



Jennifer Silvestre

*equilibrio e
conciencia en
nutrición*

NUTRICIONISTA

**GUÍA NUTRICIONAL
DE RESISTENCIA
A LA INSULINA**

VOL.1 ESPANHOL



Hola, soy **Jennifer Silvestre**,

y haré un seguimiento de su progreso nutricional de una manera que nunca pensaste que fuera posible. ¿Vamos a conocernos?

Licenciada en Nutrición por la Universidad del Extremo Sul de Santa Catarina, en Santa Catarina / Brasil. Especialista en Nutrición Holística por American Fitness Professionals y asociados.

Actualmente vivo en Texas, Estados

Unidos, y ayudo a la gente a

encontrar el equilibrio y el

Conciencia alimentaria

a través de la ciencia

nutrición tradicional

aliado a la ciencia alternativa

de Ayurveda.





¿Sabia?

Comer es una necesidad psicológica y solo debemos comer para alimentar nuestro cuerpo.

Lamentablemente con el crecimiento industrial y el mundo en que vivimos hoy, estamos rodeados de aditivos alimentarios que nos hacen más dependientes y nos provocan adicciones a ciertos alimentos.

Con aditivos adictivos, incluso más que la cocaína, lamentablemente la comida industrializada es la droga más utilizada en la actualidad. Se ha utilizado legalmente y no se incluye en las etiquetas nutricionales.



Jennifer
Silvestre

CAUSAS PRINCIPALES DE RESISTENCIA A LA INSULINA

Hay muchas causas y factores potenciales que contribuyen a la resistencia a la insulina. Entre los principales se encuentra la combinación de comidas ricas en azúcar y carbohidratos refinados. Estos junto con altos niveles de grasa se pueden encontrar en las famosas papas fritas, sandwiches con carnes y quesos procesados, tacos, helados, pan con amnatequilla, galletas, crackers y chips. Estos, entre otros preparados, están presentes en el día a día de la famosa “Dieta Estándar Americana”.

Los altos niveles de ácidos grasos libres en el torrente sanguíneo hacen que las células musculares, por ejemplo, dejen de responder adecuadamente a la insulina. Se cree que esto se debe al aumento de la grasa intramuscular que interrumpe las vías de señalización necesarias para que la insulina funcione.

¿Te identificas?



6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

1. **Ayuno Intermitente.**

Su páncreas está cansado de producir insulina y los niveles de esta hormona son muy altos en el torrente sanguíneo. La única y más eficaz forma de acabar con este círculo vicioso es inhibir la ingesta completa de alimentos. Esto conduce a una falta de glucosa en la circulación, lo que activa la hormona glucagón. La activación de esta hormona iniciará el proceso de quema de grasa. Esto hará que su cuerpo funcione correctamente, de manera eficiente y a su favor.

¿Cuántas horas debo realizar el ayuno?

El ayuno solo comienza a ser afectivo después de 16 horas consecutivas sin alimentos ni bebidas calóricas. Como cada cuerpo tiene sus particularidades e individualidades, realice todo lo que pueda.

El ayuno durante 24 horas o más también es inicialmente muy eficaz y los resultados en relación con la disposición ya se pueden notar en los primeros días.



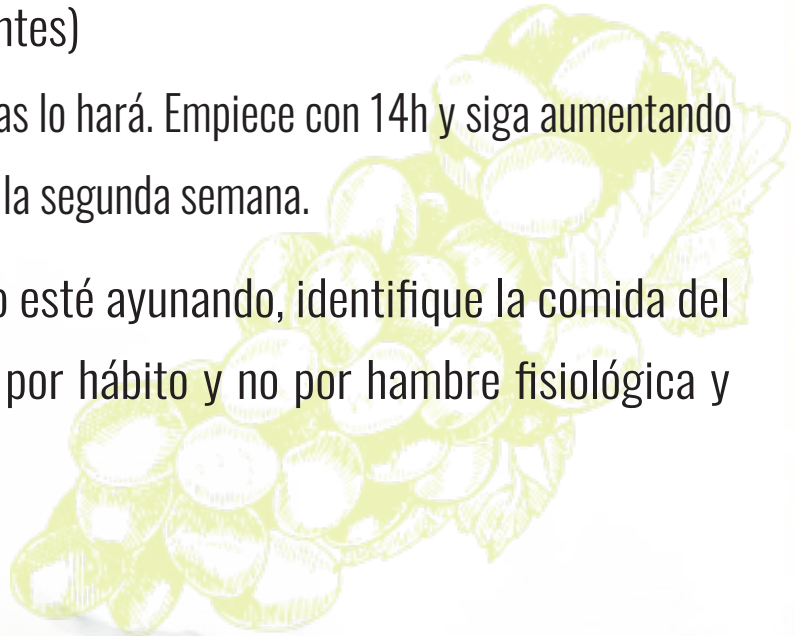
6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

