

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



MAYO 2025



INTRODUCCIÓN

Cada mes preparo este breve dossier en PDF con las infografías que trabajamos en la comunidad. En ellos, aprenderás sobre nutrición y salud hormonal a partir de los 40. Léelo como si te lo contara una amiga profe que quiere verte brillar: sencillo, ameno y con el respaldo de la ciencia.

El objetivo es que tengas un cuaderno de estudio compacto y con fundamento científico para que puedas:

- **Reforzar** lo aprendido cuando te venga bien.
- **Planificar** tus menús con confianza y creatividad.
- **Resolver** dudas frecuentes de las que no encuentras respuestas claras en Redes Sociales.

Imprímelo entero o por páginas sueltas, compártelo con tu gine o tu entrenadora y vuelve a él siempre que necesites un recordatorio motivador.

¡Vamos a por ello!

ÍNDICE



01.

Beneficios del aceite de coco

02.

Hummus de pimientos asados

03.

Altramuces

04.

Ghee

01. BENEFICIOS DEL ACEITE DE COCO

Aceite de coco: ¿moda o aliado real para tu bienestar?

El aceite de coco ha sido protagonista en muchas conversaciones sobre nutrición... pero, ¿qué hay de cierto en sus beneficios?

6 razones por las que puede ser un buen aliado

1. Perfil de grasas único (y su impacto en el colesterol)

- I. Aunque es una grasa saturada, contiene triglicéridos de cadena media (TCM), que el cuerpo metaboliza de forma diferente: se utilizan como energía rápida en lugar de almacenarse como grasa.
- II. Además, puede aumentar los niveles de colesterol HDL (el llamado "colesterol bueno"), pero también elevar los niveles de LDL. Por ello, su consumo debería valorarse con especial cuidado en personas que ya presentan colesterol elevado o riesgo cardiovascular.

2. Aporta saciedad y sabor

- I. Añadir una pequeña cantidad a tus preparaciones puede ayudarte a sentirte saciada durante más tiempo. Además, su aroma y textura pueden hacer más apetecible una comida sencilla.

3. Mejora la sensibilidad a la insulina

- I. El aceite de coco podría favorecer un mejor control de la glucosa, ayudando a mejorar la sensibilidad a la insulina.

4. Puede favorecer la microbiota intestinal

- I. Algunos estudios sugieren que sus compuestos antimicrobianos (como el ácido láurico) pueden ayudar a mantener el equilibrio de bacterias en el intestino.
- II. Eso sí: no sustituye una alimentación rica en fibra y variedad vegetal.

5. Fuente vegetal y sin refinar (si eliges bien)

- I. El aceite de coco virgen, prensado en frío, conserva compuestos bioactivos que pueden tener un ligero efecto antioxidante. Siempre revisa el tipo que compras.

6. Resistente al calor

- I. Es una buena opción para cocinar a altas temperaturas porque es más estable y menos propenso a oxidarse que otros aceites.



Recuerda

El aceite de coco no es un superalimento milagroso, pero tampoco es un enemigo. Puede formar parte de una alimentación consciente si se utiliza con moderación y se acompaña de variedad, equilibrio y conocimiento.

02. HUMMUS DE PIMIENTOS ASADOS

*Si te gusta el hummus tradicional, esta versión con pimientos del piquillo te va a enamorar.
Una receta fácil, alta en fibra, saciante y riquísima.*

Ingredientes



- 200 g de garbanzos cocidos
- 125 g de pimientos de piquillo (escurridos)
- 15 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de tahini
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Pimentón picante al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto
- Zumo de medio limón

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora o procesador de alimentos.
2. Tritura hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.
3. Prueba y ajusta de sal, pimienta o limón si lo necesitas.
4. Sirve con un chorrito extra de aceite de oliva y una pizca de pimentón por encima si quieres darle un toque más bonito.



¿Sabías qué?

Tiene un sabor ahumado, dulce y ligeramente especiado que combina a la perfección con todo: como snack, en tostas, acompañando platos principales o simplemente para dipear.

03. ALTRAMUCES

Altramuces (o chochos): un snack olvidado que merece más protagonismo. Puede que no sean los primeros que te vienen a la mente cuando piensas en snacks, pero los altramuces son pequeños tesoros nutricionales llenos de beneficios.

¿Por qué incluirlos en tu alimentación

- **Ricos en proteínas vegetales**

- Son una fuente excelente de proteínas, ideal para complementar dietas basadas en plantas o para aumentar la saciedad entre comidas.

- **Altos en fibra**

- Su contenido en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, favorece la salud digestiva y contribuye a una mejor gestión de la glucosa.

- **Bajos en carbohidratos**

- A diferencia de otras legumbres, los altramuces tienen un bajo contenido de carbohidratos, lo que los convierte en una opción interesante en dietas que buscan controlar el azúcar en sangre o la ingesta de hidratos.

- **Fuente natural de minerales**

- Aportan calcio, hierro, magnesio y potasio, minerales esenciales para el bienestar óseo, muscular y cardiovascular.



¿Cómo puedes incorporarlos?



- Como snack entre comidas.
- Añadidos a ensaladas para darles un extra de proteína.
- Como topping en tostas o en platos de verduras asadas.
- Triturados ligeramente como base de dips o cremas untables.

Consejos para comprarlos

Elige altramuces que de ingredientes solo contengan: altramuces, agua y sal. Evita los que lleven conservantes artificiales, exceso de sal o aditivos innecesarios. Fíjate en el contenido de sodio: mejores opciones con bajo contenido en sal o enjuégalos antes de consumirlos para reducirla.

04. GHEE

El ghee es un tipo de mantequilla clarificada, originaria de la cocina india, que se ha utilizado desde hace siglos tanto en la alimentación como en prácticas medicinales tradicionales como el Ayurveda.

¿Cómo se prepara?

1. Coloca 4 bloques de mantequilla sin sal en un cazo a fuego muy bajo.
2. Deja que se derrita lentamente y comience a hervir suavemente.
3. Es fundamental mantener el fuego bajito durante todo el proceso para evitar que los sólidos lácteos se quemen y amarguen el sabor del ghee.
4. A lo largo de la cocción, remueve de vez en cuando para que los sólidos no se peguen al fondo.
5. Verás cómo se forma una espuma en la superficie: es la caseína y la lactosa separándose.
6. Cuando el líquido adquiera un color dorado claro y los sólidos del fondo estén dorados (nunca negros), retíralo del fuego.
7. Cuélalo con un paño de algodón o filtro muy fino y guárdalo en un frasco de vidrio limpio.
8. Todo el proceso puede durar aproximadamente 30 minutos.



¿Qué beneficios tiene?



- **Sin lactosa ni caseína.** Al eliminar los sólidos lácteos, el ghee suele ser bien tolerado por personas con sensibilidad a la lactosa o a las proteínas lácteas. Aun así, es importante valorar cada caso.
- **Estable al calor.** Tiene un punto de humo alto, ideal para cocinar sin que se oxide fácilmente, manteniendo su calidad incluso a temperaturas elevadas.
- **Fuente de grasas saludables y vitaminas liposolubles.** Aporta ácidos grasos de cadena corta (como el butirato, con posibles efectos antiinflamatorios) y vitaminas A, D, E y K, esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- **Puede favorecer la salud digestiva.** Gracias a su contenido en butirato, el ghee podría ayudar a nutrir la mucosa intestinal y favorecer un entorno digestivo saludable.

Tip rápido

Conserva tu ghee a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco y protegido de la luz. Bien almacenado, puede durar semanas sin problema.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

