

REVISTA ESPECIALIZADA EN BIENESTAR Y FITNESS

BIENESTAR FIT

LATINOAMÉRICA
EDICIÓN N°5

TECNOLOGÍA NUTRICIONAL

Food Notes
Costa Rica

MUJERES CONSCIENTES

Agustina Echegoyen
Argentina

ALIMENTA TU NUTRICIÓN

Daniela Misas
Honduras

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Leonardo Morán
Colombia - Portada
Fotógrafo: Jorge Escobar

Cocina *Bienestar*

NOVIEMBRE | 2020



Noviembre . 2020

La calidad de vida en las personas se encuentra directamente relacionada con el bienestar psicológico, el estado de salud percibida y los hábitos saludables.

Podemos denominar a los hábitos saludables como la capacidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermarse, manteniendo un nivel de actividad física aceptable, una alimentación consciente y una buena salud mental.

Además, es de suma importancia encontrar factores que nos lleven a una motivación extra para lograr nuestra meta de bienestar, por ejemplo el contacto social (en este momento con nuestra burbuja social), la diversión, los viajes, el contacto con la naturaleza, la oportunidad de compartir con nuestra familia o en compañía de nuestra pareja.

Reconocer cada logro por más pequeño sea, mantiene encendida "la chispa" de la motivación y constancia a lo largo de nuestra vida.

Sigamos sumando bienestar a nuestras vidas!!!

Gracias por leerlos!

