

# Programas deportivos-educativos en campamentos y academias profesionales por todo el mundo.

<https://www.erttheo.com/blog/dieta-ninos-deportistas/>

## LUNES

Elena Perea

### DESAYUNO

- Porridge de jamón y huevo

### COMIDA

- Sardinas con tubérculos

### CENA

- Quiche de zanahorias y legumbres

### SNACK

- Barritas de frutos secos caseras sin azúcar

[www.erttheo.com/blog/e-perea](http://www.erttheo.com/blog/e-perea)

## MARTES

Cristina Blázquez

### DESAYUNO

- Tostada de pan integral con aceite de oliva
- Vaso de leche semidesnatada
- Un bol de fruta

### COMIDA

- Pisto de verduras
- Huevo a la plancha
- Pan integral

### CENA

- Calabacín relleno de atún con tomate y queso gouda al horno
- Fruta y vaso de leche

### SNACK

- Frutos secos variados: anacardo, avellana, pasas, pistachos
- Mezcla de yogur natural con frutas

[www.erttheo.com/blog/c-blazquez](http://www.erttheo.com/blog/c-blazquez)

## MIÉRCOLES

Gema Hidalgo

### DESAYUNO

- Zumo de naranja natural
- Avena
- Albaricoque desecado

### COMIDA

- Tomates rellenos de queso
- Garbanzos
- Pan tostado integral
- Yogur

### CENA

- Ensalada de aguacate, champiñones y jengibre
- Entrecot de ternera
- Pan tostado integral

### SNACK

- Pera y nueces
- Snack de queso de burgos y zanahoria
- Pan tostado, yogur y kiwi

[www.erttheo.com/blog/g-hidalgo](http://www.erttheo.com/blog/g-hidalgo)

## JUEVES

José María Puya

### DESAYUNO

- Tostada de pan integral con crema de frutos secos
- Zumo natural

### COMIDA

- Arroz con ternera guisada y menestra de verduras
- Fruta de temporada

### CENA

- Berenjenas o calabacín rellenos de carne picada y queso mozzarella al horno
- Fruta de temporada

### SNACK

- Batido de fruta de temporada molida y leche entera

[www.erttheo.com/blog/jm-puya](http://www.erttheo.com/blog/jm-puya)

## VIERNES

Lidia Tormo

### DESAYUNO

- Vaso de leche entera o vegetal
- Yogur entero natural
- Bol de fruta con frutos secos y semillas

A añadir si se queda con hambre: Tostada integral con crema de avellanas caseras y plátano o aguacate y tomate.

### COMIDA

- Pasta al pesto con pollo y verduras

### CENA

- Hamburguesa vegetal con verduras y salsa de remolacha

### SNACK

- Galletas energéticas de avena y frutos secos

[www.erttheo.com/blog/l-tormo](http://www.erttheo.com/blog/l-tormo)

## SÁBADO

Mª Teresa Hernández

### DESAYUNO

- Gachas de avena con leche
- Cacao al 70% o yogur bebible sin azúcares añadidos
- Tostadas con aceite de oliva

### COMIDA

- Cuscús con calabacín y cebolla
- Dos tomates
- Yogur

### CENA

- Puré de patatas
- Guisantes rehogados
- Pollo asado con lechuga
- Fruta

### SNACK

- Bocado de queso semicurado
- Manzana
- Galletas de avena y plátano

[www.erttheo.com/blog/mt-herandez](http://www.erttheo.com/blog/mt-herandez)



# Programas deportivos-educativos en campamentos y academias profesionales por todo el mundo.

<https://www.erttheo.com/blog/dieta-ninos-deportistas/>

## LUNES

María Rojo

### DESAYUNO

- Leche semidesnatada con cacao sin azúcares añadidos
- Bollito integral o de soja con aceite, jamón, pavo o queso fresco
- Zumo natural o fruta

### COMIDA

- Ensalada de pimientos asados
- Pescado azul a la plancha
- Fruta

### CENA

- Crema de verduras o sopa de fideos finos
- Filetes de cinta de pavo a la plancha.
- Fruta

[www.erttheo.com/blog/m-rojo](http://www.erttheo.com/blog/m-rojo)

## MARTES

Marta Tejón

### DESAYUNO

- Leche sin azúcar
- Tostada integral con aceite de oliva virgen extra
- Una pieza de fruta de temporada

### COMIDA

- Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria...)
- Arroz (si es integral, mejor) con pisto y huevo a la plancha
- Fruta de temporada

### CENA

- Berenjenas rellenas de pollo y verduras
- Yogur entero sin azúcar añadido con fresas

### SNACK

- Yogur con fruta y frutos secos naturales
- Galletas de avena, plátano y canela

[www.erttheo.com/blog/m-tejon](http://www.erttheo.com/blog/m-tejon)

## MIÉRCOLES

Antonio Ballesteros

### DESAYUNO

- Tostada integral con tomate y aceite o aguacate
- Batido de fruta con leche

### COMIDA

- Ensalada calabresa (Tomate, queso fresco y albahaca)
- Pasta con salmón y brócoli
- Fruta de temporada

### CENA

- Salteado de quinoa o arroz con verduras
- Revuelto de gambas y espárragos
- Fruta de temporada

### SNACK

- Tortitas de avena y plátano
- Bocado de atún con tomate
- Queso batido, copos de avena y frutos secos

[www.erttheo.com/blog/a-ballesteros](http://www.erttheo.com/blog/a-ballesteros)

## JUEVES

Zairen Mindfit

### DESAYUNO

- Copos de avena
- Tortilla
- Fruta

### COMIDA

- Pechuga de pollo
- Arroz integral
- Verduras al vapor

### CENA

- Claras de huevo con verduras y aguacate

### SNACK

- Banana con cacao natural
- Yogur griego sin azúcar

[www.erttheo.com/blog/z-mindfit](http://www.erttheo.com/blog/z-mindfit)

## VIERNES

Doctora Isasi

### DESAYUNO

- Par de rebanadas de pan de centeno o espelta con tortilla

### COMIDA

- Arroz integral con verduras
- Pollo ecológico a la plancha

### CENA

- Pasta integral de espelta con verduras
- Pescado blanco a la plancha

### SNACK

- Pieza de fruta
- Fruta desecada
- Batido de fruta natural

[www.erttheo.com/blog/d-isasi](http://www.erttheo.com/blog/d-isasi)

## SÁBADO

Jordi Costa

### DESAYUNO

- Gachas de avena con plátano y nueces

### COMIDA

- Ensalada de brotes tiernos con cacahuates y aguacate
- Filete de pollo a la plancha
- Arroz integral
- Fruta y agua

### CENA

- Crema de calabacín y patata
- Tortilla
- Yogur natural entero

### SNACK

- Nueces y dátiles en rama

[www.erttheo.com/blog/j-costa](http://www.erttheo.com/blog/j-costa)







La **importancia** de una **buena alimentación**.



**Potencia el futuro de tu hijo**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo**.

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com

## 1 La importancia de una buena alimentación

## 2 Nutricionistas

- > Elena Perea
- > Cristina Blázquez
- > Felipe del Valle
- > Gema Hidalgo
- > Jose María Puya
- > Lidia Tormo
- > M<sup>a</sup> Teresa Hernández
- > María Rojo
- > Marta Tejón
- > Antonio Ballesteros
- > Zairen Mindfit
- > Yo Isasi
- > Jordi Costa
- > Natalia Calvet
- > Natalia Moragues
- > Sara Jiménez
- > Silvia Diets
- > Sara Garcés
- > Nur Al Ali y Carlota Martínez
- > Silvana Vigo
- > Antonio Castillo
- > Nathan Diaz
- > Allison Tropf
- > Kylene Bodgen
- > Andrea Sorinas

> Click en el **nombre deseado** para ir a su **sección**.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

# La importancia de una buena alimentación

Una de las preocupaciones más importantes en la sociedad actual es la alimentación. Los datos sobre de obesidad que se han registrado en los últimos años han hecho saltar las alarmas de los nutricionistas de todo el mundo, que ven como el auge de cadenas de comida rápida y de dietas falsas ha provocado que muchos niños y jóvenes crezcan y hayan crecido con un bombardeo constante de mentiras relacionadas con la alimentación.

Según la Organización Mundial de la Salud, desde 1875 la obesidad se ha triplicado en todo el mundo, a lo que hay que sumar que en el año 2016 41 millones de niños menores de 5 años tenía problemas de sobrepeso o eran obesos, unos datos arrolladores.

