



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

Consejos Prácticos para una Dieta Correcta

Dieta Correcta. Cumple con las siguientes características:

- **Completa.** Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida los tres grupos de alimentos.
- **Equilibrada.** Que los nutrimentos guarden proporción equilibrada entre sí.
- **Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque esta exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes y se consuma con moderación.
- **Suficiente.** Que cubra con las necesidades de todos los nutrimentos de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable. En caso de los niños que crezcan y desarrollen con la velocidad adecuada.
- **Variada.** Incluye diferentes alimentos de cada grupo en las diferentes comidas.
- **Adecuada.** Acorde con los gustos, la cultura de quien la consume y sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Recomendaciones generales

A la hora de cocinar los alimentos es necesario seguir también una serie de normas.

1. Mantener el valor nutritivo de los alimentos

- Preparar los alimentos justo antes de su consumo
- Lavar los alimentos antes de cocinarlos
- Cocer los alimentos al vapor, siempre que sea posible
- Observar los tiempos y temperatura de cocción adecuados
- Conservar los alimentos, tanto crudos como preparados, en buenas condiciones.

2. Aderezar adecuadamente

- Para endulzar: canela, vainilla, anís, nuez moscada...
- Para salpimentar: ajo, perejil, albahaca, eneldo, estragón, laurel, tomillo...

3. Usar la técnica culinaria adecuada

- Para carnes, pescados y patatas: Asados
- Pastas, arroz, verduras y carnes suaves: Hervir
- Patatas, verduras y pescado: Cocer al vapor
- Frutas y verduras: Crudas
- Al hervir se usarán ollas que cierren bien para evitar pérdidas de nutrientes.



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Tabla de alimentos

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
BEBIDAS	Agua mineral, té, agua de frutas, agua natural, bebidas electrolíticas	Bebidas refrescantes dulces, alcohol y bebidas estimulantes, zumo de frutas.
CALDOS	Caldos de pescado o de verduras	Caldos grasos, sopas de lentejas, judías.
CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS	Carne magra, embutidos magros, aves y pescados.	Embutidos grasos, tocino, ahumados.
PASTAS, ARROCES Y CEREALES	Pastas, arroz y cereales	Pastas, arroces y cereales consumirlos a discreción.
FRUTA	Fruta fresca, papilla de frutas.	Fruta poco madura y frutas secas, sobre todo antes del deporte.
HUEVOS	Huevos cocidos, tortilla francesa, huevos al gusto de preferencia clara de huevo.	Huevos crudos, ensalada de huevos, mayonesa
LECHE Y PRODUCTOS DERIVADOS	Quesos magros, requesón, la leche solo se recomienda en la etapa de niñez y adolescencia.	Todos los quesos grasos. No se recomienda tomar leche después de una prueba deportiva
MANTEQUILLA	Mantequilla, margarina vegetal.	Manteca de cerdo, manteca de cacao
PAN Y PRODUCTOS DE PASTERÍA	Pan integral, bísquets integrales, pan mixto, galletas integrales.	Pan fresco, hojaldres, empanadas, pasteles de crema, churros, buñuelos, productos con de cerdo
PESCADO	Pescados poco grasos hervidos o a la parrilla.	Pescados grasos, empanizados o fritas.
VERDURAS	Verdura fresca y en puré	Todas las flatulentas: coliflor,

Emperadores Aztecas 215 B3 Col San Pedro Iztacalco C.P. 8220

TEL 0445540307413

WWW.AFFDF.COM.MX

fisicovic@hotmail.com

fisicovic@yahoo.com.mx



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



		coles de Bruselas, brócoli.
CONDIMENTOS	Zumo de limón y hierbas aromáticas, sal a discreción.	Salsas con mantequilla o nata

Necesidades diarias de agua

Es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y, sobre todo, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. Por supuesto, en determinadas situaciones como cuando hace calor, practicamos ejercicio físico o tenemos fiebre o diarrea o, en algunas etapas de la vida, estas necesidades pueden aumentar considerablemente.

Recomendaciones sobre el consumo de agua

- Es recomendable consumir agua entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida.
- Si las bebidas que tomamos con las comidas están muy frías, la temperatura del estómago disminuye y se entorpece el proceso digestivo.
- Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua al levantarse, así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.

El agua

- El agua es el principal componente de los seres vivos. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y alrededor de un 60% en la edad adulta.
- Aproximadamente alrededor de un 60% de esa agua se encuentra en el interior de las células, mientras que el resto es la que circula en la sangre y baña los tejidos.
- El agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo las sustancias de desecho del metabolismo celular y tiene un papel esencial en la regulación de la temperatura corporal, por medio de la evaporación del agua.
- Existe también una producción de agua resultante de la combustión de los nutrientes, por ejemplo al oxidar un gramo de grasa se consigue 1 gramo de agua.

Enrique Araiza
N-FORMA PROFESIONAL TEAM

Emperadores Aztecas 215 B3 Col San Pedro Iztacalco C.P. 8220

TEL 0445540307413

WWW.AFFDF.COM.MX

fisicovic@hotmail.com

fisicovic@yahoo.com.mx