1º - *Ayuno Intermitente.*

Hay varios tipos de prácticas, por lo que este protocolo a continuación lo guiará y se adaptará fácilmente a tu rutina.

- ★ 1. Defina cuántos días de la semana comenzará (mínimo de 3 días semanal para principiantes)
- ★ 2. Establezca cuántas horas lo hará. Empiece con 14h y siga aumentando gradualmente a partir de la segunda semana.
- ★ 3. En los días en que no esté ayunando, identifique la comida del tu día que solo comes por hábito y no por hambre fisiológica y eliminarlo del menú.





6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

1º - *Ayuno Intermitente.*

- ★4. Quizás lo más importante, ¡la forma en que rompes el ayuno! Su comida después de sus horas de ayuno prolongado solo debe ser alimentos naturales, CERO industrializados y bajos en carbohidratos. Ej: una proteína asada oa la parrilla, muchas verduras cocidas y Ensaladas crudas ad libitum.
- ★5. Su digestión es más activa entre las 11 am y las 2 pm, si es posible realice el contraataque entre estos tiempos mientras procesa, digerir y metabolizar de manera más eficiente.

6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

2º - *Dieta Equilibrada*

Un ayuno intermitente es inútil sin una mejora en la rutina de alimentación.

- 1. EXCLUYA los alimentos procesados e industrializados de la rutina alimentaria.
- 2. Consume comida real, comida que si te detienes a pensar Hace 2.000 años ya existían, que son: proteína animal (o de origen vegetal) de buena calidad, frutas, verduras, hortalizas, tubérculos y granos en cantidades limitadas.
- 3. Consuma alimentos ricos en nutrientes, estos alimentos tienen alta carga nutricional con alto contenido de saciedad y generalmente saludable alimentos bajos en calorías.
- 4. EXCLUYE todo tipo de alimentos con azúcares añadidos, o que tienen altas cargas glucémicas como: carbohidratos refinados, leche de vaca, cereales, galletas saladas o cualquier alimento que contenga jarabe de maíz.

6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

3º - *Practica ejercicios de fuerza con regularidad*

El ejercicio de fuerza aumenta la masa muscular, que en consecuencia aumenta las mitocondrias y esto, a su vez, mejora la sensibilidad a la insulina.

Las mitocondrias son las plantas generadoras de energía de nuestras células, y en resistencia insulina y diabetes tipo 2 el cuerpo no puede controlar la glucosa en sangre o transformar el alimento en energía y este exceso de azúcar acaba almacenándose en forma de energía.

¿Y quién quema esta energía acumulada? Sí, **las mitocondrias.**

Debido a esto, realizar entrenamientos de fuerza y de alta intensidad debe ser parte de la rutina diaria de quienes presentan esta enfermedad precisamente por la razón de un número creciente de las mitocondrias celulares y, en consecuencia, ayudan en el proceso de generar energía celular.



6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

4º - *Mejora la calidad del sueño:*



Según una investigación publicada en Annals of Internal Medicine, después de cuatro noches de privación del sueño (el tiempo de sueño era de solo 4:30 horas por noche), la sensibilidad a la insulina de los participantes del estudio fue un 16% menor que la de los participantes que durmieron más de 4.5 horas al día.

El sueño es uno de los aliados más importantes para las personas con resistencia a la insulina, porque, además de mejorar la sensibilidad, la insulina ayuda a disminuir el proceso oxidativo.