El cuidado de la nutrición es un tema más importante de lo que creen algunos, Internet ha ayudado a conocer nuevas formas de cuidar nuestra salud pero también ha contribuido a exponer falsos mitos con los que engañar a la población. A pesar de este panorama negativo, siguen existiendo iniciativas que luchan por imponer un modelo más saludable, donde el tiempo dedicado a la alimentación y el deporte gana protagonismo.

## La nutrición y el deporte:

En Ertheo trabajan padres que tienen problemas para que sus hijos sigan una alimentación saludable día tras día, además de lo que conlleva que los pequeños hagan algún deporte individual o colectivo.

Muchos padres cuyos hijos realizan un deporte se preguntan cada día cómo deben dar de comer a sus hijos para evitar malos hábitos de consumo y que los niños y niñas tengan el aporte calórico diario que necesitan. Desde Ertheo hemos pensado que los padres que acuden a nosotros para conocer los programas deportivos también necesitan información acerca de temas tan importantes como la nutrición, por lo que surgió la idea de crear una guía con aportaciones de una gran cantidad de nutricionistas que puedan ayudar a los padres y madres en la confección de una alimentación saludable para sus hijos.

Tras meses de trabajo, en esta guía se plasman las ideas de más de una veintena de dietistas, nutricionistas, preparadores físicos e incluso doctores en nutrición que han cedido parte de su tiempo para crear menús diarios destinados a niños y jóvenes que necesitan unas pautas para obtener una mejor ingesta de comidas.

Antes de comenzar, queremos resaltar una pauta que han destacado casi todos los profesionales que han colaborado para la creación de esta guía: los padres deben ser ejemplos de sus hijos. Siempre hemos escuchado el clásico de "los hijos imitan a sus padres", una afirmación que debemos considerar a la hora de la comida. Si nuestros hijos observan que seguimos malas recomendaciones alimentarias y les proporcionamos comida basura harán lo mismos con el paso de los años, lo que puede derivar en una asimilación de pautas incorregible en edades más avanzadas. Si quieres que tus pequeños sean sanos empieza primero por ti mismo.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Elena Perea se licenció en Ciencias Exactas a principios de los años 2000 y posteriormente se trasladó a Inglaterra, país en el que se diplomó como "Nutritional Therapist" en la Plaskett Nutritional Medicine College.

Perea se ha encargado de traducir los cursos del famoso Dr. Plaskett y organiza su difusión en España y Latinoamérica, además de compaginar sus clases como directora del Instituto de Nutrición Holística con su propia consulta de nutrición ortomolecular en Madrid.

El objetivo principal de Elena es compartir sus conocimientos con otros profesionales y expandir la nutrición terapéutica en otros países.

## MENÚ

### Desayuno

- Porridge de jamón y huevo.

### Comida

- Sardinas con tubérculos.

### Cena

- Quiche de zanahorias y legumbres.

### Snack

- Barritas de frutos secos caseras sin azúcar.

La principal premisa que impone Elena Perea para conseguir una buena nutrición para niños y niñas es no abusar de proteínas animales, harinas y carbohidratos refinados, aunque el problema es muy complicado de evitar ya que, según ella, esas son las comidas "más fáciles de dar a los pequeños".

Para intentar mejorar la alimentación, Perea comenta que los padres deben intentar incluir en la dieta legumbres, cereales integrales y mucha verdura, aunque ya todos conocemos la complicada tarea que resulta intentar dar vegetales a un niño. Una solución que aconseja Elena es integrar esas verduras en hamburguesas, quiches o albóndigas, además de purés o salsas, con esto quizás podemos superar la barrera de rechazo a los alimentos más "verdes".

## LA REFLEXIÓN

**"Hay alimentos que no recomendaría nunca como el azúcar o los alimentos procesados, pero sin llegar a prohibirlos, con un poco de flexibilidad en la dieta para que no se acabe produciendo el efecto contrario de buscar aquello que nos prohíben."**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com

## RECETAS:

### BARRITAS DE FRUTOS SECOS SIN AZÚCAR

#### INGREDIENTES (15 BARRITAS):

- ½ taza de aceite de coco.
- ¼ de taza de crema de frutos secos (de almendra, avellanas o anacardos).
- ¼ de taza de sirope de yacón, más una cucharada más extra.
- 2 tazas de avena en copos (sin gluten) o copos de quinoa.
- ½ taza de coco rallado.
- ¼ de taza de proteína vegana en polvo.
- ¾ de taza de nueces o almendras activadas picadas gruesas.
- ½ taza de semillas de girasol activadas.
- ½ taza de semillas de calabaza activadas.
- 1/3 taza de semillas de sésamo.
- 1 o 2 cucharadas de semillas de chía.



#### INSTRUCCIONES:

1. Precalentar el horno a 160°C, untar aceite de coco en una bandeja para horno.
2. En una sartén combinar el aceite de coco, la crema de frutos secos, el sirope de yacón y un poquito de sal (optativo). Cocinar a fuego bajo hasta que se haya mezclado bien.
3. Retirar del fuego y añadir la avena, el coco, la proteína en polvo y la mitad de los frutos secos y semillas. Combinar bien.
4. Extender la mezcla en una fuente horno. Poner por encima el resto de frutos secos y semillas. Y poner por encima una cucharadita de sirope de yacón.
5. Hornear de 20 a 30 minutos hasta que se doren.
6. Dejar enfriar y cortar en forma rectangular o cuadrada.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## PORRIDGE CON JAMÓN Y HUEVO

### INGREDIENTES (2 PERS):

- 2 cucharaditas de aceite de coco, de oliva o de mantequilla.
- 1 cebolla pequeña troceada.
- 1 taza de avena, o de quinoa cocida o de trigo sarraceno cocido.
- $\frac{3}{4}$  de taza de caldo de pollo u otro caldo.
- $\frac{1}{2}$  taza de jamón o lomo ibérico picado.
- 2 huevos pochados.



### INSTRUCCIONES:

1. Calentar el aceite en una sartén a temperatura media y rehogar la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añadir el cereal de tu elección, el caldo (si usas avena añadir también  $1 \frac{1}{4}$  de taza de agua).
3. Dejar cocinar de 6 a 8 minutos hasta que se absorba el líquido.
4. Mezclar el porridge con el jamón o lomo y dividir en dos boles.
5. Poner encima el huevo pochado y sazonar al gusto.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## QUICHE DE ZANAHORIA Y LEGUMBRES

### INGREDIENTES (2 PERS):

#### Para el relleno:

- 1 cucharada de aceite de coco.
- 75 grs de zanahorias, ralladas.
- ½ cucharadita de cúrcuma.
- 1 puñado de perejil picado.
- 1 cucharada de alcaparras.
- 30 grs de almendras blancas, picadas
- 1 huevo o 50 grs de sustituto de huevo, o de yogur, kéfir o leche de coco.
- Sal marina al gusto.
- Sal marina o del Himalaya al gusto (optativo).
- Pimienta negra molida.

#### Para la masa:

- 150 grs de judías blancas cocidas (equivalente a 75 grs de judías blancas crudas).
- 1 huevo o 50 grs de sustituto de huevo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal al gusto.



### INSTRUCCIONES:

1. Dejar remojar las judías blancas de 8 a 10 horas y luego cocinar durante una hora. También se pueden usar judías blancas ya cocidas de bote.
2. Con un procesador de alimentos o batidora potente mezclar las judías blancas con el huevo, el aceite y la sal (si se utiliza).
3. Engrasar una fuente redonda de horno con aceite de coco y colocar la masa del quiche de judías blancas.
4. Hornear 15 minutos a 175°C.
5. Saltear las especias con el aceite de coco y añadir las zanahorias y saltear unos minutos más. Añadir el perejil junto con las almendras picadas y las alcaparras o aceitunas.
6. Mezclar los huevos (o sustitutos de huevo), con el yogur natural o la leche de coco en un bol.
7. Poner la mezcla de huevo sobre las zanahorias rehogadas y poner todo sobre la masa de base.
8. Cubrir con semillas de sésamo y hornear a 175°C durante 35 minutos más.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## SARDINAS CON TUBÉRCULOS

### INGREDIENTES (2 PERS):

- 3 tazas de calabaza o boniato, cortados en rodajas con la piel.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 8 sardinas frescas.
- ½ cebolla roja, en rodajas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón, la mitad cortada en rodajas, y la otra mitad entera.
- Un puñadito de tomillo fresco, orégano o romero.
- Chili en copos.
- Pimienta negra y sal.



