



Nutriéndote
de **bienestar**
con **Gympass**

E-book

Consejos prácticos
para una vida
más saludable

Por **Gympass**



RED DE
BIENESTAR

Índice



1. Introducción

Bienvenida y objetivos

2. La nutrición como pilar fundamental

Explorando la importancia de la nutrición para una vida saludable.

3. Beneficios comprobados de una alimentación saludable

Números y estadísticas relevantes.

4. Nutrición, bienestar, clima laboral y tendencias

5. Consejos prácticos de nutrición

5.1 Desayuno energizante

Sugerencias de comidas saludables para empezar el día.

5.2 Almuerzo equilibrado

Opciones de platos nutritivos y equilibrados.

5.3 Meriendas saludables

Ideas para meriendas nutritivas.

5.4 Cena ligera

Sugerencias para terminar el día de forma saludable.

6. Nutrición y los 4 pilares del bienestar

6.1 Bienestar físico

Cómo la alimentación afecta directamente a la salud física.

6.2 Bienestar emocional

La influencia de la comida en el equilibrio emocional.

6.3 Hábitos saludables

La nutrición como base de unos hábitos de vida saludables.

6.4 Bienestar financiero

Ahorro a través de elecciones nutricionales conscientes.

7. Conclusión y agradecimiento.

8. Funciones adicionales

Camino hacia recetas y aplicaciones saludables.

Seguimiento nutricional.



Bienestar a tu manera

Gympass es un beneficio ofrecido por tu empresa que da acceso completo a actividades y recursos para cuidar del cuerpo, la mente, la nutrición, los hábitos saludables y la salud financiera.



+220 gimnasios y estudios



+35 aplicaciones de bienestar
Clases en línea grupales e individuales



Entrenador@s personales

Gympass quiere ser tu mayor aliado en este viaje de bienestar, solo necesitas dar el primer paso:

Escanea el código QR para elegir tu plan ahora mismo y aprovechar todas estas y muchas otras ventajas.



1

Introducción

Bienvenido al E-Book “Consejos prácticos para una vida más saludable de Gympass. Estamos emocionados de que estés aquí, dando un paso importante hacia un viaje de bienestar y salud. Este material fue cuidadosamente diseñado para ofrecer consejos prácticos de nutrición, brindando orientación que contribuirá positivamente a tu rutina diaria.

Bienvenida:

En un mundo ajetreado donde equilibrar el trabajo, la vida y la salud puede ser un desafío, reconocemos la importancia de cuidar el cuerpo y la mente. En la búsqueda de una vida más saludable, la nutrición juega un papel fundamental. Es más que solo comer; Es una forma de nutrir tu cuerpo con los elementos esenciales para su óptimo funcionamiento.

Objetivos del E-Book:

Compartir consejos esenciales:

Presentaremos consejos de nutrición que son accesibles y fáciles de incorporar a tu rutina diaria. Desde el desayuno hasta la cena, queremos inspirarte a tomar decisiones alimentarias conscientes.

Resaltar los beneficios:

Respaldaremos cada sugerencia con números e investigaciones que demuestren los beneficios de una alimentación saludable. Después de todo, el conocimiento es poder y queremos brindarte información informada para motivar tus decisiones.

Conectar la nutrición con los 4 pilares del bienestar:

Exploraremos cómo la nutrición no solo influye en tu salud física, sino que también juega un papel crucial en el bienestar emocional, la formación de hábitos saludables e incluso las finanzas personales.

Inspira un cambio positivo:

Nuestro objetivo final es inspirarte a adoptar prácticas alimentarias más saludables, creando un impacto duradero en tu vida. Creemos que pequeños cambios pueden conducir a grandes resultados.



Esperamos guiarte a través de tu rutina de bienestar. Prepárate para explorar el mundo de la nutrición y descubrir cómo las decisiones conscientes pueden transformar tu vida. ¡Comencemos junt@s este viaje hacia una vida más saludable!



2

Nutrición como pilar fundamental

Explorando la importancia de la nutrición para una vida saludable

¿Has escuchado alguna vez la expresión “eres lo que comes”? Esta afirmación resuena profundamente cuando exploramos la importancia de la nutrición como pilar fundamental para una vida saludable. Después de todo, todo lo que ponemos en nuestro cuerpo tiene un impacto directo en cómo nos sentimos, nuestra energía diaria y, en última instancia, nuestra calidad de vida.



