

fuud

por
fitloose



Revista 1
Enero 2024

Nutrición
para la nueva
longevidad



Beneficios
y fuentes
de Omega 3

Salmón
la increíble fuente
de Omega 3

Recetas
fáciles
con salmón

¡Hola!

Es un placer para mí compartir contigo la emocionante noticia sobre el lanzamiento de mi nueva revista, **fuuud**.

A través de sus páginas, te invito a explorar el fascinante camino hacia la longevidad mediante la alimentación consciente.

Cada semana, me sumergiré en las propiedades únicas de diversos alimentos y especias, destacando los beneficios que aportan a la salud y a una vida prolongada, ya sea que hayas elegido seguir una dieta omnívora o vegetariana.

Abordaré también temas relacionados con micronutrientes y suplementos y estrategias para equilibrar la alimentación diaria, maximizando así la obtención de nutrientes esenciales.

Adicionalmente, encontrarás deliciosas recetas acompañadas de detalles sobre los macronutrientes y las calorías que aportan.

A través de **fuuud**, aprenderás a maximizar el valor nutricional de cada bocado, desbloqueando así el potencial de tu dieta para impulsar la longevidad. Sea cual sea tu elección alimentaria, **fuuud** se convertirá en tu guía hacia una vida más saludable.

En esta primera edición, exploraré los beneficios del completo **salmón** y cómo contribuye a tu bienestar general, ayudando a mantener un organismo sano y fuerte.

Te animo a suscribirte a **fuuud** y a tomar decisiones alimentarias conscientes. Prepárate para nutrir tu cuerpo, alimentar tu mente y vivir una vida llena de vitalidad.

No olvides suscribirte para no perderte ninguna edición y comparte **fuuud** con tus amigos que buscan inspiración para una nueva longevidad a través de la nutrición.

¡Nos vemos en la próxima edición!

Claudia de fitloose



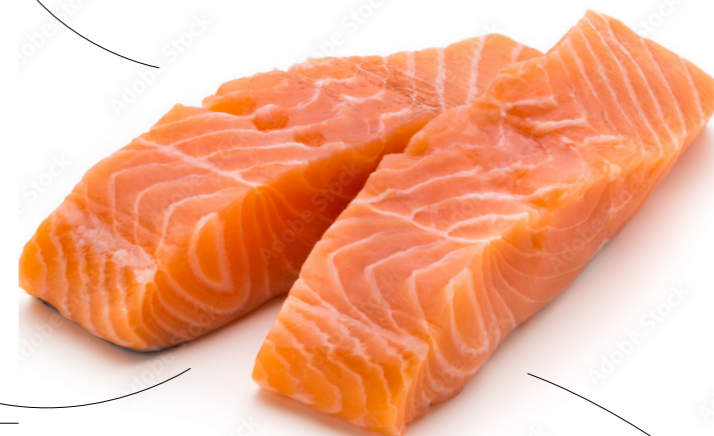
Foto de portada: Eric Méndez

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal



Para resaltar el sabor del salmón, marínalo antes de cocinarlo. Una marinada simple y deliciosa puede incluir aceite de oliva, jugo de limón, ajo picado, eneldo fresco, sal y pimienta. Deja que el salmón repose en la marinada en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo. Esta técnica no solo infunde el salmón con sabores vibrantes, sino que también ayuda a mantener su jugosidad durante la cocción.



IDEA DE **DESAYUNO**
TOSTAS DE SALMÓN AHUMADO Y COTTAGE CHEESE

3 rebanadas de pan integral tostado
50 gr de cottage cheese
50 gr de salmón ahumado
Ramitas de eneldo que es puro potasio, hierro, vitamina C y muchísima vitamina A

371 CALORÍAS

Tips sobre el Salmón

El **salmón** es un pez perteneciente a la familia Salmonidae y es conocido por su carne sabrosa y nutritiva. Existen varias especies de salmón, tanto de agua dulce como de agua salada, y son nativas de los océanos Atlántico y Pacífico. Algunas de las especies más comunes incluyen el salmón del Atlántico, el salmón chinook, el salmón coho y el salmón rosado.