### INSTRUCCIONES:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Colocar el boniato o calabaza en una bandeja de horno engrasada con aceite de oliva, sazonar al gusto y dejar hornear de 20 a 25 minutos.
3. Colocar las sardinas encima de los tubérculos y añadir la cebolla, ajo, hierbas, chili, pimienta negra, sal (optativo) y los gajos de limón.
4. Exprimir el zumo de medio limón y el resto del aceite. Dejar asar durante 10 minutos.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



Cristina Blázquez desempeña su profesión de nutricionista en Mawersa, un servicio de catering afincado en Madrid y con una trayectoria de más de 30 años ayudando a comer de forma sana con sus menús. Blázquez se graduó en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Autónoma de Madrid, pero su afán por la nutrición la llevó a realizar el postgrado en Nutrición Clínica y Ciencia Avanzada de los Alimentos en la Universidad de Barcelona.

## MENÚ

### Desayuno

- Tostada de pan integral con aceite de oliva.
- Vaso de leche semidesnatada.
- Un bol de fruta.

### Comida

- Pisto de verduras.
- Huevo a la plancha.
- Pan integral.

### Cena

- Calabacín relleno de atún con tomate y queso gouda al horno.
- Fruta y vaso de leche.

### Snack

- Frutos secos variados: anacardo, avellana, pasas, pistachos.
- Mezcla de yogur natural con frutas.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



La trayectoria hasta ahora de Felipe del Valle es igual de extensa que sus estudios académicos. En 2008 se diplomó en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Navarra y sólo dos años después consiguió la licenciatura en Ciencia y Tecnología de los Alimentos en la Universidad de Granada. Desde el año 2012 ayuda a personas de distintas características a mantener una vida saludable y actualmente trabaja en Obemets y el Hospital Quirón Sagrado Corazón de Sevilla, además de ser el dietista-nutricionista del Sevilla F.C.

Felipe aconseja que los padres deben reforzar las comidas que dan a sus hijos en el desayuno, la media mañana y la merienda, por lo que nos ha pasado una serie de recomendaciones para esas horas del día. Más abajo podemos ver su "Decálogo de hábitos saludables para jóvenes deportistas", muy aconsejable para seguir una rutina ideal.

## MENÚ

### Desayuno

#### Opción A

- 80-100 g de Pan Integral (Espelta o Centeno).
- Se puede utilizar varios ingredientes.
- Aceite
- Tomate
- Pavo
- Queso Fresco
- Miel
- Pieza de Fruta ( Manzana, Plátano).
- Lácteo
- Café con leche
- Leche semi desnatada.
- Yogur
- Arroz con leche.
- Cuajada

#### Opción B

- Tazón con estos ingredientes mezclados:
- 2 Piezas de fruta (Plátano y manzana).
- 2 Yogures.
- 20 g de Muesli.
- 10 g de Nueces.
- 10 g de Miel.

### Media mañana

#### Opción A

- Pieza de fruta fresca.
- Yogur desnatado.
- Frutos secos (Almendras, nueces).

#### Opción B

- Zumo de frutas natural.
- Yogur desnatado.
- Sandwich de pan de centeno o espelta: Pavo / Queso Fresco / Jamón cocido / Aceite y tomate.

#### Opción C

- Pieza de fruta fresca.
- Yogur desnatado.
- Barrita de cereales.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## Decálogo: Hábitos Saludables para el joven deportista

1. Utilizar el aceite de oliva como fuente principal de grasa.
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. Los hidratos de carbono, procedentes de cereales (Pan, pasta, arroz, patata y sus productos integrales) deberían aportar el 55% de la ingesta calórica diaria.
4. Disminuir la ingesta de productos envasados, procesados, bollería industrial.
5. Disminuir la toma de refrescos gaseosos, si se toman mejor Lights o Zero.
6. Controlar la toma de comida rápida, Pizzas, hamburguesas, Kebabs...
7. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos (quesos frescos antes que curados o muy grasos).
8. La carne roja habría de consumirse con moderación y, si puede ser, como parte de guisados y otras recetas.
9. Consumir pescado en abundancia y huevos.
10. Beber entre 2-2,5 litros de agua al día.

## LA REFLEXIÓN

**“Cuando una alimentación está mal balanceada o resulta insuficiente, el organismo sufre en un periodo inicial una serie de alteraciones metabólicas, bioquímicas y fisiológicas, que pueden contribuir a disminuir el rendimiento deportivo y a la deseada adaptación al entrenamiento.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Tras graduarse en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Católica de San Antonio (UCAM) y posteriormente conseguir un MBA en Marketing por Universidad Pontificia de Comillas, Gema Hidalgo se trasladó en 2016 a Sydney para trabajar en The Hotel School Sydney diseñando soluciones nutricionales para comedores de colegios y hospitales. En la actualidad sigue intentando mejorar la alimentación en la sociedad con su propia consulta "Cuhidaté" en Murcia

## MENÚ

### Desayuno

- Zumo de naranja natural.
- Avena.
- Albaricoque deshidratado.

### Comida

- Tomates rellenos de queso.
- Garbanzos.
- Pan tostado integral.
- Yogur.

### Cena

- Ensalada de aguacate, champiñones y jengibre.
- Entrecot de ternera.
- Pan tostado integral.

### Snack

- Pera y nueces.
- Snack de queso de burgos y zanahoria.
- Pan tostado, yogur y kiwi.

Gema Hidalgo recomienda que los niños y niñas sigan este tipo de menú "en fase de transición/recuperación". La dieta con los alimentos que aparecen arriba es una muy buena opción para un período de pretemporada y se aconseja que se complete con entrenamientos intensivos, como deportes de equipo o individuales.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## LA REFLEXIÓN

**“La mayoría de los padres tienen un concepto equivocado de los alimentos, los utilizan como premio o castigo cuando sus hijos se portan bien o mal. Esta actitud es errónea, ya que la comida no debe ser utilizada de este modo para corregir la conducta de sus hijos.”**

### RECETAS:

#### ZUMO DE NARANJA NATURAL CON TORTITAS DE AVENA MIEL Y FRUTOS SECOS

##### INGREDIENTES:

- Zumo de naranja natural: 110 g.
- Clara de huevo: 70 g (2 unidades).
- Aceite de oliva: 5 g (1 cucharada de postre).
- Edulcorante acalórico: 2 g (Cucharada de café rasa o cacao).
- Avena: 40 g (4 cucharas soperas).
- Miel: 10 g.
- Albaricoque desecado: 40 g.



##### INSTRUCCIONES:

- 1.** Bate enérgicamente la clara de huevo y añade el salvado de avena, bate de nuevo hasta que coja consistencia y colócalo en un recipiente.
- 2.** Precalienta la sartén con 2-3 gotas de aceite. Retira el aceite con servilleta de papel.
- 3.** Vierte la mezcla de avena y huevo que preparaste previamente.
- 4.** Una vez lista por una cara, darle la vuelta y servir caliente.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## TOMATES RELLENOS DE QUESO

### INGREDIENTES:

- Ajo: 5 g (1 diente).
- Cebolla o cebolleta: 45 g (1/4 de cebolla).
- Perejil: 20 g (Al gusto).
- Pimienta negra: 1 g (Al gusto).
- Tomate crudo: 90 g (4 rodajas).
- Queso tipo Burgos 0% MG: 140 g.
- Sal común: 1 g (Al gusto).
- Eneldo seco: 5 g (Al gusto).

### INSTRUCCIONES:

- 1.** En un bol, mezcla la cebolleta con el perejil, el eneldo y el diente de ajo pelado y picado. Añade el queso fresco troceado, la sal y la pimienta.
- 2.** Con un cuchillo, retira el inicio del tallo de los tomates, previamente lavados. Practicarles cuatro hendiduras verticales hasta la base, dividiéndolos en gajos y sin llegar a separarlos del todo.
- 3.** Una vez abiertos, rellena con la mezcla de queso y adorna con el perejil en rama.

## GARBANZOS CON ESPINACAS

### INGREDIENTES:

- Aceite de oliva: 7 g (1 cucharada de postre).
- Ajo: 7 g.
- Cebolla o cebolleta: 100 g (1 plato pequeño).
- Espinaca: 100 g (1 plato mediano).
- Garbanzo seco: 70 g.
- Sal común: 1 g (Al gusto).



