



**QUINCENA DEL 20 JUL AL 19 AGO**

## ÉXITO 28 MADRID

### EQUIPO DE ENTRENAMIENTO:

Josué Tarí  
Rubén García  
Adrián Torrero  
Alex Vera  
Jorge Arroyo

Montse Sanz  
Marta Barrios  
Saúl Vaquero  
Adrián Trujillo  
Víctor García

### EQUIPO DE NUTRICIÓN:

Jose Manuel de Frutos  
Sara Pino  
Bea López



[www.exito28madrid.com](http://www.exito28madrid.com)



[info@exito28madrid.com](mailto:info@exito28madrid.com)



[@exito28madrid](https://www.instagram.com/exito28madrid)



[Exito28Madrid](https://www.youtube.com/Exito28Madrid)



## 1. PROGRESIÓN SENTADILLA AUTOCARGA

¡Buenos días a todxs!

¿Te resulta muy sencilla la sentadilla pero la sentadilla a una pierna (o pistol squat) no te termina de salir?

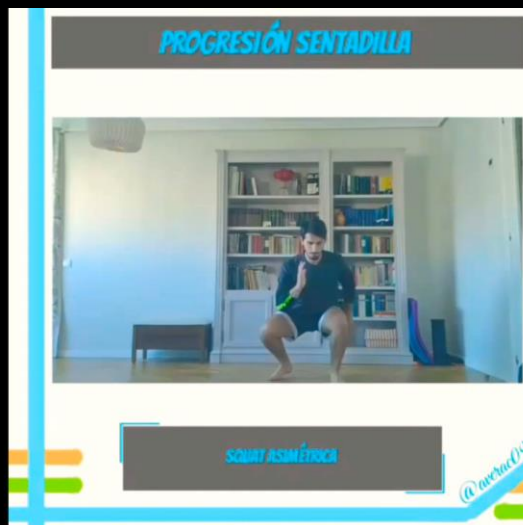
No te preocupes porque hay muchísimas variantes entre estos dos ejercicios, todos ellos sin material, si añadimos material las variantes se multiplican.

Así que busca la progresión que se adapte a tí y practica hasta que creas que puedes pasar al siguiente.

Esperamos que os guste.

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=k1mwnsf7w6el>)

<https://youtu.be/dCz0LI5zQK8>





## 2. DIETA VEGETARIANA

¡¡Buenos días a todxs!!

Hoy os traemos una comparativa entre las dietas vegetarianas y las omnívoras:

En general, la Dieta Vegetariana (DV) es rica en magnesio, fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas C y E, Fe+3, el ácido fólico y ácidos grasos poliinsaturados n-6 (PUFA), pero baja en colesterol, grasa total, grasa saturada, sodio, Fe+2, zinc, Vitamina A, y D y en especial, ácidos grasos omega 3 (EPA Y DHA) .

En la DV hay un mayor aporte de fibra proveniente de cereales integrales, leguminosas (frijol, garbanzo, soya, lenteja, etc.), frutas, verduras, nueces y otras semillas 🍉:watermelon: 🌽:corn:. La fibra produce mayor saciedad debido al volumen.

Por otro lado, es frecuente la deficiencia de vitamina B12, presente en alimentos de origen animal. Su deficiencia favorece el desarrollo de anemia megaloblástica y afecta a piel, mucosas y sistema nervioso por lo que es necesario suplementar :warning: o controlar los niveles con ayuda de tu nutricionista.

Otro elemento insuficiente en la DV es el hierro, ya que éste se absorbe mejor si proviene de alimentos de origen animal (Fe hem). Si la dieta vegetariana no incluye esta fuente de hierro, el organismo capta una baja porción de las verduras de hoja verde (Fe no hem), pudiendo ocasionarse anemia ferropénica:bangbang:. Una forma eficaz de lograr una buena absorción de este mineral es combinar vegetales con algún cítrico y dejarte guiar por tu nutricionista.

Respecto a sus beneficios :heavy\_check\_mark: en comparación con la dieta omnívora, este tipo de dieta está asociada con un menor riesgo de muerte por cardiopatía isquémica, así como también concentraciones más bajas de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y una presión arterial más baja con respecto a la población no vegetariana.

Además, se está estudiando el potencial terapéutico de estas dietas para el tratamiento de Diabetes Mellitus Tipo 2 al mejorar la función de las células beta:microscope: La carne procesada provoca alteraciones en las respuestas hormonales gastrointestinales y aumenta los marcadores de estrés oxidativo en los diabéticos 📉 .

Bea López (@nutribealo en IG: <https://instagram.com/nutribealo?igshid=ee1jyk3xr2fe>)





## 2. DIETA VEGETARIANA

### ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

LA DIETA VEGETARIANA ES AQUELLA ALIMENTACIÓN QUE EXCLUYE EL CONSUMO DE CARNES, PESCADOS O MARISCOS, NI PRODUCTOS DERIVADOS ANIMALES, NI MATERIALES QUE LO CONTENGAN.

#### TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS.

**Frugívoros:** Alimentación a base de frutas, frutos secos y semillas.

**Crudivoros:** Alimentos crudos y sin procesar.

**Lactovegetarianos, Ovovegetarianos y Ovolactovegetarianos:** Incluyen lácteos (1ros), huevos (2dos) o ambos (últimos)

**Veganos:** No consumen ningún alimento de origen animal, ni lácteos o miel.

### COMPARATIVA DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA CON LA ALIMENTACIÓN OMNÍVORA.

#### MAYOR APORTE

- Fibra Dietética.
- Saciedad.
- Magnesio.
- Fitoquímicos.
- Antioxidantes.
- Vitaminas C y E.
- Fe+3.
- Ácido fólico.
- Ácidos grasos poliinsaturados.

#### MENOR APORTE

- Vitamina B12.
- Colesterol total
- Grasa total.
- Grasa saturada.
- Sodio.
- Fe+2.
- Zinc y Calcio.
- Vitamina A y D.
- Ácidos grasos omega 3.

#### BENEFICIOS ASOCIADOS A LA D VEGETARIANA.

- ✓ Potencial para DM Tipo II.
- ✓ Menor riesgo de muerte por cardiopatía isquémica.
- ✓ Concentraciones menores de colesterol y (LDL).
- ✓ Presión arterial inferior.





## 3. ¿POR QUÉ NO PERDEMOS PESO?

¡Buenos días a todxs!

Esperamos que estéis teniendo una buena semana, hoy nuestro entrenador Josué Tarí nos trae una infografía sobre por qué solemos ganar peso con la edad y cómo podemos evitarlo.

Si queréis profundizar más en el tema, os dejamos este artículo en el que ha colaborado Josué:

<https://www.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2020/07/07/5f044440fc6c8371178b45c6.html>

¡Esperamos que os guste!

Josué Tarí (@josu\_exito28 en IG:

[https://instagram.com/josu\\_exito28?igshid=7rxk57w7qzb9](https://instagram.com/josu_exito28?igshid=7rxk57w7qzb9))



## ¿POR QUÉ NO PIERDO PESO?





## 4. IMPORTANCIA DEL GLÚTEO

¡Buenos días a todxs!

Hoy os queremos hablar sobre uno de nuestros músculos más importantes, ¡el glúteo!

:peach:¿Es importante trabajar el glúteo?:peach:

Además del componente estético, el trabajo de glúteo es vital, este músculo es uno de los mayores logros evolutivos del ser humano, no ha permitido adoptar una postura bípeda :monkey:

Durante los últimos años, muchas personas estás perdiendo no sólo la forma de este músculo, si no su funcionalidad, debido a que pasamos la mayor parte de nuestra vida sentados, cuando su función principal es ponernos de pie, empujarnos al caminar y sobre todo a correr:runner:

Así que no lo dudes y si no lo estás entrenando, deberías empezar ¡Que tengáis buena semana!

Alex Vera (@averac09 en IG: <https://instagram.com/averac09?igshid=gcktbm91hdq8>)

### ¿ES IMPORTANTE TRABAJAR EL GLÚTEO?

**REALIZA TODAS ESTAS FUNCIONES**

-  Estabiliza la articulación sacroiliaca
-  Rota externamente y extiende la cadera
-  Controla el valgo de rodilla
-  Previene la sobrepronación

**SU DISFUNCIÓN HACE QUE TENGAN QUE TRABAJAR MÁS OTROS MÚSCULOS**

-  Erectores espinales
-  Dorsal ancho
-  Cuadrado lumbar
-  Piramidal
-  Isquiotibiales
-  TFL
-  Aductores

@averac09





## 5. RECETA: TARTAR DE SALMÓN

¡Buenos días a todxs!

Esperamos que estés teniendo una gran semana, para hoy os traemos una receta de un delicioso tartar de salmón.

Esperamos que os guste.

¡Buena semana!

Sara Pino (@sarapinonutricionista en IG:

<https://instagram.com/sarapinonutricionista?igshid=1rc4qse0c6in4>)



Tartar de salmón



### Ingredientes

-1 lomo de salmón ( cortado en pequeños tacos, bañado en salsa soja, chia, cebolleta, ajo en polvo, orégano)

- 1 aguacate
- 1 tomate
- langostinos
- pasas

### Preparación

- 1 corta el salmón, especia, marina y deja reposar 5 min
- 2 pela y corta el aguacate en rodajas
- 3 corta el tomate en rodajas
- 4 monta capa de aguacate, capa de tomate, tacos de salmón
- 5 decora con langostinos, semillas de chia, lino o sésamo y pasas



¡GRACIAS!

---

¡Hasta la próxima semana!