El rol esencial de la nutrición:

Imagina tu cuerpo como un automóvil: para funcionar correctamente, necesita el combustible adecuado. La nutrición juega exactamente este papel en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Cada célula, órgano y sistema depende de los nutrientes que aportan los alimentos para realizar sus funciones de forma eficaz.



Energía sustentable:

Así como un automóvil no puede funcionar sin gasolina, nuestro cuerpo necesita una fuente constante de energía. Los alimentos proporcionan los carbohidratos, proteínas y grasas necesarios para mantener nuestra energía durante todo el día. La elección de alimentos ricos en nutrientes garantiza una liberación gradual de energía, evitando los altibajos asociados con elecciones de alimentos menos saludables.



Fortalece tu sistema inmunológico:

Una nutrición adecuada es como un escudo que fortalece nuestro sistema inmunológico. Las vitaminas y minerales de las frutas, verduras y alimentos integrales desempeñan un papel vital en la defensa contra las enfermedades. Una dieta equilibrada es la base para mantener nuestro organismo resistente a los retos externos.



Mantenimiento del peso y composición corporal:

Además de la energía, la nutrición influye directamente en nuestro peso y composición corporal. Las elecciones saludables contribuyen a mantener un peso adecuado, reduciendo el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.



Mejoría de la salud mental:

Sorprendentemente, la nutrición también juega un papel crucial en nuestra salud mental. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, vitaminas B y antioxidantes están relacionados con mejoras en el estado de ánimo y la función cognitiva.

3

Beneficios comprobados de una alimentación saludable

Números y estadísticas relevantes

Adoptando un enfoque consciente en nuestras elecciones de alimentos, no sólo transformamos nuestras papilas gustativas, también obtenemos una serie de beneficios comprobados para nuestra salud y bienestar. exploremos algunos datos que refuerzan el impacto positivo de una dieta saludable:

Reducción en riesgo de enfermedades crónicas:

Los estudios demuestran que una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras pueden reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. En promedio, una dieta saludable puede reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades hasta en un 80%.

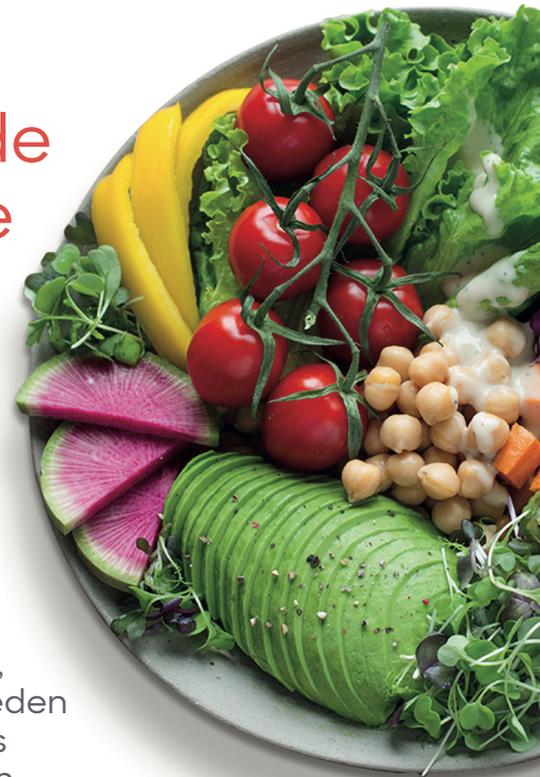
Control del peso:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una alimentación equilibrada es crucial para el control del peso.

Las personas que adoptan una dieta equilibrada tienen mayor probabilidad de alcanzar y mantener un peso saludable, reduciendo el riesgo de obesidad.

Mejora en la salud mental:

Información reciente indica que una dieta rica en ácidos grasos omega-3, que se encuentran en el pescado, las nueces y las semillas, se asocia con una reducción significativa de los síntomas de depresión y ansiedad.



Mayor longevidad:

Una investigación publicada en el New England Journal of Medicine revela que seguir una dieta saludable está relacionado con una vida más larga. El estudio concluyó que las personas con una dieta equilibrada tienden a vivir, en promedio, de 4 a 5 años más que quienes no siguen una dieta saludable.

Ahorros en costos de atención médica:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) destacan que las personas que mantienen una dieta saludable tienden a gastar menos en gastos médicos a lo largo de su vida. La prevención de afecciones relacionadas con la dieta genera costos significativamente más bajos para el sistema de salud.

En resumen...

