudo	33	0.73	6.57	0.20	6.43	0.05
Merlán, al vapor	98	23.00		0.70	0.00	0.13
Miel	327	0.52	81.30	0.00	79.80	0.00
Mejillones, hervidos	108	17.20	5.12	2.09		0.37
Mostaza	152	6.92	4.33	11.20	1.66	0.76
Granola	424	7.40	67.90	12.30	25.80	5.18

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Arándanos, crudos	58	0.87	10.60	0.33	9.96	0.03
Nabos, crudos, sin piel	27	0.82	4.70	0.10	3.80	0.01
Merey, tostado	632	15.20	26.70	49.50	8.01	10.50
Tallarines asiáticos, cocidos	165	3.50	21.40	6.90		3.16
Huevos, crudos	140	12.70	0.27	9.83	0.27	2.64
Huevos duros	134	13.50	0.52	8.62	0.52	2.55
Cebolla, cocida	35	1.30	6.20	0.20	4.00	0.02
Naranja, cruda	47	1.10	7.92	0.36	7.92	0.07
Pan	281	8.22	55.10	1.98	3.32	0.28
Pan de chocolate	426	6.38	47.50	22.70	12.50	
Pan integral	256	10.20	40.80	3.70	2.90	0.70
Pan de molde	284	7.61	50.80	4.35	6.03	1.55
Pan integral de molde	262	8.51	43.70	4.06	5.69	0.96
Queso parmesano	429	34.50		32.70	< 0.17	19.90
Sandía, cruda	35	0.62	7.38	0.13	6.90	0.02
Masa	324	13.20	7.61	26.60	1.77	10.20
Masa para pizza, cocida	324	7.75	55.30	7.10	3.30	1.74
Masa de pasteles, cocida	531	7.19	54.10	31.00	0.30	16.90
Pasta seca integral, cocida	128	4.55	23.40	0.90	0.60	0.10
Pasta seca, cocida	126	3.99	25.00	0.55	0.60	0.11
Pasteles	355	5.12	43.50	17.30	28.20	6.94
Pescado, crudo	43	1.08	9.00	0.33	8.16	0.03
Cereal en hojuelas	380	8.14	82.80	1.05	5.43	0.30
Guisantes, cocidos	61	5.80	4.70	0.87	1.80	0.21
Pera, cruda	48	0.49	10.90	0.27	9.01	0.07

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Pera, cocida	25	1.10	3.00	0.20	2.11	0.03
Guisantes partidos, cocidos	128	8.46	16.30	1.49	3.85	0.16
Pescado, cocido	143	23.40	0.00	5.48	0.00	1.18
Pescado empanizado, frito	193	11.90	13.40	10.00	1.10	2.15
Pimiento morrón	330	13.30	39.30	7.50	0.64	2.90
Pimiento rojo, crudo	29	1.12	4.50	0.35	4.13	0.06
Pimiento rojo, cocido	40	1.21	7.00	0.30	6.00	0.10
Pimiento verde, crudo	20	0.74	2.80	0.24	2.18	0.06
Pimiento verde, cocido	17	0.93	2.36	0.20	2.36	0.03
Papa, cocida	92	1.95	20.10	0.10	1.70	0.03
Manzana, cruda	50	0.25	11.60	0.25	9.35	0.05
Palomitas de maíz	417	10.50	59.70	12.30	0.87	4.57
Cerdo, costillas, a la parrilla	242	25.90		15.40	0.00	9.01
Cerdo, lomo, asado/horneado	295	26.20	< 0.1	21.20	0.00	
Cerdo, chuleta, cocida	200	36.00		6.20	0.00	1.85
Cerdo, filete, cocido	198	28.30	0.00	9.39	0.00	
Cerdo, asado, cocido	163	30.50	0.65	4.31	0.00	1.32
Cerdo, carne, cocido	214	28.00	0.24	11.30	0.00	5.10
Calabaza, cocida	26	0.81	4.50	0.07	3.10	0.04
Pollo, asado/horneado	213	28.90	2.10	9.88	1.70	2.78
Ciruela, seca	240	2.82	55.70	0.63	38.10	0.13
Quinoa, cocida	116	4.10	18.80	1.92	0.87	0.23
Rábano rojo, crudo	11	0.76	1.24	0.10	1.24	
Uvas, crudas	67	0.72	15.70	0.16	15.50	0.05
Uvas pasas	283	2.09	62.40	0.49	60.60	0.15

Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Ruibarbo, cocido		0.38	29.20	0.05	28.70	0.01
Ron	248	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
Rillettes de pollo	340	16.40	0.49	30.30	0.36	10.70
Rillettes de cerdo puro	413	16.70	< 0.1	38.30	< 0.2	15.20
Arroz blanco, cocido	145	2.92	31.80	0.41	< 0.2	0.08
Arroz integral, cocido	158	3.21	32.60	1.00	< 0.2	0.17
Arroz inflado de chocolate	388	6.01	84.20	2.20	32.50	0.91
Ensalada, cruda	23	1.48	2.40	0.25	0.70	0.06
Salchicha de Strasbourg	291	12.40	1.39	25.90	1.06	10.90
Salchicha seca	418	24.20	2.41	34.50	1.20	11.30
Salmón ahumado	178	22.00	0.91	9.49	0.00	2.06
Salmón, crudo	194	20.50		12.40	0.00	2.15
Salmón, cocido	205	23.00	0.00	12.50	0.00	2.49
Sal	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sémola de trigo duro, crudo	352	10.90	71.60	1.25	1.00	0.21
Sirope dulce concentrado	246	0.13	61.10	0.00	61.10	0.00
Lenguado, al vapor	95	20.30		1.48	0.00	0.20
Azúcar blanca	399	0.00	99.70	0.00	99.70	0.00
Terrina de pato	304	13.40	0.11	27.40	0.11	9.84
Infusión de té, sin azúcar	0	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00
Atún, natural, enlatado, escurrido	111	26.80	0.00	0.40	0.00	0.09
Tomate, crudo	18	0.86	2.26	0.26	2.25	0.06
Tomate, asado/horneado	27	0.88	2.87	0.60	2.87	0.14
Tortilla de trigo	327	8.34	52.10	8.20	1.55	3.85
Tortilla de maíz	309	8.20	51.20	7.30	1.00	1.40

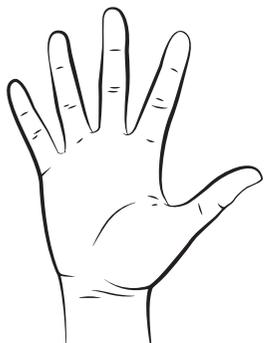
Comida	Energía (kcal/100g)	Proteínas (g/100g)	Carbohidratos (g/100g)	Grasas (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Ácidos grasos saturados (g/100g)
Tenera, costilla, a la parrilla/frita	156	25.10	0.00	6.24	0.00	2.11
Tenera, chuleta, cocida	147	31.00		2.50	0.00	0.82
Tenera, pierna, a la brasa o hervida	207	37.40		6.43	0.00	1.95
Tenera, asado, cocido	143	28.10	0.00	3.39	0.00	1.22
Tenera, carne, cocida	162	29.20	0.03	5.01	0.00	1.74
Carne cocida	183	26.80	0.53	8.16	0.02	3.19
Vino	80	0.13	2.18	0.00	1.36	0.00
Vinagre	23	0.04	0.62	0.10	0.04	0.00
Vodka	237	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00
Aves, cocidas	165	27.10	1.00	5.82	0.04	1.74
Whisky	249	0.00	1.57	0.00	0.10	0.00
Yogurt griego, natural	113	3.32	4.21	9.22	3.90	6.22
Yogurt solo o con fruta	64	3.87	7.67	2.81	7.28	2.02



HAGA EJERCICIO

¿Ya ha aprendido las bases de una dieta saludable y balanceada? ¡Ahora es momento de que aprenda a ejercitarse! Comer va de la mano con el movimiento: comemos para llevar la energía que nuestros órganos necesitan para funcionar correctamente y para cumplir con nuestras tareas diarias. Si hay un desbalance entre las ganancias y pérdidas de energía, esto impacta nuestro peso. También cubriremos las bases de la actividad física antes de comenzar a practicarlo seriamente.

LAS 5 ETAPAS PARA UN BUEN ESTADO FÍSICO



Es necesario que usted comprenda que el ejercicio físico es el ÚNICO medio eficaz para controlar su peso y su morfología junto a una alimentación equilibrada. Pero es sobre todo LA clave para tener buena salud. Los beneficios resultantes son numerosos: prevención de la obesidad, prevención contra el estrés, la ansiedad y la depresión, prevención de muchas formas de enfermedades y cáncer, aumento de la esperanza de vida...

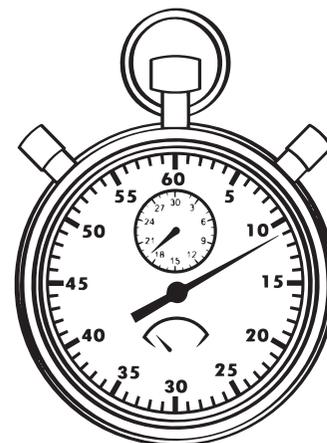
Considere que hoy es un nuevo día. ¡Es inútil esperar el próximo lunes o el primero de enero del próximo año! ¡El cambio comienza hoy!