*Atentamente,
Ginna & Fabián*

EDITO RIAL



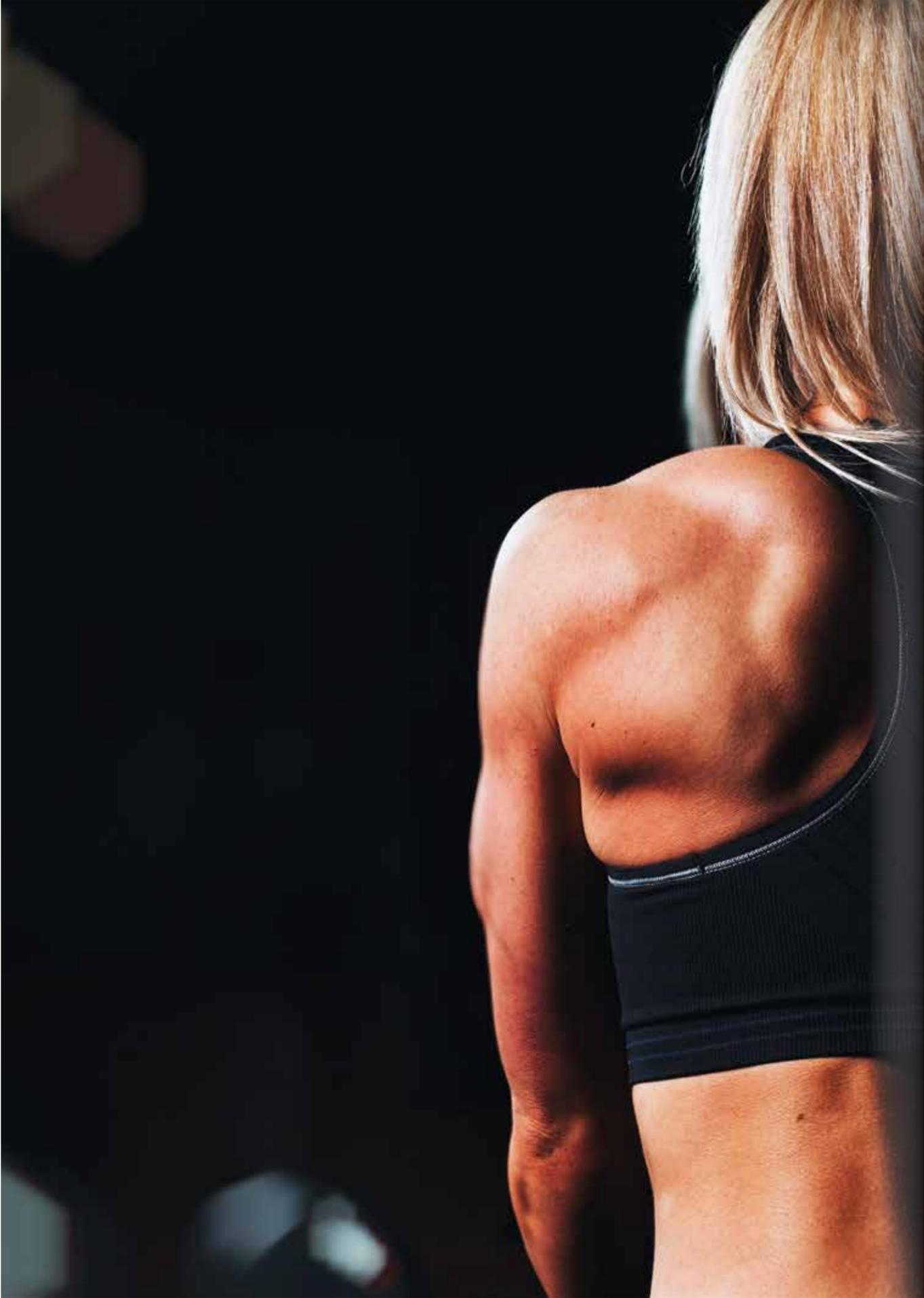
GINNA VALDERRAMA BENÍTEZ | FABIÁN ARIAS CAMACHO
DIRECTORES



BIENESTAR FIT LATINOAMÉRICA
REVISTA DIGITAL ESPECIALIZADA EN BIENESTAR Y FITNESS
COORDINADORA EDITORIAL . NANCY PAUTA CASTILLO
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN . FABIÁN ARIAS CAMACHO & NANCY PAUTA CASTILLO

Expo Bienestar Fit | bienestarfitcr | (+506)8891.9518 / (+506)8607.8170

expobienestarfit@gmail.com
www.bienestarfitcr.com



CONTENIDO

06

Alimentación Consciente

Chef Leonardo Morán
Colombia

14

Tecnología Nutricional

Food Notes
Costa Rica

18

Alimenta Tu Nutrición

Daniela Misas
Honduras

24

Mujeres Conscientes

Agustina Echevoyen
Argentina

32

Nutrición Vegana

Nutrition By Twins
Costa Rica

38

Salud, Ejercicio & Estilo de Vida Vegano

Jimena Smith
Costa Rica

44

Yo Solo Quiero Ser Feliz

Irene Zamora Sauma
Costa Rica

48

Nutrición Constante y Flexible - No Perfecta

Cristina Bazo Roldán
Costa Rica

54

Arepa Fit

Ángela Castro
Victoria Mora
Costa Rica

58

Curridabat Ciudad Dulce

Municipalidad de Curridabat
Costa Rica



Fotografía por: Jorge Escobar

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

“Si no te regalas 10 minutos para comerte una fruta, después no le pidas a tu cuerpo que te regale vida.”

CHEF
LEONARDO MORAN
COLOMBIA
 leococinero

Es difícil no conocer la espectacular gastronomía colombiana, que cuenta con gran variedad de platos, y una sazón que es casi una marca registrada; sus especialidades están a la conquista de cualquier paladar a nivel mundial.

Muchos chefs llevan el estandarte de esta cultura culinaria, pero destacamos de manera especial en esta edición, al *Chef Leonardo Morán*, quien a través de su pasión y destreza culinaria imprime en los alimentos algo más que sabor, sino que a su vez envía un mensaje de amor.

Cada platillo que sale de su cocina está hecho con alimentos que sanan y nutren no sólo al cuerpo, sino también la mente y el alma.

Leonardo Morán, colombiano de nacimiento, cuenta que empezó inconscientemente a guardar los sabores de la cocina de su familia mientras miraba a su madre cocinar; así fue como más adelante trasladó esa sazón a deliciosas preparaciones.

Mientras era un joven universitario, estudiante de Diseño Industrial, descubrió que su gran habilidad era más un don, ya que en aquellos días era responsable de la preparación de su comida.

Tuvo también la oportunidad de vivir períodos cortos en Costa Rica, Ecuador y México, lo que hizo que se enfrentara a otras experiencias gastronómicas y culturales; por medio de estas vivencias es que descubre y se concientiza acerca de la esencia de cada alimento, entendió y estableció su conexión con la comida, vinculando cada una de las propiedades naturales con la cocina.