Los números no mienten: invertir en una alimentación saludable es invertir en tu salud a largo plazo. Los beneficios van más allá de lo estético y se reflejan directamente en tu calidad de vida, en los cinco pilares del bienestar: físico, mental, hábitos saludables, salud financiera y, por supuesto, nutricional.

4

Nutrición, bienestar, medio ambiente, trabajo y tendencias

Fomentar una alimentación saludable no sólo promueve el bienestar de l@s colaborador@s, sino que también aumenta la productividad y la satisfacción en el trabajo.

Principales tendencias nutricionales para tener en cuenta en 2024

Cuando se trata de bienestar, cada año trae una nueva serie de tendencias, ya que muchas personas intentan mejorar su salud con la esperanza de sentirse mejor.

En 2023, la salud mental supo cobrar importancia. La Coca-Cola Light ha recibido un gran golpe. Ozempic se ha convertido en un nombre muy conocido. El magnesio tuvo su momento. La aptitud física fue para tod@s. Y la gente ha llenado sus platos con muchas plantas.

¿Plantas?

En lo que respecta a la nutrición en 2023, las plantas fueron una prioridad. Los datos de la plataforma de redes sociales TikTok destacan qué tan populares son las dietas basadas en plantas; #plantbased ha obtenido mil millones de visitas en los EE. UU. en los últimos 12 meses. Mientras tanto, #plantbasedrecipes acumuló 200 millones de visitas durante el año pasado.



Y l@s expert@s esperan que los alimentos de origen vegetal sigan siendo populares en 2024, aunque la gente puede ser cada vez más exigente, sin embargo se observa que la industria de la carne sintética seguirá reclamando su parte de la tendencia basada en plantas.

Proteína

La proteína macronutriente ha demostrado ser popular en 2023; de hecho, los datos de TikTok muestran que #highprotein ha obtenido la impresionante cifra de 2 mil millones de visitas en los EE. UU. durante los últimos 12 meses. El interés en las proteínas de origen vegetal y la promoción/comercialización de productos asociados seguirá aumentando a medida que más personas elijan alimentos sostenibles.

Dietas bien equilibradas

Una tendencia que puede empezar a decaer, según nuestr@s expert@s, son las dietas específicas y estrictas como el ayuno cetogénico e intermitente. En cambio, se espera ver un aumento en la popularidad de planes de alimentación más saludables y flexibles, como la dieta mediterránea. De hecho, el término #mediterraneanfood ha tenido 76 millones de visitas en Estados Unidos durante el año pasado en TikTok.

Sostenibilidad

Agricultura regenerativa, ingredientes reciclados, envases respetuosos con el medio ambiente y otras prácticas conscientes con el cambio climático seguirán ganando impulso. Los datos de TikTok muestran que #foodwaste obtuvo 88 millones de visitas en EE. UU. en 2023, con videos que muestran cómo hacer que la comida dure más y cómo aprovechar al máximo las sobras.

(Fuente: TikTok 2023)

Ejercicio en grupo

En un mundo pospandémico, l@s expert@s sugieren que la gente adoptará el ejercicio en grupo y los deportes sociales.

Señalando que un sentido de comunidad tiene sus propios beneficios más allá del ejercicio. Clases de indoor cycling, padel, y más han ido ganando popularidad.

Otras tendencias para observar

Los miembros del Consejo Asesor de Salud de Forbes también predicen que los suplementos seguirán aumentando en popularidad en 2024, específicamente los siguientes:

- Creatina



- Ashwagandha
- Berberina
- Matcha
- Setas y champiñones en polvo
- Colágeno marino y musgo marino.
- Suplementos NAD
- Magnesio
- Vitamina
- Suplementos dirigidos a envejecimiento y salud cerebral
- Astaxantina
- Colina

Además, otras áreas de interés citadas por l@s expert@s como tendencias a observar en 2024 incluyen:

- **Regulación del sistema nervioso.**
- **Manejo del estrés**
- **Calidad de sueño**
- **Salud emocional**
- **Tecnología portátil personalizada**

Roberto Baungartner, especialista en nutrición de los trabajadores y miembro del Programa de Alimentación del Trabajador (PAT), destaca la necesidad de concientizar a empleadores y emplead@s. Con más de 23 millones de trabajadores beneficiados por el PAT, Baungartner destaca: “Invertir en alimentación saludable resulta en ahorro en salud”.

