Alimentación en Atletas y Mi Historia



Cesar Berrios
Líder Nutrición y Bienestar
Certificado en entrenamiento, respiración,
consciencia plena y alimentación a base de plantas
@soyelvegano

T. COLIN CAMPBELL
Center for Nutrition Studies

eCornell YB

© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.

Nutrición en Atletas



Objetivo Principal:

- Desempeño, rendimiento y salud



Consideraciones clave:

- Conocer sus necesidades calóricas
- Tener en cuenta la cantidad de macronutrientes consumidos en su dieta según su cuerpo y objetivos
- Planificar un plan de entrenamiento que acompañe su alimentación

© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.



Alimentos Clave Para Atletas

- **Alimentos enteros a base de plantas**, no procesados, no solo **recibes energía** sino también los **macro y micro nutrientes**

- Ricos en **antioxidantes** ayudan a **proteger las membranas celulares** del daño causado por los radicales libres y a recuperar y crecer los tejidos que han sido dañados como resultado del ejercicio intenso

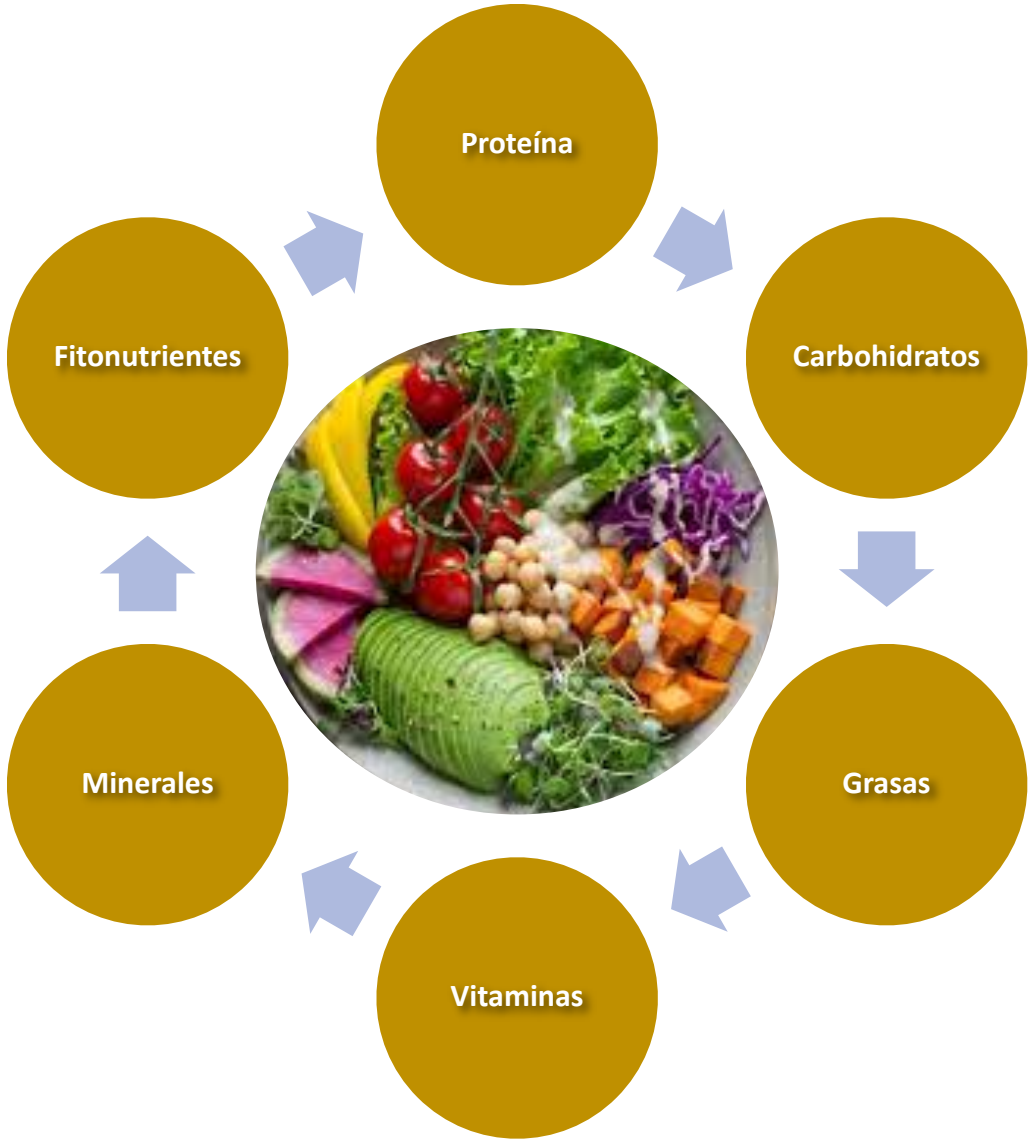






© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.