El salmón es apreciado por su alto contenido de ácidos grasos **omega-3**, que son beneficiosos para la salud cardiovascular y cerebral. Su carne presenta un color característico que varía desde el rosa pálido hasta el naranja intenso, dependiendo de la dieta del salmón. Este pescado es versátil en la cocina y se puede preparar de diversas maneras, como asado, a la parrilla, crudo, al vapor o ahumado.

Además de ser una excelente fuente de proteínas y ácidos grasos esenciales, el salmón también proporciona nutrientes como la **vitamina D** y el **selenio**. Su inclusión en la dieta se asocia comúnmente con beneficios hormonales, controlando tanto la insulina y la glucosa como las tiroxinas y el cortisol.



A pesar de su vida en el océano, cuando llega el momento de desovar, los salmones remontan ríos y arroyos, a veces nadando contra corrientes muy fuertes y saltando cascadas, para llegar a sus áreas de desove. Este increíble viaje contra corriente es un fenómeno asombroso en la naturaleza, y la resistencia y determinación de los salmones durante este proceso son realmente notables. Estos cambios podrían afectar la composición de la carne, haciendo que sea más magra y firme sin embargo. Sin embargo, la mayoría del salmón consumido comercialmente se captura antes de que comiencen sus viajes de desove.



100gr de lomo de salmón rosa
Sal y pimienta al gusto
1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada- de semillas de sésamo
200 gr de brotes tiernos
20 gr de fresas
20 gr de cebolleta
20 gr de mango semi maduro
30 gr de arroz basmati cocido

400 CALORÍAS

Tataki de salmón

con crust de sésamo y ensalada de brotes, mango y fresas



1. Limpia los trozos de lomo de salmón y sécales el agua que puedan tener. Ponles sal y un poquito de pimienta al gusto de ambos lados.
2. Cúbrelas de ambos lados con semillas de sésamo abundantemente y aplasta las semillas contra el salmón para que se peguen.

3. En una sartén a fuego alto, agrega la cucharada de aceite de oliva virgen y, cuando esté caliente y humeante, coloca los lomos de salmón con cuidado de no salpicar el aceite.
4. Déjalos hasta que se doren las semillas y luego dales la vuelta y dóralos del otro lado.

5. Sirvelos con abundante ensalada de brotes, fresas en rodajas, mango cortado en cuadritos y cebolla cortada en juliana, aderezada con sal y vinagre de sidra de manzana.
6. Acompáñalo con una cucharada de arroz basmati.



Salmón marinado

con bastoncitos de berenjena asada, sultanas y alcaparras



100gr de salmón ahumado marinado
1/4 de berenjena
1 /2 cucharada de aceite de oliva AOVE
50 gr de semillas de uvas pasas sultanas
20 gr de alcaparras
1 cucharada de yogurt griego ligero
1 cucharadita de mostaza dijon
Zumo de medio limón
Sal al gusto

346 CALORÍAS

1. Corta la berenjena en palitos. Ponles sal por ambos lados y déjalas reposar.
2. Dora los bastoncitos en una sartén con 1/2 cucharada de aceite de oliva AOVE.
3. En un bol aparte mezcla el yogurt con la mostaza, la sal y el zumo de limón.

4. Coloca las rebabadas de salmón ahumado marinado al eneldo en un plato y pon lo bastoncitos de berenjena sobre el salmón.
5. Esparce la crema de yogurt por encima.
6. Acompáñalos con las uvas pasas sultanas y las alcaparras..

Omega-3



Fuentes de omega-3 de origen animal

Pescados grasos

(salmón, atún, sardinas).

Aceite de pescado.

Mariscos (camarones, ostras).