### INSTRUCCIONES:

- 1.** Deja los garbanzos a remojo la noche anterior.
- 2.** Haz un sofrito con la cebolla troceada, el ajo y el aceite.
- 3.** Añade las espinacas y los garbanzos y cuécelo unos 30 minutos en la olla exprés

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## ENSALADA DE AGUACATE, CHAMPIÑONES Y JENJIBRE

### INGREDIENTES:

- Aceite de oliva: 3 g (1 cucharada cafetera).
- Cebolla o cebolleta: 25 g (1 trozo pequeño).
- Champiñón o seta: 100 g (1 plato grande).
- Tomate crudo: 100 g (4 rodajas).
- Limón: 3 g.
- Jengibre: 15 g (Al gusto).
- Aguacate: 50 g (1/4 pieza).
- Semillas de lino: 4 g.

### INSTRUCCIONES:

1. Lava y corta el tomate a cuadraditos pequeños.
2. Parte el aguacate por la mitad, saca el hueso y córtalo a rectángulos pequeños.
3. Limpia los champiñones con un pincel de cocina y córtalos en láminas muy finitas. Trocea la cebolla en dados muy pequeños.
4. Mezcla todo en un bol.
5. La raíz de jengibre córtala unos 3 cm, a trocitos muy pequeños, a gusto de cada uno ya que tiene un sabor fuerte. Agrégalo al bol y remueve todo con cuidado, para no deshacer el aguacate.
6. Aliña con aceite de oliva virgen, un chorrito de zumo de limón y una cucharada colmada de semillas de lino (opcional).

## ENTRECOT DE TERNERA

### INGREDIENTES:

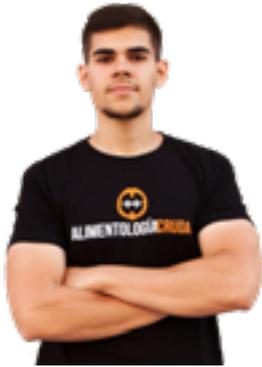
- Aceite de oliva: 5 g (1 cucharada de postre).
- Carne magra de ternera: 125 g.
- Sal común : 1 g (Al gusto).

### INSTRUCCIONES:

1. Se asan los solomillos con un poco de aceite y sal.



→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



José María Puya es la persona que hay detrás de Alimentología Cruda, blog de divulgación nutricional y con gran peso en España. Puya se define como "un apasionado de los alimentos en sus diferentes ciencias: Nutrición, dietética y tecnología de los alimentos". Gracias a su pasión por los alimentos comenzó el grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y el CFGS Dietética. Su blog, Alimentología Cruda, nació en 2013 y en la actualidad José María se encuentra inmerso en su proyecto Alimentología, con el que pretende aportar su granito de arena en la formación nutricional de los países hispanohablantes.

## MENÚ

### Desayuno

- Tostada de pan integral con crema de frutos secos.
- Zumo natural.

### Comida

- Arroz con ternera guisada y menestra de verduras.
- Fruta de temporada.

### Cena

- Berenjenas o calabacín rellenos de carne picada y queso mozzarella al horno.
- Fruta de temporada.

### Snack

- Batido de fruta de temporada molida y leche entera.

## LA REFLEXIÓN

**"Las cantidades y la distribución de los alimentos dependerán de muchos parámetros, como son: sexo, edad, altura, peso, tipo de práctica deportiva, frecuencia, posibles patologías, intolerancias y/o alergias alimentarias, etc. No existen dietas ni comidas perfectas para todo el mundo."**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



La pasión por la nutrición y la educación llevó a Lidia Tormo a abrir Nutrition School, una escuela con la que busca aplicar métodos educativos, didácticos y pedagógicos a la nutrición, además de mostrar a padres y madres la importancia de la alimentación en los pequeños. Graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Educación Primaria, Lidia ha participado en las VI Jornadas CODiNuCoVa sobre "Nutrición en la preconcepción, embarazo, lactancia y primera infancia" y colabora activamente con Fassthink coordinando varios cursos de salud.

## MENÚ

### Desayuno

- Vaso de leche entera o vegetal.
- Yogur entero natural
- Bol de fruta con frutos secos y semillas.
- A añadir si se queda con hambre: Tostada integral con crema de avellanas caseras y plátano o aguacate y tomate.

### Comida

- Pasta al pesto con pollo y verduras.

### Cena

- Hamburguesa vegetal con verduras y salsa de remolacha.

### Snack

- Galletas energéticas de avena y frutos secos.

La creencia de que el desayuno es la comida más importante del día está un poco más alejada de la opinión de Lidia Tormo, que aconseja comer lo que nos guste, pero saludable, después de levantarnos de la cama. Tormo cree que no hay fórmula mágica para el desayuno. Otra de las claves que aporta la creadora de Nutrition School para saber que nuestra comida es equilibrada se basa en la presencia de verduras en la mitad de nuestro plato, además de no faltar una ensalada para compartir en la mesa.

Saber comprar es primordial para comer de forma saludable y Lidia Tormo aconseja a los padres que las bebidas vegetales no deben contener azúcar añadido y la pasta integral incluya harina integral. Para niños deportistas, en su opinión no debemos caer en el mundo de las barritas energéticas que vemos en el mercado y cocinarlas nosotros mismos, pero existe algo más importante, la hidratación, que podemos conseguir con agua y fruta.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## LA REFLEXIÓN

**“No sé qué hacer ya para que coman verduras: simplemente cocina aquellas que le gusten. No importa que la variedad no sea grande, lo importante es que estén presentes en el día a día. Y si quieres que prueben más opciones, puedes ofrecerlas poco a poco y cocinadas de diferente manera.. Siempre sin obligar y sin presiones. Despierta su curiosidad involucrándoles en la preparación!”**

### RECETAS:

#### PASTA AL PESTO CON POLLO Y VERDURAS

##### INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo.
- Calabacín.
- Tomates cherry.
- Pasta integral (al gusto: espaguetis, macarrones... )
- Pimienta.
- Laurel.

##### Para la salsa:

- Albahaca fresca.
- 1 diente de ajo.
- Anacardos 50g.
- Almendras 50g.
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)

##### INSTRUCCIONES:

- 1.** Poner una olla con agua, sal y una hoja de laurel para cocer la pasta. Introducirla en el momento en que el agua burbujee enérgicamente y cocer los minutos que indique el fabricante.
- 2.** Mientras tanto realizamos la salsa. Para hacer la salsa debemos triturar el ajo pelado con el resto de ingredientes de la salsa hasta conseguir una textura pastosa. Si se prefiere más líquida se puede añadir un poco de agua o más aceite. Y luego reservar.
- 3.** En una sartén sofreímos la pechuga de pollo troceada y cuando ya esté hecha la salteamos con el calabacín y los tomates cherry cortados por la mitad. Salpimentar.
- 4.** Cuando la pasta esté al gusto, escurrirla y verterla sobre la sartén y también añadir la salsa pesto.
- 5.** Mezclar para integrar todos los ingredientes y servir (una vez emplatado se puede rallar o espolvorear queso al gusto).

**Nota: Cambia el pollo por salmón salvaje o tofu, y prueba nuevos platos.**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

# HAMBURGUESA VEGETAL CON TEMPURA DE VERDURA Y SALSA DE REMOLACHA

## INGREDIENTES:

### Para la hamburguesa:

- Alubias rojas cocidas (de bote también sirven y más práctico).
- Copos de avena.
- 2-3 dientes de ajo.
- Cebolla
- Pimiento verde.
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra.

### Para las verduras en tempura:

- Verduras al gusto (cortada en juliana: zanahoria, calabacín, berenjena, pimiento, en rodajas: alcachofa, cebolla... en trozos: brócoli, coliflor...).
- Harina de garbanzo.
- Agua
- Aceite de Oliva virgen extra.

### Para la salsa de remolacha:

- Remolacha cocida.
- Cebolla
- Manzana
- Aceite de oliva virgen extra.

## INSTRUCCIONES:

**Hamburguesa:** Rehogar con un poco de aceite de oliva: la cebolla, el ajo y el pimiento bien picaditos. Chafar las alubias con un tenedor y añadir el sofrito anterior y los copos de avena. La masa no debe quedar excesivamente húmeda. Por último echamos el perejil picado y salpimentamos. Damos forma a las hamburguesas y las enharinamos ligeramente con harina integral. Y al horno 15-20' a 180º, o la plancha con un poco de AOVE!

**Verduras:** Mezclar la harina de garbanzos poco a poco con el agua muy fría. Cuando la textura no sea muy líquida, mezclar las verduras con la mezcla. Ecurrirlas y freír las verduras en aceite de oliva muy caliente (sin llegar a humear). Poner las verduras en papel absorbente para eliminar el sobrante de aceite. Y servir cuando aún estén calientes.

