

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BORA - hansgrohe

### La salud comienza en la cocina

Por ello, en BORA - hansgrohe empleamos exclusivamente alimentos naturales, de cultivo biológico y no procesados en la medida de lo posible. ¿Por qué cargar el cuerpo con aditivos y químicos? Para nosotros, no tiene sentido. Nosotros creemos en la alimentación y la salud como estilo de vida.

Al contrario que las limitaciones extremas que solo conllevan al éxito a corto plazo, nosotros integramos la alimentación sana y sabrosa en la vida diaria. Nuestro enfoque no se centra en limitar, sino en ofrecer alternativas sanas. De esta forma conseguimos alcanzar los objetivos deseados a largo plazo.

### Nuestras reglas para la alimentación:

- Recurrir con poca frecuencia al azúcar blanco
- Optar por hidratos de carbono recién cocinados: arroz, patatas, mijo, quinoa, pasta de espelta
- Elegir fuentes de proteína de alta calidad, animal (p. ej. pescados, carnes, huevos) y vegetal (cereales, frutos secos, legumbres)
- Consumir grasas saludables en cantidad suficiente
- Reducir el consumo de leche de vaca
- Reducir el consumo de fructosa
- Consumir tanta verdura como sea posible

### Keep it simple

- Evita los alimentos procesados
- Bebe suficiente agua
- Tómate tu tiempo para las comidas
- Come en un ambiente relajado
- Come despacio y mastica lo suficiente
- Come hasta que estés satisfecho, no lleno
- Comienza cada día siempre con la misma rutina
- La grasa no siempre es mala
- Compra productos regionales y biológicos
- No renuncies, busca alternativas
- Escucha a tu cuerpo y dale lo que te pide
- Evita los aditivos artificiales
- Muévete 1 hora al día o camina 10.000 pasos
- Tómate tiempo para ti

### Conceptos básicos: Arroz & pasta

No siempre ha de ser pasta. Otras fuentes de energía sostenibles alternativas son el arroz integral, el arroz basmati, la quinoa, las patatas, las batatas, la calabaza: fuentes de energía de absorción lenta para el cuerpo que se pueden elegir como sustitutos de la pasta.

## Desayuno

### Smoothies y zumos

- Los smoothies verdes recién preparados son verdaderas bombas para el sistema inmunitario, tómalos preferentemente nada más levantarte. Como apenas cargan el estómago, pueden tomarse incluso antes de entrenar por la mañana.
- Puedes combinar diferentes alimentos según te apetezca:
  - o Verdura de hoja verde (col rizada, espinacas, col de Saboya)
  - o Remolacha, zanahorias
  - o Sandía, naranja, diferentes tipos de fruta y frutos rojos (arándanos, moras, frambuesas, granada, piña, papaya, etc.)
  - o Para smoothies más nutritivos, puedes agregar bebida de arroz, coco, almendras o avena
  - o Superalimentos (acai, aronia, maca, moringa)
  - o Hierbas frescas (menta, brotes, germinados)
  - o Jengibre y otras especias (cúrcuma, guindilla, pimienta cayena, etc.)

### Gachas/muesli

- Mezclar diferentes copos (espelta, avena, trigo sarraceno) con amaranto o trigo sarraceno hinchado, chufas, etc., preferentemente dejándolos en remojo en agua suficiente la noche anterior a consumirlos
- A la mañana siguiente, calentar cuidadosamente añadiendo agua o bebida vegetal/de frutos secos y aderezar al gusto con las siguientes opciones:
  - o Diferentes frutas de temporada
  - o Frutos secos (puestos también a remojo la noche anterior)
  - o Bebida de frutos secos o vegetal (almendra, arroz, avena, coco)
  - o Leche de oveja o cabra, yogur natural
  - o Frutas deshidratadas, bayas de goji, bayas de aronia, etc.
  - o Semillas de chía o linaza
  - o Miel, sirope de arce, canela, cardamomo, nuez moscada, etc.

### Pan

Pan integral de masa madre natural

### Huevos

Por las mañanas servimos tortillas con aguacate junto con fruta, gachas y smoothies.

### Bebidas

- Té e infusiones (té verde, infusiones, infusión de jengibre)
- Zumos recién exprimidos y smoothies (de fruta y verdura de temporada)
- Agua

### Comida post-entrenamiento

Casi siempre se prepara la noche anterior, quedando lista en el bus para la llegada de los ciclistas tras la carrera:

- Arroz, pasta o patatas con salsa de verdura (p. ej. salsa de tomates frescos) o pesto y queso parmesano/feta
- Sándwiches con tomates frescos, aguacate, hierbas, mozzarella, pesto rojo
- Pizza de espelta con verduras y mozzarella

## **Comida/cena**

### **Primer plato**

- Diferentes ensaladas frescas (tomate, zanahoria, remolacha, lechuga, pepino)
- Aguacate
- Ensalada de lentejas/quinoa/mijo/garbanzos/cuscús
- Verdura fresca, en crudo o levemente cocinada: tomate, pimiento, berenjena, calabacín, etc.
- Queso de cabra, queso de oveja, parmesano
- Diferentes frutos secos, pipas, semillas, germinados
- Hierbas frescas

### **Ensaladas y aderezos**

- Mezclar un poco de zumo de limón con hierbas frescas (perejil, albahaca, berro) y aceites de calidad (aceite de oliva, aceite de semillas de calabaza)
- Condimentar con sal del Himalaya y pimienta.

### **Segundo plato**

- Carne magra o pescado (salmón o pescado blanco, pollo, pavo o ternera ecológicos), evitar la carne de cerdo
- Acompañamientos ricos en hidratos de carbono, cereales integrales, kamut, polenta, patatas, arroz, mijo
- Verduras verdes (brócoli, col rizada, acelga, espinaca) sin olvidar de otros tipos (calabacín, berenjena, pimiento, zanahoria, etc.)
- Legumbres: Guisantes, garbanzos, lentejas, alubias
- Variedad de especias frescas, aceites de calidad, semillas, germinados, pipas

### **Postre**

- Frutas de temporada
- Pudín de chía con salsa de frutas rojas
- Tartas (tartas de calabacín o zanahoria, etc.) con un porcentaje lo más alto posible de cereal integral y frutos secos y preferentemente sin azúcar (con fruta, cacao, frutos secos, mantequillas de frutos secos, etc.)
- Elaboramos nuestros postres normalmente con huevo, harina de almendra, semillas de chía, leche de coco, sirope de arce y frutos secos

### **Para picar**

- Frutas de temporada
- Tortitas de arroz, opcionalmente con mantequilla de frutos secos o compotas de fruta
- Bebida de frutos secos o vegetal (almendra, arroz, coco) con copos de avena
- Leche de cabra, oveja o yogur natural
- Muesli
- Frutos secos, semillas, frutas deshidratadas, mix de frutos secos y frutas deshidratadas

### **Aceites**

- Aceites de calidad como el aceite de linaza, de nueces o cáñamo, por su equilibrio ideal de ácidos grasos omega 3 y 6
- Aceite de semilla de uva y calabaza y aceite de oliva virgen extra para las ensaladas y la verdura
- Aceite de coco o mantequilla para dulces y asados