

# ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y DEPORTE

**Irene Bueno**

Coach en Salud

(Nutrición, Deporte y Bienestar)

1as Jornadas Gastronómicas

Valencia 2014

[www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) | [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

# 1 ¿Qué nos dicen cuando practicamos deporte?

- Comer MUCHO y muchas veces al día
- Comer DE TODO
- Aumentar la ingesta de PROTEÍNA
  - > Proteína de Alto Valor Biológico / Proteína Completa
- Aumentar ingesta de CALORÍAS
  - > Carbohidratos (Lentos, Rápidos)

# 1 ¿Qué nos dicen cuando practicamos deporte?

- Que no nos falten ácidos grasos OMEGA 3 y 6, Vitaminas, Minerales, Hidratación, Enzimas...

- De qué se olvidan:

- > Leyes Naturales

Funcionamiento Organismo

Ciclos Biológicos y Entorno

Biología y Alimento Fisiológico

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

# 1 ¿Qué nos dicen cuando practicamos deporte?

TODOS somos deportistas

La actividad física es parte de nuestra Naturaleza y de la Salud

Nuestro alimento IDEAL está en la **Naturaleza**

pero **NO** todo lo que está en la Naturaleza ES nuestro alimento IDEAL

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

## 2 El Mito de comer mucho y muchas veces al día

Enfermedades ↔ Sobrealimentación

Poblaciones más longevas del planeta ↔ Restricción Calórica

Ingerir ≠ Digerir ≠ Asimilar

Sobrealimentación y sinembargo Desnutrición

No se tiene en cuenta Combinación de Alimentos

No se tiene en cuenta Ciclos Biológicos

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

## 3 El mito de las Proteínas

Enfermedades ↔ Exceso de Proteínas (animales y vegetales)

El organismo sólo aprovecha aminoácidos esenciales > Reino Vegetal

Proteína animal y vegetal calentada ↔ coagulada, desnaturalizada

¿Cuánta proteína necesitamos realmente?

La proteína completa de alto valor biológico

Nada funciona si no hay correcta Asimilación

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

# 4 El mito de las Calorías

Teoría de las Calorías NO Funciona!

El organismo sólo aprovecha azúcares simples

Lo que más ENERGÍA aporta al organismo es lo que MENOS roba

Enfermedades ↔ Abuso de Carbohidratos Complejos (Almidones)

El resto de Nutrientes (omega 3, omega 6, vitaminas, minerales, enzimas, agua fisiológica, etc) se encuentran TODOS en el Reino Vegetal

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

# 5 Errores del Vegetarianismo en el Deporte

Que no falte proteína!

(Huevos, Queso, Lácteos, Soja, Legumbres, Frutos Secos, Semillas)

Que no falten calorías!

(Almidones → Cereales, Legumbres, Dulces Industriales)

Malas Combinaciones de Alimentos

Comer mucho y muchas veces al día

Comer en horarios anti-fisiológicos

Suplementarse por miedo

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)



# 5 Errores del Vegetarianismo en el Deporte

## No Desintoxicar el Organismo

El DEPORTE elimina toxinas pero hay que SACARLAS del cuerpo

Obstrucción (mucosidad, venenos, toxinas)

Mala calidad de la sangre → mal transporte de Oxígeno

Mal funcionamiento de órganos y tejidos

No incluir alimentos vitales ni alimentos barredores

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

# 6 Alimentación Vegetariana IDEAL para Deportistas

- 1) Eliminar malos hábitos
- 2) Eliminar / Reducir Alimentos Ensuciantes
- 3) Combinar bien los alimentos
- 4) Hacer menos comidas, menos cantidad, horarios
- 5) Incluir alimentos barredores
- 6) Incluir alimentos vitales
- 7) Realizar desintoxicaciones adaptadas

DIETA DE TRANSICIÓN + AYUNOS

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

# 6 Alimentación Vegetariana IDEAL para Deportistas

La MEJOR dieta VEGETARIANA para DEPORTISTAS

NO está en ningún SUPERMERCADO

Está en el HUERTO ORGÁNICO :)

Irene Bueno | Coach en Salud

Web [www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) E-mail [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)

## 7 Referencias Bibliográficas de Interés

- *Sistema Curativo por La Dieta Amucosa* – Arnold Ehret
- *Ayuno Racional* – Arnold Ehret
- *La combinación de los Alimentos* – Herbert Shelton
- *Almidón, el insospechado peligro blanco* – Néstor Palmetti
- *Ni tu ni yo omnívoros* – D. C. G. (en Internet)

**¡¡MUCHAS GRACIAS!!**

**Irene Bueno**

*Coach en Salud*

*(Nutrición, Deporte y Bienestar)*

[www.irenebueno.es](http://www.irenebueno.es) | [irene@irenebueno.es](mailto:irene@irenebueno.es)