Leo considera que su responsabilidad es enorme, pero muy satisfactoria, ya que utiliza su don para llevarle a las personas alegría, amor y salud mediante un plato de comida; los guía e invita a llevar una vida más balanceada, con una alimentación consciente, una de las principales fuentes de alineación emocional, purificando y armonizando el cuerpo y su relación con la vida. Una sonrisa, que viene desde



Fotografía por: Jorge González
Intermedio Editores



Fotografía por: Jorge González
Intermedio Editores

adentro y llena al cuerpo a través de la gratitud del alimento.

El mensaje es sencillo: *“somos humanos”*, con todo lo que eso implica, tenemos cuerpo físico, mente, alma y espíritu, se debe pues mantener un balance en la vida, respetando cada una de nuestras partes. La alimentación es uno de los pilares sobre los que se sostiene una vida balanceada; el equilibrio se logra con el día a día, con aciertos y equivocaciones, se debe preguntar: *¿me siento bien consumiendo esto?*, si la respuesta es NO, se desecha, y si la respuesta es SÍ...se incorpora a nuestra vida.

La experiencia de la alimentación debe ser placentera y no un suplicio de dietas extremas. Si vas a comer con esta intensidad...no lo hagas, pero si lo vas a disfrutar *¡Hazlo!* Es una sola vida, solo se tiene una oportunidad, con el balance adecuado se puede comer lo que se antoje, entendiendo la naturaleza humana y no vivir en extremos absurdos e insostenibles. El mundo terrenal posiblemente no va a cambiar, pero el mundo interno de cada uno SÍ. *Se trata de buscar nuestra conformidad interna para que externamente estemos en completa plenitud.*

“Leo” entendió que este balance lo transmiten sus preparaciones a través de cada color y textura de los alimentos; generando emociones infinitas en las personas. Y comparte sus descubrimientos, su experiencia y su conocimiento a través de sus charlas y talleres de cocina en redes sociales, en televisión y ahora con su libro *“Los Néctares de*

Leo Cocinero”, en donde ofrece una selección de sus mejores néctares, además de consejos para adoptar buenos hábitos de vida sin seguir dietas estrictas y sin ser víctimas de la ansiedad.



Uno de los momentos cumbres de su carrera como chef, y en el cual pudo transmitir su mensaje, fue cuando logró participar en *Master Chef Colombia 2016* y sin ninguna pretensión, pero con mucha disciplina, ganó el concurso. Este fue su punto de quiebre, donde pudo decirle a las personas por medio de sus recetas: *“respeto a tu cuerpo, admíralo, quíerelo, ámallo, por medio de lo que le das a diario.”*

Estamos seguros de que “Leo” seguirá expandiendo un mensaje de verdad, coherencia y profundidad a través de la alimentación consciente y la cocina.



Desde 1985 horneando...
el pan de cada día®

MISTER PITA
COSTA RICA
Instagram: misterpitacr | Facebook: Mister Pita
Teléfonos 2291.3131 | 6284.1967
contacto@pita.co.cr
www.pita.cr



5 consejos para mejorar la adherencia de tus pacientes a sus planes de alimentación con FoodNotes

Sabemos que la adherencia es uno de los factores más importantes para el éxito de un plan de alimentación. Como profesionales en nutrición es fundamental preguntarse *¿cómo podemos ayudar a nuestros pacientes a mejorarlo?*

En FoodNotes te compartimos 5 consejos que puedes empezar aplicar en tu consulta de nutrición para mejorar la adherencia de tus pacientes a sus planes de alimentación.

TECNOLOGÍA NUTRICIONAL

FOOD NOTES
COSTA RICA
info@foodnotes.life
www.foodnotes.life

 foodnotes.life |  FoodNotes



qué acciones concretas se compromete el paciente? Podría ser incluir cierta cantidad de sesiones de ejercicio por semana.

3. Trabajar en la enseñanza de hábitos y de autoconocimiento personal.

Es muy importante que los pacientes aprendan a identificar hábitos, factores desencadenantes y patrones para que puedan prevenirlos y evitarlos. Esto no se refiere únicamente a alimentos, sino también a personas y situaciones sociales.

4. Asegurarse de crear menús que los pacientes disfruten.

Tomar en cuenta los gustos y preferencias de cada paciente es fundamental para crear planes que les sean atractivos y que puedan sostener en el tiempo. Evitar que los pacientes sientan que seguir su plan es “un sacrificio”, sino al contrario, que sientan placer al comer y motivación para seguir la guía de su nutricionista.

