



Publicaciones semanales

NUTRICIÓN Y CONCIENCIACIÓN

by ARANTXAEZCURDIA

info@arantxaezcurdia.com

Tel. 943 429 234 - 629 080 991

www.arantxaezcurdia.com

Antonio María Labaien 14, 8ºA,
20009, Donostia -San Sebastián

NEWSLETTER

PUBLICACIONES INFORMATIVAS SEMANALES

Vivir en equilibrio consiste en tener el conocimiento y motivación necesarias para sentir el deseo de cambiar de hábitos y de alimentación y conseguir así mejorar la energía y rendimiento personal, la concentración o la actividad física.

METODOLOGÍA

- ✓ Publicaciones semanales para newsletter interna, sobre pautas de alimentación, recetas, tips...
- ✓ Desde CconC creemos que la información es una de las vías para llegar las personas. En el campo de la nutrición existen conceptos complejos, por eso hemos creado unas publicaciones sencillas y didácticas para que lleguen a todos y de esa forma se conviertan atractivas para llevarlas a cabo.
- ✓ Las publicaciones se pueden contratar por paquetes (4 publicaciones) , y cada empresa decide el orden para publicarlas

TIPS

Cómo combinar alimentos

En las buenas combinaciones de alimentos "se suman propiedades y aumentan los beneficios" y en las malas combinaciones "se roban nutrientes entre ellos y disminuyen sus beneficios". Aprender a combinar correctamente los alimentos favorece una dieta equilibrada, mejora las digestiones y previene e incluso controla ciertas enfermedades.

BUENAS COMBINACIONES
Aprovechan mejor la absorción de nutrientes.

01

MEJOR ABSORCIÓN DEL HIERRO: EVITA ANEMIA

Vegetales ricos en Fe + alimentos ricos en vitamina C

Rico en FE
Legumbres
Vegetales de hoja verde:
Acelga
Espinaco
Berros

+

Rico en VIT. C
Cítricos
Kiwi
Perejil
Zanahoria
Pimiento

02

SALUD CARDIOVASCULAR: PROTEGE AL CORAZÓN



+



Tomate (licopeno -antioxidante) + grasas buenas = aumento del poder antioxidante del tomate

03

AUMENTA LAS DEFENSAS



+



Aumenta las defensas
Zanahorias, calabaza, melón, papaya, mango (vitamina A) + Carne o huevos (Zinc)

04

MEJORA LA CIRCULACIÓN



+



Limpia las arterias y mejora la circulación
Fruita fresca (fenoles) + copos de avena

05

ACELERA EL METABOLISMO



+



Acelera el metabolismo
Té verde (antioxidante) + limón (vitaminas) = poder antioxidante y limpia las arterias

Vitamina K

COLOR VERDE

LA VITAMINA K es necesaria para la coagulación de la sangre

- Favorece el crecimiento de los huesos y tejidos.
- Las personas que toman anticoagulantes deben consumir estos alimentos con moderación.

CÓMO SE OBTIENE la vitamina K

Vegetales de hojas verdes, brócoli, berza, coles de bruselas, espinacas, espárragos verdes, acelgas, Kiwi, peras, moras, arándanos, higos.



Ensalada de patata cocida con vinagreta, sardinas y huevo cocido.

INGREDIENTES:
Patata cocida (½ puño + ½ puño = 1 puño)
Sardinas en conserva, huevo cocido (palma de la mano)
Vinagreta: pimiento verde, cebolleta, tomate, cebollino.
Aceite de oliva: dedo pulgar
Un melocotón (½ puño)

ELABORACIÓN

- Paso 1**
Ponemos a cocer la patata con piel, dejamos enfriar, la pelamos y la cortamos en rodajas.
- Paso 2**
Ponemos a cocer el huevo, dejamos enfriar, le quitamos la cáscara y lo cortamos en rodajas
- Paso 3**
Para la vinagreta: picamos en dados muy finos el pimiento, cebolleta, tomate y el cebollino, añadimos 2 cdas de aceite y 1 cda de vinagre y lo guardamos en un recipiente para transportar.
- Paso 4**
Introduce en el tupper en este orden, patata, huevo duro, una lata de sardinas, lleva el aderezo aparte.

NEWSLETTER

INFORMACIÓN SOBRE LAS PUBLICACIONES



Las publicaciones están formadas de tres partes:

- 1) Un decálogo sobre el tema que elegimos. Se explican causas, se dan pautas y consejos, alimentos favorables.
- 2) Tips, es una imagen ilustrativa de un alimento o consejo, siempre relacionado con el tema de la publicación.
- 3) Recetas, menús semanales o recetas detalladas siempre relacionado con el tema de la publicación.

NEWSLETTER

TEMAS PARA PUBLICACIONES SEMANALES



Temas:

Salud:

- Alimentos para combatir las alergias de primavera
- Retención de líquidos, causas, cómo lo noto, y consejos para controlarla.
- Afecciones del aparato digestivo (gastritis, digestiones pesadas, estreñimiento...)
- Todo sobre el colesterol
- Cuidado de la piel
- Cómo afecta el estrés al sobrepeso
- El hígado, funciones, patologías, plan detox.
- Osteoporosis

Gastronomía

- De viaje por la gastronomía española
- Los 10 súper-alimentos de la comida mexicana
- La dieta mediterránea
- Comida asiática, exótica, ligera y saludable

NEWSLETTER

TEMAS PARA PUBLICACIONES SEMANALES

Temas:

Hábitos y pautas de conducta:

- Pautas para llevar una alimentación equilibrada
- Cómo organizar la despensa
- Hacer la compra con cabeza y saludable. Batch cooking.
- Diez consejos para leer etiquetas nutricionales.
- Picoteos saludables.
- Combinaciones de los alimentos, las que roban o aportan nutrientes.
- Tuper, trucos para prepararlos sencillos y saludables.
- Pautas para cocinar en el microondas.
- ¿Qué nos regala la naturaleza en cada temporada de año?
 - Adaptando la alimentación en primavera.
 - Adaptando la alimentación en verano.
 - Adaptando la alimentación en otoño.
 - Adaptando la alimentación en invierno.
- Mitos de alimentos.
- Comer fuera de casa, de carta, de pintxos o algo rápido y saludable.
- Trucos de cocina para hacer platos más saludables y bajos en calorías.