**Salsa de remolacha:** Sofreír la cebolla, y cuando esté doradita añadimos la manzana pelada y troceada. Pasados un par de minutos incorporamos la remolacha troceada. Retiramos, salpimentamos y trituramos todo bien hasta que quede una salsa fina.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## GALLETAS ENERGÉTICAS

### INGREDIENTES:

- Harina de avena (70g).
- Almendra molida (40g).
- Avellanas (50g).
- Nueces (50g).
- Plátano ( 1 unidad).
- Dátiles. (10 unidades aprox).
- Leche (puede ser vegetal).
- Canela al gusto.

### INSTRUCCIONES:

1. Triturar las avellanas y las nueces y mezclarlas con el resto de ingredientes secos en un bol y reservar.
2. Por otro lado trituramos el plátano junto a los dátiles y la leche formando una pasta cremosa (se pueden pelar los dátiles para una mejor textura).
3. Juntamos las dos mezclas y amasamos hasta que todos los ingredientes queden integrados y la masa uniforme.
4. Se deja la masa reposar unos 10' en la nevera. Precalentamos el horno a 170°C.
5. A continuación, forramos la bandeja con papel de horno y damos forma a la masa de las galletas (en forma de bola y ligeramente aplastadas) o como más nos guste. ¡Dejemos volar la imaginación!
6. Meter al horno a 170-180°C durante 10-15'. Si las queréis más crujientes utilizad menos masa para las bolas y aplastar hasta que queden finas. ¡Degustar!
7. Nota: Si sois alérgicos a los frutos secos, podéis hacerlas sin ellos solo con avena, plátano y dátiles. ¡Están igual de ricas!

**Nota: Si sois alérgicos a los frutos secos, podéis hacerlas sin ellos solo con avena, plátano y dátiles. ¡Están igual de ricas!**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



Su camino en el mundo de la salud comenzó en 1999, año en el que comenzó la diplomatura en Enfermería y que acabó en 2003. Fue en 2010 cuando consiguió su objetivo de convertirse en Nutricionista en la Universidad de Granada, a lo que sumó años después varios másteres sobre obesidad y genética. Desde 2011 dispone de su propia consulta en Madrid, donde desarrolla planes dietéticos de calidad e individualizados. Una de sus frases define su manera de ver la nutrición: "Creo en la alimentación como manera de cuidarnos y de cuidar al medio ambiente."

## MENÚ

### Desayuno

- Gachas de avena con leche.
- Cacao al 70% o yogur bebible sin azúcares añadidos.
- Tostadas con aceite de oliva.

### Comida

- Cuscús con calabacín y cebolla.
- Dos tomates.
- Yogur

### Cena

- Puré de patatas.
- Guisantes rehogados.
- Pollo asado con lechuga.
- Fruta

### Snack

- Bocadillo de queso semicurado.
- Manzana
- Galletas de avena y plátano.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

La insistencia en comer por parte de los padres y madres es un punto que debemos erradicar según M<sup>a</sup> Teresa Hernández, pero tampoco caer en la equivocación de darles otra comida para sustituir la que no desean. Al igual que otros nutricionistas que aparecen en este libro, Hernández también se niega a considerar la comida como un premio que dar o quitar, una manía que se debe eliminar de las casas.

Para acompañar a todas las comidas que aparecen en el menú, la creadora de Nutrifem aconseja siempre agua, la opción más saludable para evitar adicciones y kilos de más provocados por las bebidas azucaradas.

## LA REFLEXIÓN

**“Comer con nuestros hijos siempre que estén en casa y que estos formen parte de las actividades de la cocina, como preparar los alimentos o recoger la mesa.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por todo el mundo.

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



María Rojo es técnica en Nutrición y Dietética y en 2011 decidió tirarse a la piscina y montar su propio negocio, Chatidieta, donde propone un método basado en la reeducación alimentaria del paciente para conocer su cuerpo y saber cómo combinar los alimentos para perder los kilos que no necesita. Desde su consulta en Málaga aporta recetas a sus pacientes para que la dieta sea más llevadera con comidas ricas y saludables.

## MENÚ

### Desayuno

- Leche semidesnatada con cacao sin azúcares añadidos.
- Bollito integral o de soja con aceite, jamón, pavo o queso fresco.
- Zumo natural o fruta.

### Comida

- Ensalada de pimientos asados.
- Pescado azul a la plancha.
- Fruta

### Cena

- Crema de verduras o sopa de fideos finos.
- Filetes de cinta de pavo a la plancha.
- Fruta

## LA REFLEXIÓN

**“Una buena dieta pasa por saber qué comemos y cómo esa comida afecta a nuestro metabolismo. Aunque creemos que sí, no sabemos comer. Ciertos mitos y tabúes de la sociedad nos llevan a pensar que cualquier alimento sano vale para una dieta.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Marta Tejón Fernández es graduada en Nutrición Humana y Dietética, la única carrera universitaria que aunaba su afán por la ciencia y la comida. Actualmente realiza su tesis doctoral en la Universidad de Almería especializándose en Nutrición Pediátrica y trabaja en la Clínica de Fisioterapia San Félix en Almería. Marta también colabora en favor de la seguridad alimentaria con el diseño de menús para colectivos, Plan de Alérgenos y APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos).

## MENÚ

### Desayuno

- Leche sin azúcar.
- Tostada integral con aceite de oliva virgen extra.
- Una pieza de fruta de la estación.

### Almuerzo

- Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria...).
- Arroz (si es integral, mejor) con pisto y huevo a la plancha.
- Fruta del tiempo.

### Cena

- Berenjenas rellenas de pollo y verduras.
- Yogur entero sin azúcar añadido con fresas.

### Snack

- Yogur con fruta y frutos secos naturales.
- Galletas de avena, plátano y canela.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Licenciado en Farmacia y graduado en Nutrición y Dietética, Antonio Ballesteros ejerció durante el principio de su vida laboral como farmacéutico, pero tras esta etapa centró su objetivo en la nutrición. Con problemas de peso durante su adolescencia, Antonio decidió compartir su visión y conocimientos con los demás, centrándose en la nutrición deportiva. Actualmente cuenta con su propia clínica, Nutriendo-te, con oficinas en Sevilla y Cádiz. Este gaditano amante de la nutrición colabora en radio y televisión, donde aconseja sobre alimentación deportiva gracias a su paso como dietista en el Cádiz C.F. y Real Jaén C.F.

## MENÚ

### Desayuno

- Tostada integral con tomate y aceite o aguacate.
- Batido de fruta con leche.

### Comida

- Ensalada calabresa (Tomate, queso fresco y albahaca).
- Pasta con salmón y brócoli.
- Fruta de temporada.

### Cena

- Salteado de quinoa o arroz con verduras.
- Revuelto de gambas y espárragos.
- Fruta de temporada.

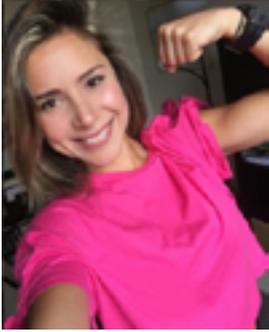
### Snack

- Tortitas de avena y plátano.
- Bocadillo de atún con tomate.
- Queso batido, copos de avena y frutos secos.

## LA REFLEXIÓN

**“Una buena dieta pasa por saber qué comemos y cómo esa comida afecta a nuestro metabolismo. Aunque creemos que sí, no sabemos comer. Ciertos mitos y tabúes de la sociedad nos llevan a pensar que cualquier alimento sano vale para una dieta.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



## LA REFLEXIÓN

**“Me dedico a ayudar a las personas a lograr sus objetivos a través de alimentación natural, balanceada y flexible”.**

## MENÚ

### Desayuno

- Copos de avena.
- Tortilla
- Fruta

### Comida

- Pechuga de pollo.
- Arroz integral.
- Verduras al vapor.

### Cena

- Claras de huevo con verduras y aguacate.

### Snack

- Banana con cacahuete natural.
- Yogur griego sin azúcar.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



Como ella misma comenta en su blog, Isasi se considera Nutridora desde 1994, año en el que estudiaba Naturopatía, Dietoterapia y Fitoterapia en la Escuela Sintagma de Valencia. Con Nutrición en casa ha conseguido dedicarse a lo que le gusta y realiza sesiones personalizadas de nutrición a domicilio y online, clases de yoga, pilates e imparte charlas sobre alimentación. En mayo de 2012 salió a la luz su primer libro, Nutrición en Casa. Todo sobre la alimentación natural y adulterada. En contra de todo engaño, manipulación y Egoísmo.