Macronutrientes & Micronutrientes



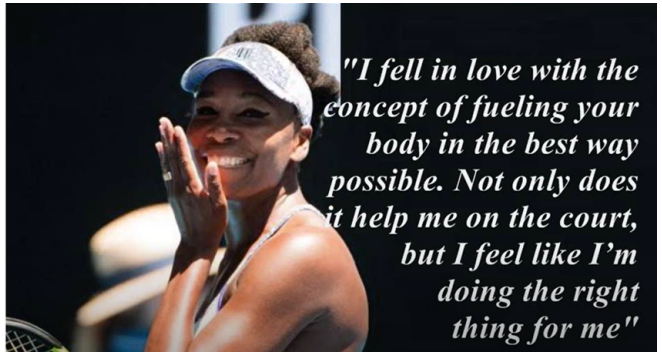
<u>Fuentes Alimentos Enteros</u>:

- Vegetales, cocinados y crudos
- Frutas, generalmente crudas
- Brotes de hortalizas / Coles
- Frijoles y otras legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles negros, frijoles rojos, frijoles 'adzuki')
- Arroz Salvaje/Integral
- Otros granos y semillas (quinoa, chía, linaza, cáñamo)
- Raíces: papa, batata, cebolla, rábano, remolacha, zanahoria, jengibre, cúrcuma
- Avena
- Agua
- Infusiones de hierbas

© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.

Algunos Atletas Que Optaron Por Alimentación a Base de Plantas

- Diferentes historias y razones por las cuales decidieron adoptar una alimentación a base de plantas
- Cuentan con un rendimiento de alto nivel, condición física y una buena salud



Venus Williams
Jugadora Profesional de Tenis
Diagnosticada con Sjogren's Syndrome
Vegana por +10 años



Lewis Hamilton
Piloto de Formula 1
Vegano Para Prevenir Problemas de Salud



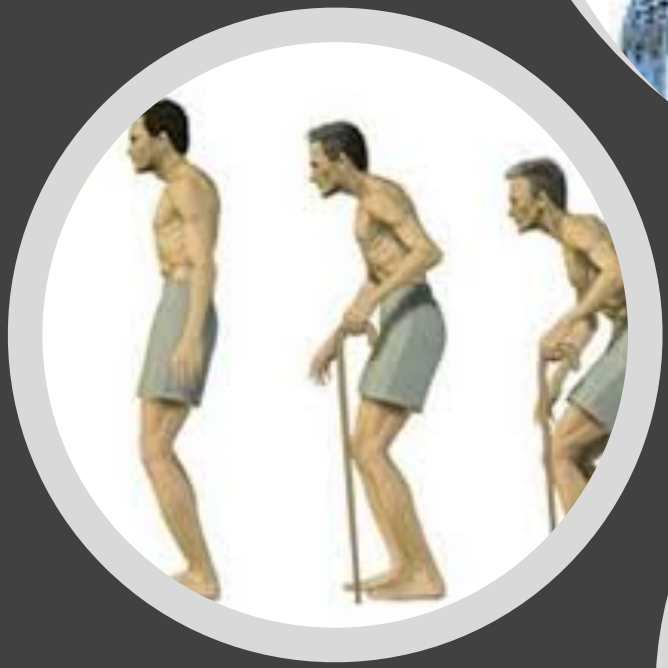
Novak Djokovic
Jugador Profesional de Tenis
Decisión por Rendimiento, Ética y Salud

© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.

Mi Historia

- Diagnosticado con **Espondiloartritis** hace 8 años
- Síntomas: inflamación, dolor articular, dificultad para caminar, cambio de animo
- Llevaba una alimentación diaria alta en proteína animal, huevo, suplementos deportivos (Caseína, proteína de leche) pechugas de pollo.
- Mi panorama era desfavorable según los médicos, con medicamento recetado por el resto de mi vida







© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.

Mi Historia



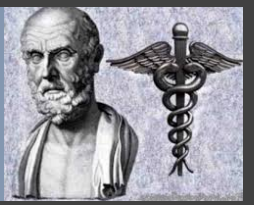
26 años de edad
Enfermo Espondiloartritis
Alimentación Omnívora

1 año después
Completamente Sano
Alimentación a Base de Plantas

Luego de 1 año de estudio, consultoría con médicos herbarios y la transición total a una alimentación a base de plantas, logre sanarme

"Si **alguien desea estar bien de salud**, primero **debe preguntarse** a si mismo si esta **listo a alejarse** de las **razones** por las cuales **esta enfermo**. **Solo así <u>podrá ayudarse a si mismo</u>**"

- Hipócrates



© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.

“Que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento”
-Hipócrates

¡Gracias!



Cesar Berrios
Líder Nutrición y Bienestar
Certificado en entrenamiento, respiración,
consciencia plena y alimentación a base de plantas
@soyelvegano

© Propiedad de Cesar Berrios. Todos los derechos reservados.