Es necesario que se convenza de que el proceso de mejora de su morfología y de su salud tiene que ver con la duración. ¡No espere resultados extraordinarios en solamente algunos días! Haga sus cuentas en semanas o en meses (en función del esfuerzo invertido). ¡Sea paciente!

Si usted desea ver auténticos resultados algún día, es necesario ser disciplinado: establezca verdaderos objetivos alimenticios y deportivos, un ritmo e intégreles en su vida a tal punto de que hagan parte de su rutina. Una sesión de ejercicios y una comida equilibrada de vez en cuando no lograrán cambios. Pero una alimentación sana todos los días combinada con ejercicio regular, ¡sí!

¡No más excusas! No más "hoy tuve un día pesado", "me siento cansado", "no tengo tiempo", "lo haré mañana"... ¡TODOS tenemos algunos minutos que podemos dedicar al ejercicio!

¿CUÁNDO GASTAR ENERGÍA Y CÓMO?



Comúnmente se aconseja hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio físico en intensidad moderada, 5 días a la semana para mejorar de manera significativa su salud y estar en forma. Estas cifras son solamente puntos de referencia: las dos horas y media mínimas por semana pueden realizarse en 2 o 3 días a la semana o en varias sesiones al día. Para alcanzar este objetivo, existen dos posibilidades (tomando en cuenta su modo de vida):

- Muévase más cada día. Camine (o pedalee) tanto como sea posible: puede ser para ir a su trabajo (parquee su vehículo más lejos de su lugar de trabajo, o pare en una estación de bus/metro/tren antes), para ir a hacer sus compras, para ir a recoger a los niños a la escuela, para disfrutar de un paseo en familia o entre amigos, para pasear a su mascota,... ¡El bricolaje y el jardín también son muy aconsejados!
- Practique un deporte en casa, en el club, en el gimnasio. Escoja el deporte que se ajuste a su semana en función de sus gustos y a su tiempo. Escójalo bien, pues debe hacerlo constantemente: no importa si es período de fiestas o de vacaciones, en época de trabajos importantes, o en invierno, ¡tendrá que hacerlo con una sonrisa!

Sea cual sea la opción que elija, no se limite a los tiempos de duración mínima de ejercicio que le aconsejamos. El ejercicio físico no sólo mejorará su salud, su condición física y transformará su cuerpo, sino que también tendrá efectos sobre su sueño y su estado de ánimo: le ayudará

a combatir el stress y a hacer frente a los retos que se le presenten cada día, pues le dará confianza en sí mismo. Si este gasto es invertir en su capital de estado físico, entonces ¡no vea su reloj y delo todo!

¿CUÁLES SON LAS MEJORES ACTIVIDADES PARA EJERCITARSE?

Las mejores actividades físicas no son las que hacen que quememos más calorías durante las primeras sesiones, sino aquellas que le hacen quemar más calorías a largo plazo. Entonces, no se enfoque en los ejercicios más intensos o que requieran más energía, sino en rutinas que disfrute haciendo regularmente y a largo plazo.

Aquí puede encontrar una lista de actividades, algunas más intensas que otras, junto con ideas de cómo quemar calorías de la mejor manera, dependiendo de su peso.

Actividades físicas al aire libre y consumo calórico promedio (en kcalorías/h) de acuerdo al peso (en kg)																	
ACTIVIDAD	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Squash	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Boxeo	538	598	658	718	778	837	897	957	1017	1077	1136	1196	1256	1316	1376	1435	1495
Fútbol americano	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Artes marciales	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Balonmano	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Escalar	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Correr	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Ciclismo	359	399	439	479	519	559	599	638	678	718	758	798	838	878	918	958	998
Fútbol	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Tenis	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Aeróbicos	291	323	355	388	420	452	485	517	549	582	614	646	679	711	743	776	808
Entrenamiento con pesas	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Baloncesto	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Natación	268	298	328	358	388	417	447	477	507	537	566	596	626	656	686	716	745
Bádminton	201	224	246	268	291	313	335	358	380	403	425	447	470	492	514	537	559
Tenis de mesa	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498

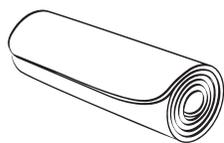
Actividades físicas que puede realizar en casa y consumo calórico promedio (en kcalorías/h) de acuerdo a su peso (en kg)																	
ACTIVIDAD	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Saltar la cuerda	448	498	548	598	648	697	747	797	847	897	946	996	1046	1096	1146	1195	1245
Remo	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Bicicleta estática	313	348	382	417	452	487	522	556	591	626	661	695	730	765	800	834	869
Fisicoculturismo en casa	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435