Pasos sencillos para mejorar la calidad del sueño:

1. Acuéstese 30 minutos antes de su hora habitual y evite el contacto con el teléfono celular y cualquier otro dispositivo que emita "Luz Azul".
2. No consuma bebidas ricas en cafeína a partir de las 17:00 horas.

6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

4º - Mejora la calidad del sueño:

3. Beba bebidas calientes y relajantes como manzanilla, lavanda, maracuyá, tés de melisa.
4. Establezca un ritual de relajación antes de acostarse como: baño caliente, música, meditación, lectura, elija las que mejor se adapten a sus necesidades.
5. Tenga cuidado con las comidas pesadas por la noche. A esta hora del día nuestro la digestión es muy lenta y nuestro proceso digestivo es mucho más lento. Se recomienda tomar la última comida al menos 3 horas antes de acostarse.

Jennifer
Silvestre

6 Pasos para tratar

LA ENFERMEDAD QUE AFECTA A 1 DE CADA 3 ESTADOUNIDENSES

5º - *Beber mucha agua*

¿Sabías que debes beber 37 ml de agua por cada kilogramo de peso?

Pues bien, así es, cada cuerpo tiene una necesidad diferente de agua.

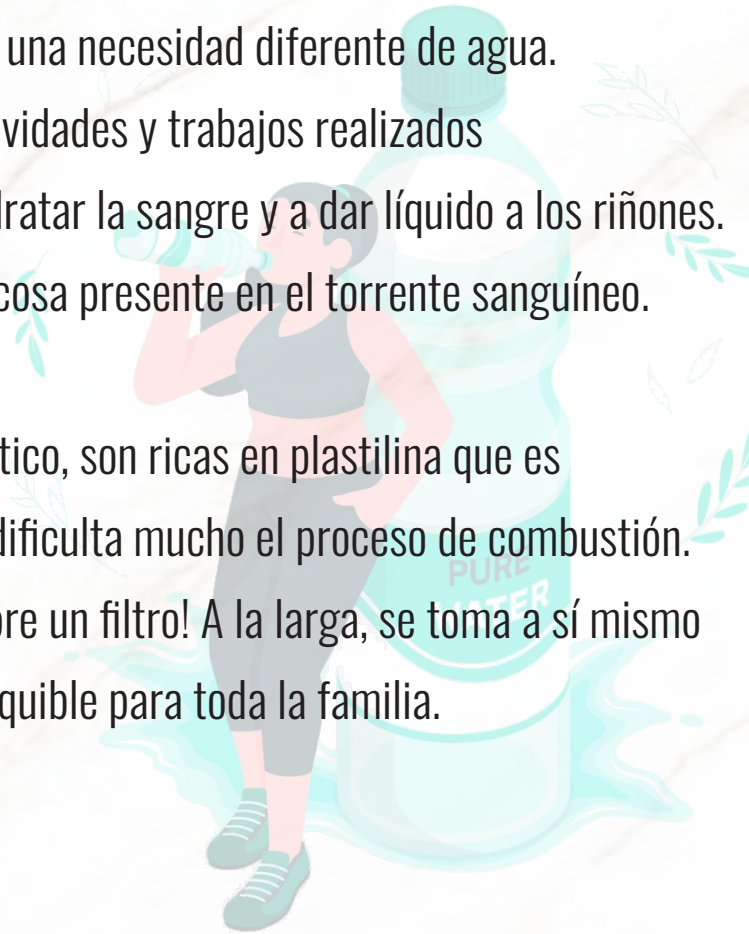
según su peso e incluso las actividades y trabajos realizados

a lo largo del día. Al beber agua, ayuda a rehidratar la sangre y a dar líquido a los riñones.

disponible para excretar el exceso de glucosa presente en el torrente sanguíneo.

Evite beber agua en botellas de plástico, son ricas en plastilina que es agregan sus células mitocondriales, lo que dificulta mucho el proceso de combustión. grasa y disminución del metabolismo. ¡Compre un filtro! A la larga, se toma a sí mismo mucho más económico y asequible para toda la familia.

Jennifer Silvestre





Jennifer Silvestre

*equilíbrio e
consciência em
alimentação*

NUTRICIONISTA

Segue-me em Instagram

@jennsilvestre_