Agregar estos alimentos a tu dieta puede marcar la diferencia en tu salud a largo plazo.

¡Incorpora el omega-3 y aprovecha sus beneficios extraordinarios!

El omega-3 no es solo un nutriente; es un defensor incansable de nuestra salud. Al integrarlo inteligentemente en nuestra alimentación, abrimos la puerta a una vida más saludable y plena.

El omega-3, ácido graso esencial, se ha destacado como un aliado fundamental para la salud y consumir alimentos ricos en omega-3 es una decisión inteligente para promover el bienestar general y el balance hormonal de tu cuerpo porque:

- Ayuda a la salud cardiovascular, porque ayuda a reducir los niveles de triglicéridos y mejorar la salud del corazón.
- Contribuye al desarrollo y funcionamiento del cerebro, beneficiando la memoria y la concentración.
- Posee propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar condiciones como la artritis.
- Se asocia a la prevención de enfermedades oculares relacionadas con la edad.

Incorporar fuentes de omega-3 en la dieta diaria es más sencillo de lo que parece. Ya sea disfrutando de un delicioso filete de salmón a la parrilla, agregando nueces a tu ensalada o incorporando semillas de chía en tus batidos matutinos, estas elecciones conscientes pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar general.

La suplementación diaria de omega-3 recomendada puede variar según las fuentes y las necesidades individuales. En general, muchas organizaciones de salud sugieren una ingesta de al menos 250-500 mg de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA combinados para adultos. Sin embargo, la dosis puede ajustarse según factores como la dieta, la salud cardiovascular y otros requerimientos individuales.



Fuentes de omega-3 de origen vegetal

Semillas de chía.

Aceite de linaza.

Nueces.

Algas y aceite de algas

(alternativa para vegetarianos y veganos).

Aunque en menor cantidad en comparación con fuentes de origen animal, las espinacas y otras verduras de hojas verdes contienen ácido alfa-linolénico (ALA), que es un tipo de omega-3 de origen vegetal.

Las legumbres, como los frijoles y las lentejas, también contienen ácido alfa-linolénico (ALA), sin embargo, las cantidades son relativamente bajas en comparación con las fuentes de origen animal, como el pescado graso.

Nueva longevidad significa estar fuertes, sanos, flexibles, ágiles e independientes en nuestra madurez y nuestra senectud.

Se ha normalizado la idea de padecer de Alzheimer, locura senil, diabetes, sarcopenia, osteopenia, osteoporosis, debilidad y otras enfermedades con el envejecimiento. Pero estos desarreglos del cuerpo y la mente se pueden evitar y, lo mejor de todo, son reversibles. Depende de nosotros contraerlas, de nuestra alimentación y de la actividad física dirigida a fortalecer nuestros músculos esqueléticos y viscerales realizada conscientemente y a diario. **Tenemos que cuidarnos.**

Sigue mis consejos en mi blog y suscríbete a mi [revista fuuud](#), con la que compartiré contigo temas dedicados a la nutrición en la [nueva longevidad](#), con tips sobre alimentos, entrenamiento físico y recetas

¿Quieres tu plan integral de nutrición y entrenamiento físico personalizado?

Te ayudo a mantener tu cuerpo fuerte y en forma, incluso después de los 40 años.

Te acompaño, ¡hagámoslo juntos!

Claudia Leal

Coach nutricional y preparador físico
especialista en metabolismo.
Ávida lectora sobre bioquímica



¡Gracias por leer este primer número de fuuud!

EL PRÓXIMO NÚMERO SALDRÁ LA PRIMERA QUINCENA DE FEBRERO 2024

por
fitloose
fuuud

Nutrición para la nueva longevidad

Revista 1
Enero 2024



fitloose.com

Madrid
España

Foto de portada: Eric Méndez

Redacción, edición y diseño: Claudia Leal

Fotografía: Eric Méndez y Claudia Leal

¡Sígueme!