(Fuente: Mundo RH)



5

Consejos prácticos de nutrición

5.1 Desayuno energizante:

Comenzar el día con un desayuno nutritivo es como encender un interruptor. Aquí están algunas sugerencias para mejorar tu día:

• Smoothie de frutas y vegetales

- Ingredientes: plátano, espinacas, frutillas, yogurt y un toque de miel.
- Beneficios: rico en vitaminas, minerales y fibra para energía duradera.

• Avena con frutas frescas:

- Ingredientes: avena, leche (o alternativa), frutillas, kiwi y semillas de chía.
- Beneficios: aporta fibra, proteínas y antioxidantes a un comienzo energizante para tu día.

5.2 Almuerzo equilibrado

El almuerzo es tu oportunidad para recargar y nutrir tu cuerpo. Prueba estas opciones para un almuerzo equilibrado:

• Ensalada de quinoa con vegetales:

- Ingredientes: quinoa cocida, tomates cherry, pepino, palta y pechuga de pollo a la parrilla.
- Beneficios: proteínas magras, fibra y nutrientes esenciales.

• Envoltura de pollo y verduras:

- Ingredientes: envoltura integral, pollo asado, lechuga, tomate y salsa de yogurt.
- Beneficios: Proteínas, fibras y una explosión de sabores saludables.

5.3 Aperitivos saludables

Evita las tentaciones de aperitivos poco saludables con estas ideas deliciosas y nutritivas:

• Yogurt con frutas y granola:

- Ingredientes: yogurt griego, frutillas, arándanos y pizca de granola.
- Beneficios: probióticos, antioxidantes y energía

• Palitos de verduras con hummus:

- Ingredientes: palitos de zanahoria, pepino y apio hummus.
- Beneficios: bajas calorías, fibra y vitaminas esenciales.





5.4 Cena ligera

Cierra el día con una nota saludable, eligiendo opciones ligeras y nutritivas para la cena:

- **Salmón a la parrilla con espárragos:**

- Ingredientes: filete de salmón, espárragos, aceite de oliva y especias.

Beneficios: omega-3, proteínas y vegetales de baja caloría.

- **Quinoa con verduras asadas:**

- Ingredientes: quinoa, calabacín, berenjena, tomate y queso feta.

- Beneficios: proteínas vegetales, fibras y una variedad de nutrientes

6

Nutrición y los 4 Pilares del bienestar

Descubre cómo tus elecciones de alimentos pueden ser cimientos para una vida equilibrada y satisfactoria.

Al entender cómo la nutrición impregna todos los aspectos del bienestar, estás capacitada para tomar decisiones informadas que trascienden el simple acto de alimentarse.

Cada elección en tu plato es una oportunidad de fortalecer no solo tu cuerpo, sino también tu mente, hábitos e incluso tu cartera.

6.1 Bienestar físico

Tu salud física es la base para un estilo de vida activo y enérgico. La nutrición desempeña un papel crucial en este pilar, proporcionando los nutrientes necesarios para el funcionamiento eficiente de tu cuerpo. Alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales contribuyen a la construcción y reparación muscular, asegurándose de que estés siempre listo para enfrentar tus desafíos diarios.

6.2 Bienestar emocional

La relación entre alimentación y emociones es más profunda de lo que imaginamos. Ciertos alimentos tienen el poder de afectar directamente nuestro estado emocional. Optar por una dieta equilibrada, rica en nutrientes, puede promover la producción de neurotransmisores responsables por la sensación de felicidad y bienestar. Descubre cómo las opciones conscientes en tu plato pueden ser la clave para mantener un equilibrio emocional saludable.

6.3 Hábitos de salud

La nutrición no se trata solo de lo que comes, sino también de los patrones de comportamiento que dan forma a tu vida diaria. Al establecer una base sólida de hábitos alimenticios saludables, automáticamente estás construyendo el marco para otros hábitos positivos. La alimentación equilibrada proporciona la energía necesaria para enfrentar tus tareas diarias, fortaleciendo la disciplina y la consistencia en todos los aspectos de tu vida.



6.4 Bienestar financiero

¿Sabías que tomar decisiones nutricionales conscientes puede tener un impacto positivo en tus finanzas? Optar por comidas caseras y alimentos frescos no solo promueve una alimentación más saludable, sino que también reduce los costos asociados con comidas fuera de casa y opciones industrializadas. Descubre cómo ahorrar dinero mientras inviertes en tu salud.

