

# IVANCHENKO TRAINER

## TU MEJOR FUCKING GUIA NUTRICIONAL

Empezar a cuidarnos y mejorar nuestra alimentación es un viaje que todos podemos emprender, y todo comienza en casa.

La clave está en rodearnos de opciones saludables.

Si en nuestra despensa hay muchos alimentos de baja calidad, es probable que eso sea lo que terminemos comiendo con más frecuencia, y eso no es lo que queremos, ¿verdad?

Por otro lado, si llenamos nuestra cocina con alimentos nutritivos que sean fáciles y deliciosos de preparar, comer de manera saludable se vuelve un juego de niños. La idea es que sea sencillo y, sobre todo, agradable.

Una alimentación equilibrada debería centrarse en alimentos frescos y naturales, esos que no tienen etiquetas complicadas. Aquí te dejo algunas categorías esenciales:

- **\*Verduras y frutas\***: Son nuestras aliadas, llenas de vitaminas y minerales.
- **\*Pasta, legumbres, cereales, patatas, etc... \***: Fuentes fantásticas de fibra y carbohidratos.
- **\*Carnes, pescados, mariscos, huevos, etc...\***: Nos proporcionan una gran fuente de proteínas necesarias para la construcción y reparación de nuestros músculos.

Sin embargo, sabemos que, con tantas opciones en el supermercado, a veces es difícil saber qué elegir. La publicidad y el marketing de la industria alimentaria pueden confundirnos, haciéndonos sentir perdidos en el pasillo de los productos, por eso he preparado una lista con los mejores productos del mercadona para que sepas cuales elegir y lo que te aporta cada uno de ellos.

# LEGUMBRES

*/Fuente de proteína y carbohidrato/  
/Nos aportan saciedad, fibra y micronutrientes*



# LEGUMBRES

*/Fuente de proteína y carbohidrato/  
/Nos aportan saciedad, fibra y micronutrientes*



# VERDURAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# VERDURAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# VERDURAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# VERDURAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# VERDURAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# VERDURAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# FRUTAS

*/Nos aportan agua, saciedad, fibra y micronutrientes/*



# PESCADOS Y MARISCOS

*/Fuente principalmente de proteína y algo de grasas/  
/Nos aportan saciedad a largo plazo y nos ayudan a  
mantener la masa muscular/*



# PESCADOS Y MARISCOS

*/Fuente principalmente de proteína y algo de grasas/  
/Nos aportan saciedad a largo plazo y nos ayudan a  
mantener la masa muscular/*





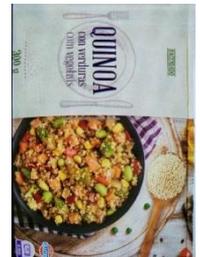
# PANES Y SIMILARES

*/Fuente de carbohidratos/  
/Nos aportan energía principalmente/*



# ARROZ, PASTA, PATATAS, ETC...

*/Fuente de carbohidratos/  
/Nos aportan energía principalmente/*



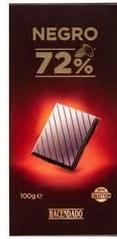
# YOGURES, QUESOS Y CEREALES

*/Fuente principalmente de proteína y grasas (excepto desnatados) y algo de carbohidratos/*



# PRODUCTOS GRASOS

*/Fuente principalmente de grasas/  
/Nos aportan energía y ácidos grasos esenciales entre  
otras funciones/*



# PRODUCTOS GRASOS

*/Fuente principalmente de grasas/  
/Nos aportan energía y ácidos grasos esenciales entre  
otras funciones/*



# PRODUCTOS VEGETARIANOS

*/Fuente principalmente de proteína/  
/Nos ayudan a reducir el consumo de carne/*