## MENÚ

### Desayuno

- Par de rebanadas de pan de centeno o espelta con tortilla.

### Comida

- Arroz integral con verduras.
- Pollo ecológico a la plancha.

### Cena

- Pasta integral de espelta con verduras.
- Pescado blanco a la plancha.

### Snack

- Pieza de fruta.
- Fruta deshidratada.
- Batido de fruta natural

## LA REFLEXIÓN

**“La alimentación de nuestros hijos repercute en su estado físico y emocional y más cuando son alimentados a diario durante todo un curso escolar.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Afincado en Ibiza, Jordi Costa es graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona y miembro del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Baleares. Para aprender más sobre alimentación deportiva completó sus estudios con el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Su aporte al mundo de la nutrición va más allá, colabora con diferentes entidades centradas en la promoción de la salud, participa en conferencias y medios de comunicación con el objetivo de educar sanamente a la sociedad.

## MENÚ

### Desayuno

- Gachas de avena con plátano y nueces.

### Comida

- Ensalada de brotes tiernos con cacahuates y aguacate.
- Filete de pollo a la plancha.
- Arroz integral.
- Fruta y agua.

### Cena

- Crema de calabacín y patata.
- Tortilla
- Yogur natural entero.

### Snack

- Nueces y dátiles en rama

## LA REFLEXIÓN

**“La alimentación de los jóvenes deportistas no debe distar demasiado a la de los adultos: debería estar basada en productos mínimamente procesados y priorizar aquellos alimentos de origen vegetal.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Natalia Calvet cuenta en su blog que su interés desde pequeña por la salud y la alimentación la llevó a estudiar Ciencia y Tecnología de los Alimentos y formarse como instructora de fitness y aeróbic durante sus años de universidad. Su vida sufrió un cambio con 20 años cuando le diagnosticaron diabetes Tipo I, lo que le ayudó a reafirmar más aún su creencia en la importancia de la alimentación. Actualmente trabaja sobre todo con mujeres que tienen una vida con poco tiempo para el cuidado personal y que buscan perder peso, pero su implicación con la diabetes sigue día a día y ha puesto en marcha el reto gratuito "7 días. 0% azúcar", que podrás ver en sus redes sociales.

## MENÚ

### Desayuno

- Tortilla
- Tomate cherry
- Avellanas
- Fruta

### Comida

- Ensalada con trocitos de pollo y aceitunas.
- Garbanzos con espinacas.
- Plátano

### Cena

- Crema de verduras.
- Salmón con chips de zanahoria y patata.

### Snack

- Yogur griego con nueces y fresas.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com

Para ayudar a los papás y mamás en la alimentación de sus hijos, Natalia Calvet ha diseñado un decálogo que aúna los mejores consejos:

- 1.** Predica con el ejemplo. Si quieres que tus hijos lleven una alimentación saludable el primer paso es hacerlo tu. Ellos actúan por imitación.
- 2.** No obligues a tus hijos a comer. Solo consigues favorecer una relación poco sana con la comida. Ofrece siempre opciones saludables y deja que él elija. Intentar que pruebe cosas nuevas pero sin forzarle.
- 3.** No uses la comida como premio o castigo. Solo consigues favorecer una relación poco sana con la comida.
- 4.** Basa vuestra alimentación en comida real, sin etiquetas. Los productos ultraprocesados son una bomba de azúcar, harinas refinadas, grasas de mala calidad y sal: bollería, galletas (incluso las María, las integrales o las 0%,0%), refrescos, yogures (excepto los blancos), chocolates (excepto los de más del 80% de cacao), snacks, platos preparados, zumos, pan (excepto el integral de calidad)... no deberían formar parte de nuestra alimentación habitual.
- 5.** La base de la alimentación de niños, jóvenes y mayores tienen que ser las verduras y hortalizas.
- 6.** Consume suficientes proteínas y grasas saludables en todas las comidas: huevos, pescado, carne, legumbre, frutos secos, aguacate, aceitunas, semillas...
- 7.** Los cereales y tubérculos deben ser el acompañamiento, no el plato principal. Deben suponer, como mucho, un 25% de lo que comemos. En general, comemos demasiado.
- 8.** Implica a tus hijos en la cocina y explícales la importancia de una alimentación saludable

## LA REFLEXIÓN

**“Comer es necesario y también es un placer, hacer ejercicio también es necesario y también es un placer. Eduquemos a nuestros niños a que lo hagan tranquila y saludablemente.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



La aventura de Natalia Moragues en el mundo de la salud se inició en 1998 en la Facultad de Sevilla, donde comenzó sus estudios de Farmacia. Tras un Experto Universitario en Nutrición y Dietética abrió su primera consulta y su satisfacción por este trabajo la llevó a realizar la Diplomatura de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad CEU San Pablo de Madrid. El gran reto de Natalia fue crear junto a su madre, la Dra. Ana Fernández de la Carrera, Alvida, un centro de Medicina y Nutrición que actualmente es referencia en Sevilla y Andalucía.

## MENÚ

### Desayuno

- Leche con una pizca de cacao en polvo sin azúcar añadido.
- Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate.

### Comida

- Ensalada con queso, nueces, pollo y tomate.
- Potaje de garbanzos.

### Cena

- Verduras al horno.
- Revuelto de champiñones, patata y huevo.

### Snack

- Fruta
- Frutos secos naturales o tostados.

## LA REFLEXIÓN

**“Una alimentación saludable, libre de productos azucarados, súper procesados, etc... debe llevarse a cabo por toda la familia y no solo por los pequeños de la casa.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Sara Jiménez, dietista-nutricionista (graduada por la Universidad de Alicante) quiere acercar el mundo de la alimentación saludable a todas las casas. Su posición en contra de las dietas de mantenimiento la ha llevado a creer en una planificación alimentaria correcta que nos ayude a aprender a comer de manera más saludable es la clave.

## MENÚ

### Desayuno

- Porridge de avena con leche semidesnatada, canela, avellana y fruta.

### Comida

- Lentejas estofadas con verduras.
- Tiras de pollo.
- Fruta

### Cena

- Salmón a la plancha.
- Patatas al horno con verduras.
- Manzana

### Snack

- Plátano machacado con chocolate 80% y avellanas.
- Queso tierno con yogur natural.

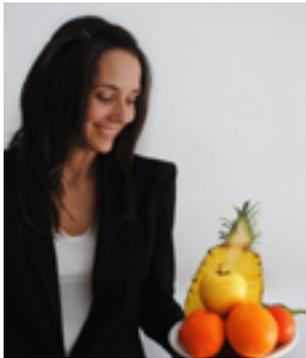
## LA REFLEXIÓN

**“Una buena planificación alimentaria, con alimentos reales y saludables, puede hacer que nuestros hijos aprecien mejor los sabores reales de los alimentos y no se acostumbren a los sabores tan potentes que pueden llegar a tener los productos ultraprocesados.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Silvia Gutiérrez, alias Silvia Diets en su blog, consiguió la diplomatura en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona. Tras este gran paso siguió su formación como experta en Coaching Nutricional y actualmente cuenta con su propia consulta dietética y una experiencia de más de 5 años trabajando en empresas de restauración para colectivos.

## MENÚ

### Desayuno

- Leche con copos de avena, nueces y pasas

### Comida

- Lentejas estofadas con arroz.
- Merluza a la plancha con calabacín.
- Pan integral.
- Fruta de temporada.

### Cena

- Sopa de arroz.
- Tortilla de patatas y cebolla.
- Ensalada clásica.
- Yogur con fruta troceada.

### Snack

- Tostadas con aguacate y semillas.
- Pan integral con tomate, aceite de oliva y queso.
- Fruta de temporada.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com

Gracias a su experiencia realizando menús para centros escolares, la autora de Silvia Diets aconseja a los padres 5 pautas de alimentación sana para niños y niñas deportistas:

- 1.** Utilizar el aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar, siempre que sea posible. Otras fuentes de grasa saludable son: aguacate, frutos secos y semillas.
- 2.** Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras (de temporada), legumbres, frutos secos y semillas.
- 3.** Consumir cereales integrales y evitar los cereales refinados.
- 4.** Disminuir y evitar la ingesta de productos ultraprocesados (pizzas, carnes procesadas, bebidas con gas y/o azucaradas, pan blanco de barra o de molde, zumos envasados, patatas fritas de bolsa, galletas, bollería, cereales azucarados y barritas, helados, lácteos azucarados, etc).
- 5.** La bebida principal debe ser el agua. Se debe beber según la sed. Los zumos de fruta naturales se pueden tomar ocasionalmente.

