

Capitulo 7

Preguntas y respuestas

1. ¿Eleva niveles de colágeno mediante ingesta de alimentos?

El colágeno es una de las proteínas más necesarias para la recuperación y refuerzo de nuestras articulaciones como de nuestros músculos y huesos. Por esa razón, mantener unos niveles óptimos es fundamental para evitar el envejecimiento prematuro de los tejidos. El colágeno lo podemos encontrar de forma natural en numerosos alimentos y existen otros que su función es estimular su producción en nuestro organismo.

Alimentos ricos en colágeno

Gelatina: claramente sin azúcar. El 90% de ella esta hecha de colágeno

Caldos de Hueso: las manitas de cerdo, las patas de pollo, los sesos, los huesos o espinas o la cabeza del pescado.

Pescados: es un alimento con un gran aporte de ácidos grasos Omega 3 que contribuyen a potenciar los beneficios del colágeno. Además, es un antiinflamatorio natural y aumenta nuestros niveles de calcio. Las mejores opciones de pescado son **los pescados blancos, el salmón y la trucha.**

TIPP En mi caso:

En mi caso tomo el colágeno como suplemento ya que en la actualidad se ha demostrado que es bueno para el rendimiento y para la salud. Es importante resaltar que hay una diferencia entre el **colágeno y los péptidos de colágeno. Los péptidos de colágeno** son una cadena de aminoácidos de **tipo 1 y tipo 3** que mejoran la elasticidad de la piel, evita arrugas y a nivel deportivo ayuda a prevenir lesiones. En mi caso yo recomiendo tomar **péptidos de colágeno** pueden venir de bovino, porcino o marino. Yo uso **Colágeno de la marca Vital Proteins** ya que es un colágeno limpio que no trae otros rellenos

2. ¿Como mejorar nuestras defensas?

Para mejorar nuestras defensas es importante reforzar nuestro sistema inmunológico. Hay aspectos del estilo de vida que pueden afectar la función protectora del sistema inmune, tales como como la falta de actividad física, el consumo de alcohol, ser fumador y tener una alimentación poco o nada saludable.

Los nutrientes que obtenemos a través de los alimentos cumplen un papel muy importante en el desarrollo y buen estado de nuestro sistema inmune. En el caso de presentarse un déficit o falta de algún nutriente este sistema verá disminuida su capacidad de defendernos.

Tips: Alimentarse sanamente, evitar el alcohol, manejar el estrés, tener una buena higiene de sueño

- Consumir alimentos ricos en vitamina A y betacarotenos: camote, zapallo, zanahoria, papaya, etc.
- Alimentos con vitamina C: cítricos (naranja, mandarina, fresas, arándanos), pimientos, brócoli, kiwi, aguaymanto
- El zinc es clave para nuestro sistema de defensas. Lo podemos encontrar en semillas de calabaza (las puedes incluir en tu avena o ensaladas), frutos secos y menestras
- Pasar al menos 30 min al sol cada día con ropa clara o descubierta, para producir vitamina D.

- Consume alimentos ricos en fibra, un componente muy importante que interviene en la función del sistema inmunitario promoviendo el crecimiento de tu flora bacteriana
- Puedes elegir alimentos con probióticos, es decir, bacterias con diversos efectos benéficos sobre el sistema inmune. Los encuentras en algunos yogures.
- Evita el alcohol, el azúcar y la comida procesada como empaçados, comida rápida, frituras, etc.

3. ¿Puedo realizar ayuno más de 24 horas y hacer ejercicio de fuerza?

A esta pregunta quiero sumar algo. El ayuno no es para todo el mundo y en principio primero se debe aprender a comer y luego a ayunar.

Si presentas una dieta controlada con un nutricionista y conoces tus objetivos:

El experto nos dice que sí, pero en la nutrición no todo es blanco o negro, "siempre va a depender de qué tipo de ejercicio y con qué objetivo se hace el ayuno intermitente. Lo normal es usar esta pauta de alimentación para acelerar el metabolismo y quemar grasa corporal, por lo tanto, resulta de especial interés combinarlo con ejercicio para potenciar la quema de grasa". Es decir, si tu objetivo es perder peso, es una buena opción. En este caso se recomienda combinar **ejercicio aeróbico de baja o media intensidad** con circuitos de entrenamiento funcional.

En proceso de ganar masa muscular no es factible, aunque conozco muchos casos que logran este objetivo comuna dieta de tipo cetógena.

TIP: Ayunar considero que se debe realizar con ayuda de un nutricionista, ya que si no se hace adecuadamente surgen problemas como mala relación con la comida, trastornos alimenticios y atracones que podrían perjudicar tu salud.

4. ¿Qué alimento recomiendo para nivelar las hormonas?

Lo mejor que te puedo recomendar deja el Azúcar. Comer más zinc influye en la función inmunitaria, la memoria y el aprendizaje, la cicatrización de heridas, la capacidad de tener un embarazo saludable y la fertilidad. Estos son algunos de los alimentos que puedes consumir para asegurarte de que el nivel de zinc en tu organismo se mantiene en el rango "normal":

- Carne
- Mariscos
- Semillas y frutos secos
- Productos lácteos (incluidos los huevos)
- Cereales integrales
- Legumbres

Los ciclos hormonales de las mujeres están estrechamente ligados a los niveles saludables de zinc en sus sistemas.

Otor consejo que podría darte es **tomar el sol**. La vitamina D está relacionada de alguna manera con las siguientes condiciones de salud:

- Mal funcionamiento del sistema inmunitario y debilidad ante las infecciones
- Debilidad muscular
- Fatiga
- Desarrollo de la diabetes
- Depresión
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta

El pescado azul, como las sardinas, la caballa y el salmón, son buenas fuentes de vitamina D que puedes incluir en tu dieta. Se sabe que estos alimentos favorecen un equilibrio hormonal saludable.

También puedes comer carnes magras como pollo , pavo o pescado y comer verduras crucíferas ya que contienen altos niveles de vitamina C y fibra.

La vitamina C potencia la producción de hormonas femeninas en el organismo. Algunos ejemplos de verduras crucíferas son:

- Col
- Rábano
- Brócoli
- Coliflor
- Bruselas
- Germinados

Para aprovechar al máximo estas verduras, asegúrate de que son frescas. También querrá asegurarse de que el método utilizado para prepararlas no dañe los nutrientes.