Actividades que no son ejercicios y consumo calórico promedio (en kcalorías/h) de acuerdo a su peso (en kg)																	
ACTIVIDAD	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
Podar el césped	246	273	300	328	355	382	410	437	464	492	519	546	574	601	628	656	683
Jardinería	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Jugar (con mascotas/niños)	179	199	219	239	259	279	299	319	338	358	378	398	418	438	458	478	498
Tareas del hogar/limpiar	157	174	191	209	226	244	261	279	296	313	331	348	366	383	400	418	435
Caminar (con familia/mascotas)	148	164	180	197	213	230	246	262	279	295	312	328	344	361	377	394	410

¿QUÉ EQUIPO DEBE TENER EN CASA?

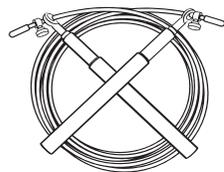
¿Está listo para comenzar su rutina de ejercicios en casa? Aún cuando podemos ejercitarnos en casa sin ningún equipo, un equipo básico puede ser de mucha ayuda para disfrutar y sacarle el mayor provecho a su rutina. A continuación, también puede encontrar una lista de equipos que recomendamos.

TAPETE DE GIMNASIO



Un tapete de gimnasio mantiene la suciedad lejos de usted, protege su cuerpo de suelos duros y superficies rústicas y evita que se resbale y que pierda el equilibrio. Para ejercitarse en casa: use un tapete NBR de 12mm (o más) si prefiere la comodidad y un tapete TPE de 6mm (o más) si prefiere agarre.

CUERDA PARA SALTAR



No se necesita mucha introducción para las cuerdas para saltar. Pueden trabajar su cardio como ningún otro equipo deportivo. Por lo que este es el mejor equipo para usar si quiere quemar grasa. También es muy práctica porque es muy ligera y no ocupa mucho espacio. Para ejercicios regulares, una cuerda de saltar atlética es la mejor porque es más ligera, tiene un mejor balance y es más rápida que una cuerda de saltar recreacional.

PESAS PARA MUÑECAS Y TOBILLOS

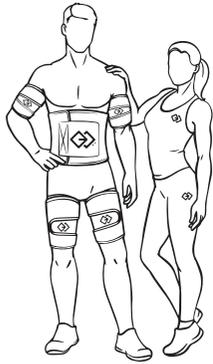
Las pesas para muñecas y tobillos hacen sus piernas, brazos y cuerpo completo más pesados. Cuando está activo, estará utilizando sus músculos en mayor cantidad y más rápidamente, por lo que estará consumiendo más energía sin importar qué actividad esté haciendo. Las [pesas para muñecas y tobillos GJELEMENTS™](#) son las únicas pesas del mercado diseñadas específicamente para sus muñecas y tobillos, sin importar su contextura, para soportar todos sus movimientos sin deslizarse ¡y para sobrevivir a sus ejercicios más extremos por años!



TUBOS DE RESISTENCIA

Lo mejor de los tubos de resistencia es que puede ejercitar su cuerpo completo de forma efectiva, sin importar su musculatura y puede utilizarlos en un gimnasio, en casa, o en cualquier lugar; un set de tubos de resistencia pesa menos de 1 kg y pueden ser metidos en cualquier bolso ¡sin importar cuán lleno esté! El [set de tubos de resistencia GJELEMENTS™](#) fue diseñado como un set completo, de la mejor calidad y ^{ultra}resistente, para hacer que sus sesiones de ejercicio valgan la pena ya sean en casa o en cualquier otra parte.





FAJAS Y CHALECOS PARA SUDAR

Las fajas los chalecos para sudar están diseñados para aumentar el fenómeno natural de sudoración durante sus sesiones de ejercicio. Son usados para ayudar a las personas a volver a ponerse en forma, refinan, limpian, suavizan y embellecen su cuerpo. También proporcionan comodidad y soporte mientras se hacen actividades físicas. GJELEMENTS™ ofrece un rango completo de fajas y de chalecos para sudar para todo su cuerpo.

- [Faja abdominal](#)
- [Fajas para brazos y muslos](#)
- Mallas de sauna para hombres y mujeres
- Blusas de sauna para hombres y mujeres



GJELEMENTS © Todo este documento es una obra protegida por la legislación internacional sobre derechos de autor, propiedad intelectual e industrial. Toda reproducción está estrictamente prohibida. GJELEMENTS™ es una marca registrada.