## LA REFLEXIÓN

**“En general, no debería haber diferencias entre la alimentación infantil y la de un adulto. A diario veo familias que cocinan comidas diferentes porque ‘adaptan’ las preparaciones a los distintos miembros, la mayoría por la falsa creencia de que los niños, por el simple hecho de serlo, deben comer diferente.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Con los títulos de técnica superior en Dietética y Nutrición y en Farmacia, Sara Garcés ha conseguido ganarse un hueco en el mundo de la alimentación. Se describe con una amante de todo lo relacionado con la ciencia y la nutrición, una pasión gracias a la que ha publicado su primer libro *Come, vive o muere*, una novela sobre nutrición en la que nos invita a ser partícipe de la vida de ocho personajes muy distintos.

## MENÚ

### Desayuno

- Vaso de leche con canela.
- Tostada integral con crema de avellanas caseras.

### Comida

- Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, pimiento rojo, cebolla, maíz, aguacate y aceite de oliva.
- Pieza de fruta.

### Cena

- Espárragos trigueros y calabacín a la plancha.
- Dos huevos de corral a la plancha.

### Snack

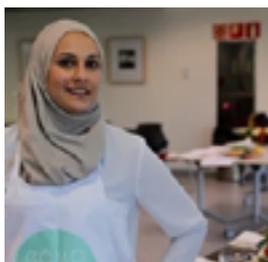
- Yogur natural con frutos secos y fruta.
- Sandwich integral con hummus y pimentón.

Para Sara Garcés la alimentación de un niño debe basarse en la ingesta de vegetales cada día y a dar importancia a la fruta también diariamente. Los pequeños necesitan mucha energía para sobrellevar todo el día, así que Garcés aconseja dar a los niños frutos secos, que junto a las legumbres son una gran fuente de fibra, proteína vegetal y macronutrientes. La autora de *“Come, vive o muere”* destaca que los cereales que consumen los jóvenes deben ser integrales, a lo que se debe sumar una priorización del pescado, huevos y carne magra como fuente de proteína animal.

## LA REFLEXIÓN

**“Hay motivos suficientes para inculcar a los niños desde pequeños la importancia que tiene alimentarse correctamente y alejarse de los malos hábitos para evitar graves problemas de salud en un futuro.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



El proyecto "Cómocomo School" nació gracias al ímpetu de Nur Al Ali, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid y Doctora en Ciencias de la Salud y Biomedicina por la Universidad Europea. Junto a sus colaboradoras Carlota Martínez (autora del menú junto a Nur Al Ali) y Ana Tarín, ambas nutricionistas, trabajan para mejorar la alimentación en los más jóvenes con conceptos sencillos para poner en práctica todos los días y usando productos y recetas 100% naturales.



La otra autora del menú, Carlota Martínez, es dietista-nutricionista por la Universidad Complutense de Madrid, entusiasta de la cocina saludable y el mundo de los alimentos.

## MENÚ

### Desayuno

- Leche más espelta inflada.
- Fresas

### Comida

- Salmón y espárragos al horno.
- Arroz integral.

### Cena

- Ensalada con calabaza al horno y salsa de yogur.
- Filete de pavo.

### Snack

- Tostada de pan integral con una cucharada de mantequilla de frutos secos natural.
- Bocadillo integral con atún.
- Batido de yogur griego

## LA REFLEXIÓN

**"Desde nuestro punto de vista el comedor escolar no es sólo un servicio que se ofrece en todos los colegios, es una experiencia que marca a nuestros niños y es un momento ideal para enseñarles a comer sano."**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Silvana Vigo es entrenadora personal, coach motivacional, nutricionista formadora y apasionada del senderismo, afición que le anima a organizar caminatas frecuentemente. se describe a sí misma en su web como "una persona pro-activa, siempre con inquietudes y dedicada a mis pasiones". Silvana siempre transmite que tiene que haber un "equilibrio entre la inteligencia emocional, la inteligencia física, la inteligencia nutricional, y la inteligencia financiera para poder tener un crecimiento y desarrollo personal."

**"Es necesario un equilibrio entre proteínas, hidratos de carbono y grasas, que es lo que me va a dar un equilibrio en el sistema hormonal y el sistema inmunológico, y por ende en el resto de los sistemas, así dándole al cuerpo humano las necesidades básicas para que funcione correctamente y dentro de la salud."**

## MENÚ

### Desayuno

- Batido de proteína vegetal y frutos secos.
- Pan con embutido.

### Comida

- Merluza con verduras al vapor.
- Fruta

### Cena

- Verduras al vapor con patata.

### Snack

- Bocado de atún

El bocadillo en la merienda es una tradición que algunos han querido rechazar durante los últimos años, pero Silvana Vigo apoya al gran número de pediatras que afirman que el bocadillo con un embutido bajo en calorías lo que necesitan para afrontar la tarde. Para Silvana "la merienda debe aportar el 15% de la energía total diaria", de ahí la importancia que lo otorga siempre.

## LA REFLEXIÓN

**"Cada persona es un mundo y por eso cada plan nutricional también debe serlo. Es importante que los planes de nutrición se adapten a la persona y no al revés. Por eso lo ideal es que se conozcan los antecedentes de la persona, tanto a nivel clínico como sus dietas realizadas anteriormente, problemas que tuvo con esas dietas, etc."**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Antonio se graduó en Biología y Química en la Universidad Internacional de Florida, en Miami, y además posee un máster en Nutrición y Dietética. Su pasión es enseñar a otras personas cómo llevar un estilo de vida saludable capaz de hacernos mejorar todos los aspectos de nuestra vida. Antonio es uno de los fundadores de Nutrition for Performance en Miami, Florida, donde trabaja duro para conseguir mejorar la nutrición y estilo de vida de las personas.

## MENÚ

### Desayuno

- Tortilla de trigo integral.
- Dos huevos revueltos.
- Aguacates cortados.
- Bayas mezcladas.
- 1 taza de leche baja en grasa o reducida en grasa.

### Comida

- Dos rebanadas de pan integral
- 2-3 rebanadas de pavo.
- 1 rebanada de queso.
- Provolone (opcional), lechuga (o espinaca) y tomate.
- 1 manzana pequeña.

### Cena

- Pizza de trigo integral con mozzarella baja en grasa y verduras.

### Snack

- Pita de trigo integral con hummus y nueces.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## RECETAS:

### PIZZA DE TRIGO INTEGRAL

#### INGREDIENTES:

- 1 pita de trigo integral.
- 1-2 cucharadas de salsa para pizza (usamos albahaca con tomate Classico).
- 1-2 cucharadas de pesto (Clásico también tiene pesto).
- Queso mozzarella bajo en grasa.
- Brócoli.
- Cebolla, cortada en dados.
- Pimientos morrones, cortados en cubitos.
- Aceitunas negras.
- Champiñones blancos.
- Pepperoni.
- Orégano.

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Coloque la salsa de tomate en el centro del pan pita y use el pesto para la corteza.
3. Espolvoree un poco de los pimientos y la cebolla sobre la salsa. Esto permitirá que la salsa y la corteza tengan un poco más de sabor.
4. Espolvoree el queso uniformemente sobre la pizza y agregue los ingredientes.
5. Cocine la pizza de 15 a 20 minutos

## LA REFLEXIÓN

**“La hidratación es tan importante como la comida; bebe mucha agua e intenta dormir 7-9 horas cada noche para que el cuerpo se recupere.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Nathan es graduado en Biología por la Universidad de Florida y también tiene un máster en Dietética y Nutrición. Su misión es concienciar a la gente de la importancia del Equilibrio para llevar una vida sana, tanto física como mentalmente. Es uno de los fundadores del proyecto Nutrition for Performance (nutrición para el desempeño) y desarrolla su actividad en Miami, Florida, donde trabaja para mejorar el rendimiento y la salud general a través de la nutrición y otras modificaciones del estilo de vida.

## MENÚ

### Desayuno

- Huevo duro hervido.
- Fresas
- Avena
- Taza de Leche.

### Comida

- Pollo teriyaki.
- Arroz con cilantro.
- Brócoli asado.

### Cena

- Salmón asado al horno.
- Pasta Penne de grano entero.
- Frijoles verdes asados.

### Snack

- Yogur griego.
- Arándanos.