7 Conclusión

Es indispensable pensar en la nutrición como fundamento para una vida más sana. Desde los beneficios probados hasta consejos prácticos para transformar sus comidas diarias, exploramos en este e-book algunos caminos para una alimentación consciente.

Consolidamos valiosos conocimientos sobre nutrición y su impacto no solo en la salud física, sino en todos los aspectos que sustentan una vida plena.

La búsqueda de una vida más saludable es continua. Continúa explorando nuevas recetas, probando diferentes alimentos y ajustando tu dieta según sea necesario. Recuerda que la nutrición es dinámica, y lo que funciona para ti puede evolucionar con el tiempo.

Gracias por dedicar tu tiempo de lectura. Esperamos que la información aquí presentada sirva como un catalizador para una transformación positiva en tu vida. Sigue invirtiendo en ti mismo y en tu salud. Tu viaje hacia una vida más saludable recién comienza.

Este e-book fue producido por **Gympass con el compromiso de promover la salud y el bienestar. Consulta siempre a **@s** profesionales de la salud para obtener directrices personalizadas.**

8 Recursos adicionales

Rutas para recetas saludables y aplicaciones de seguimiento nutricional.

La importancia de las aplicaciones de nutrición en la construcción y desarrollo de hábitos saludables.

¿Quieres controlar fácilmente la cantidad de calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales en tus comidas?

Asegúrate de todo esto, de una manera totalmente fácil, ligera y con todo registrado. ¡Eso es! A través de las aplicaciones de nutrición que puedes obtener con tu plan **Gympass**, **puedes tener el control sobre todo lo que comes a lo largo del tiempo y seguir recibiendo comentarios personalizados basados en tu perfil.**



¡Y más!

Sugerencias de alimentos más saludables, consejos de porciones adecuadas, seguimiento del progreso en relación a las metas establecidas, recetas balanceadas y recursos de planificación alimentaria. ¡Con Gympass estás a un clic de encontrar todo esto!

Muchas aplicaciones de nutrición también se integran con **aplicaciones de seguimiento de actividad física**, lo que permite un control más completo del estilo de vida saludable, incluida la relación entre alimentación y ejercicio. Y aún pueden **conectarte con otras personas y grupos que tienen intereses en común**, con relación a la nutrición y hábitos saludables.

Explora recetas saludables, aplicaciones de seguimiento nutricional y otras fuentes que te ayudarán a mejorar tus conocimientos y profundizar tu práctica de una vida saludable.

Saborea 2 consejos indispensables de Gympass



Primero, no olvides beber muuuuuuucha agua.

El agua ayuda a mantener el equilibrio de fluidos en el cuerpo, energiza los músculos, promueve la función renal e intestinal normal y puede ayudar a disminuir la ingesta calórica para la pérdida y el mantenimiento de peso. Por eso, en tus actividades, lleva siempre una botella de agua contigo y bebe muchas veces a lo largo del día.

La comida casera es buena para el cuerpo y el bolsillo.

Preparar comidas en casa, además de ser una solución más nutritiva, también es mejor para la salud financiera. Cocinar tu propia comida te da más control sobre los ingredientes y tamaños de las porciones. Además de ser más barato, en los restaurantes en general las porciones a la carta son mayores en cantidad que lo recomendado, derrochando en carbohidratos y grasas.

Los estudios muestran que las comidas en restaurantes contienen mayores cantidades de sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías que las comidas caseras.



Conoce algunas de nuestras aplicaciones de nutrición.



Lifesum

Planes de alimentación, registro de comidas, recetas y mucho más.



Nootric

Alimentación balanceada y ejercicios diarios. ¡Charla con tu propio nutricionista!



MyFitnessPal

Cálculo de calorías para tu día a día y la comunidad más importante alrededor del mundo.



Ekilu

Recetas de cocina y vida saludable.



¿Qué tal tener acceso a todo eso y mucho más con Gympass?

Accede al código QR para elegir ahora mismo tu plan y aprovechar todas esas y muchas otras ventajas



Referencias

Asociación Americana del Corazón.
Organización Mundial de la Salud (OMS).
Diario PLoS ONE.
Revista de Medicina de Nueva Inglaterra.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).
Organización Internacional del Trabajo (OIT).
Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE)
Tik Tok.
Mundo RH.

Aviso Legal:

Este e-book es solo para fines informativos y no sustituye la orientación de los profesionales de la salud. ¡Esperamos que nuestro contenido te inspire y te ayude en tu camino hacia una vida más sana y equilibrada!

Gympass