## LA REFLEXIÓN

**“Utiliza los colores del arcoiris para escoger frutas y verduras. Es decir, intenta comer la mayor variedad posible. Cada fruta o verdura de un color distinto ofrece beneficios distintos. Come productos sin lactosa y con bajo contenido en grasa.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com

### POLLO TERIYAKI

#### INGREDIENTES (4PERS)

- 4 muslos de pollo con piel
- 1/2 bolla de Lawry's Teriyaki Marinade
- 3 dientes de ajo, cortados en cubitos
- 1 piña, rebanada o picada
- Sal al gusto
- Pmienta al gusto



#### INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 400 grados
2. Sazone los muslos de pollo con sal y pimienta.
3. Cubrir el pollo con teriyaki marinade.
4. Agregue el ajo y la piña en rodajas (puede exprimir un par de rebanadas para obtener el jugo de la piña).
5. Dejarlo marinar por 30 min.
6. Caliente la sartén a fuego medio-alto. Una vez caliente, coloque los muslos en la sartén (con la piel hacia abajo). Esto te permitirá obtener una bonita piel crujiente.
7. Una vez que la piel esté crujiente (alrededor de 3-5 minutos), voltee los muslos (2-3 minutos).
8. Coloque los muslos en una bandeja para hornear antiadherente y hornee durante aproximadamente 10 minutos o hasta que el pollo esté bien hecho

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

## ARROZ DE CILANTRO

### INGREDIENTES (2-4 PERS)

- 1 taza de arroz integral o blanco
- 2 tazas de caldo de pollo
- Un pellizco de sal
- 1/2 taza de cilantro, picado

### INSTRUCCIONES

- 1.** Coloque el arroz, la sal y el caldo en la olla arrocera.
- 2.** Una vez que el arroz este cocinado mezclar con el cilantro

## BROCOLI ASADO

### INGREDIENTES (4 PERS)

- 2 cabezas de brócoli, cortadas en florecillas
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Ajo en polvo

### INSTRUCCIONES

- 1.** Precalentar el horno a 400 grados
- 2.** Coloque las flores de brócoli en la bandeja para hornear.
- 3.** Rocíe con aceite de oliva. Asegúrese de que cada florecilla tenga aceite de oliva para mantener el condimento.
- 4.** Espolvoree sal, pimienta y ajo en polvo.
- 5.** Coloque en el horno durante 5-10 minutos, o hasta que el brócoli esté bien y crujiente.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



Allison obtuvo su licenciatura en Dietética en la Universidad Estatal de Michigan y su Máster en Fisiología del Ejercicio en Eastern Michigan University. Como culturista, corredora de maratón y ex gimnasta y buceadora, Allison se especializa en educar a los atletas sobre estrategias de nutrición para alcanzar su máximo rendimiento. Es la fundadora de Alt Performance Nutrition en Michigan, EE. UU., donde brinda educación grupal, orientación individual para atletas, orientación sobre suplementos, ideas sobre comidas y mucho más.

## MENÚ

### Desayuno

- Dos gofres tostados de trigo integral con 2 cucharadas de yogur griego de vainilla y una cucharada de mantequilla de maní.
- Taza de bayas a elegir.

### Comida

- Ensalada de atún.
- Zanahoria asada.
- Hummus

### Cena

- Pechuga de pollo deshuesada y sin piel.
- Batata asada o en puré.
- Brócoli
- Piña

### Snack

- Rollo de pavo y queso.
- Manzana o plátano.

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO



Kylene posee una licenciatura en Nutrición y Dietética y un Máster en Fisiología del Ejercicio. Después de acabar su carrera como atleta de élite, se especializó en nutrición para el rendimiento, centrándose sobre todo en la salud intestinal y las deficiencias nutricionales. Actualmente se encarga de ayudar a mejorar la salud y rendimiento de miles de atletas. Kylene es actualmente la dietista de los Cleveland Cavaliers.

## MENÚ

### Desayuno

- Avena con plátano y dos cucharadas de mantequilla de maní.
- Huevos revueltos.
- Agua con limón.

### Comida

- Pollo asado con patatas.
- Ensalada
- Bebida deportiva (si el entrenamiento ha sido antes).

### Cena

- Salmón
- Arroz integral
- Verduras verdes cocidas
- Rodajas de manzanas al horno salteadas en 1 cucharadita de aceite de coco y espolvoreadas con canela.

### Snack

- Smoothie de leche de almendras o coco sin azúcar con piña, fresa, lechuga y una cucharada de semillas de chía.

## LA REFLEXIÓN

**“Presta atención a tu cuerpo. Si sufres de gases, hinchazón, dolor en las articulaciones, congestión de los senos, etc., toca reevaluar tu dieta. Si te cuesta recuperarte después de entrenar, tienes una lesión que no se cura o si te encuentras resfriado o malo frecuentemente, toca comer para apoyar el sistema inmunológico.”**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

> Programas **deportivo-educativos** en **campamentos**  
y **academias profesionales** por **todo el mundo.**

info@ertheo.com  
Tlf. (+34) 902 750 359  
ertheo.com



Andrea Sorinas obtuvo su título en Nutrición Humana y Dietética y se especializó en obesidad, nutrición clínica y ciencia de los alimentos. Actualmente dirige un proyecto online donde, a través de su página web, atiende a sus clientes y realiza consultas en línea por teléfono y / o Skype o videollamadas para asesorarles. Trabaja para ofrecer a sus clientes los mejores consejos en términos de nutrición y opciones de estilo de vida para que puedan vivir vidas más saludables y felices. Andrea es un firme defensora de la individualización en la dieta. Es decir, adapta sus consejos a cada uno de sus clientes de acuerdo con sus características únicas. Según Andrea, ésta es la mejor forma de conseguir cambios a largo plazo.

**“Presta atención a tu cuerpo. Si sufres de gases, hinchazón, dolor en las articulaciones, congestión de los senos, etc., toca reevaluar tu dieta. Si te cuesta recuperarte después de entrenar, tienes una lesión que no se cura o si te encuentras resfriado o malo frecuentemente, toca comer para apoyar el sistema inmunológico.”**

## MENÚ

### Desayuno

- Leche entera con cacao puro
- en polvo (desgrasado y sin azúcares añadidos)
- Galletas caseras
- 1 fruta

### Comida

- Ensalada de lentejas con arroz integral.
- Pescado blanco al horno con cebolla, zanahoria y puerro.
- Fruta o yogur natural entero

### Cena

- Verdura cocida con patata, guisantes y zanahoria
- Revuelto de champiñones con gambas
- Fruta o yogur natural entero

### Snack

- Fruta o yogur natural entero + granola casera sin azúcar (visita su sitio web para la receta completa)

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO

### GALLETAS CASERAS

#### INGREDIENTES:

- 200 g de avellanas
- 100 g de pasas
- 50 g de chocolate negro (>70%)
- Un chorrito de leche o bebida vegetal
- 2 cucharadas soperas de cacao puro en polvo (desgrasado y sin azúcares añadidos)
- 1 cucharada sopera de semillas de lino
- 1 cucharada sopera de semillas de chía
- 1/2 cucharilla de postre de bicarbonato
- 1 cucharadilla de postre de canela
- 1/2 cucharilla de postre de sal

#### INSTRUCCIONES:

1. Debemos dejar las pasas a remojo con agua durante 30 minutos.
2. También dejamos reposar las semillas de lino y chía con 4 cucharadas de agua durante 15 minutos, para que adquiera consistencia gelatinosa.
3. He realizado toda la receta con un procesador de alimentos, lo cual permite tener la masa lista en pocos minutos.
4. Primero debemos picar el chocolate y reservarlo para incorporarlo al final.
5. Picamos las avellanas con un chorrito de leche e incorporamos el cacao en polvo, el bicarbonato, la canela y la sal.
6. Escurrimos las pasas y las trituramos junto con la gelatina formada con las semillas. Esta pasta la añadimos a la mezcla anterior y removemos bien.
7. Por último, añadimos el chocolate picado y volvemos a remover.
8. Parece increíble pero ya tenemos nuestra masa preparada para introducirla en el horno precalentado a 180°C durante 10 minutos. He utilizado la función horno de leña, poniendo la bandeja en la posición más alta. El tiempo es orientativo, debéis adaptarlo a vuestro horno y estad atentos de que no se quemen.
9. Dejar enfriar sobre una rejilla para que adquieran textura crujiente y ya disfrutar!.

## LA REFLEXIÓN

**“Una de las bases fundamentales de una dieta saludable es evitar los productos procesados. La parte que se suele hacer más difícil es la de evitar los dulces. Afortunadamente, con una rápida visita al supermercado y un poco de creatividad, podemos hacer nuestros propios dulces sólo con productos naturales “.**

→ INFORMACIÓN DE CONTACTO