5. Hacer seguimiento.

Medir el progreso, los avances en distintos ámbitos, no solo a nivel de composición corporal. ¿Cómo está el sueño, el cabello, la piel, el azúcar en sangre? Todos esos son indicadores de salud, pequeñas victorias motivarán a los pacientes a seguir con el plan.

1. Ayuda a tus pacientes a plantear sus objetivos.

Los objetivos deben ser realistas y medibles, pero no necesariamente deben basarse en indicadores numéricos como el peso. Aunque algunas veces, las metas de composición corporal son muy atractivas, es importante pensar en otro tipo de objetivos complementarios; por ejemplo: disminuir el consumo de bebidas gaseosas a 2 por semana; incluir 3 porciones de vegetales durante el día y mejorar la calidad del sueño.

2. Establecer un plan de acción juntos.

Involucrar al paciente en el proceso de toma de decisiones, de esta forma se sentirá más motivado y comprometido con el proceso. ¿A



FoodNotes es un aliado en crear planes de alimentación y ejemplos de menú variados y personalizados. Puedes elegir una gran variedad de alimentos de nuestra lista de intercambios que se adecuen a las necesidades y gustos de cada paciente.

Además, el app FoodNotes facilita el acceso a la información que los pacientes necesitan para tomar decisiones de acuerdo a sus metas individuales. También pueden revisar su progreso numérico, las metas planteadas para verificar su cumplimiento y funciona como una fuente de motivación que aumenta la adherencia. Con nuestra app interactiva gratuita, los pacientes tendrán su información disponible 24/7.

Comprometido con ayudar a los profesionales en nutrición a motivar y educar a los pacientes en el cumplimiento de los planes de alimentación y a alcanzar sus metas de salud.

DANIELA MISAS
HONDURAS
info@danielamisas.com
www.danielamisas.com

 daniela_misas |  Daniela Misas

ALIMENTA TU NUTRICIÓN



Quiero comenzar contándoles una anécdota; hace unos meses estuve trabajando todo el día en el lanzamiento de un programa de salud virtual, vi el reloj y eran las 2am, el día voló, ni lo sentí; retomé mi lectura en el documento, me emocioné y satisfecha y con ganas de lanzar mi programa ese mismo día para ver los resultados de todos los integrantes cerré el computador y lo primero que pensé fue: *“¡Me merezco ese camote con mantequilla de almendra!”* se vale reírse; ¿Pensaron que diría esa pizza o ese helado?... Créanme, esas alternativas las he disfrutado VARIAS VECES y mi alimentación es todo menos perfecta, pero cabe destacar que genuinamente programé mi cerebro para disfrutar una alimentación algo diferente a lo que se acostumbra y quiero compartir la importancia de 3 simples cambios que pueden hacer en sus hogares, para que sus hijos cambien al 100% su relación con lo que hoy llamamos mi comida confort, la he asociado con alimentos que también nutren mi cuerpo, durante momentos felices *¿Me creerías?*

Hablemos sobre ese domingo en familia cuando tu mamá preparaba una hamburguesa con papas fritas o ese puré de camote con malvaiscos que olía en toda la casa; asociamos ese día de descanso, de felicidad en familia con esos platos densamente calóricos y poco nutritivos, años después en la universidad tenemos días pesados y queremos volver a sentir esa sensación hogareña de amor, de plenitud, de seguridad que sentimos durante esos momentos felices ¿Qué alimentos buscamos? “Alimentos Confort” que nos

nos transportan a casa y nos traen esas sensaciones.

Mi propósito no es eliminar esas alternativas para siempre; esas recetas que han pasado de generación en generación y son patrimonio familiar deben disfrutarse pero quiero darte una herramienta basada en el comportamiento humano, una herramienta para manipular a nivel cognitivo las asociaciones de alimentación y felicidad.

Soy Daniela Misas, trabajo en el rubro de la salud, salvo vidas pero no soy médico. Trabajo con la herramienta más poderosa y a la vez más manipulable, *la información y la imagen*. Hoy en día hay asesores para casi todo pero *¿habías pensado en invertir en una asesoría para tu salud y bienestar?* Normalmente si nos enfermamos acudimos a un médico, se espera tener un diagnóstico y un receta médica pero rara vez nos instruyen como prevenir problemas fisiológicos; cuando nos encontramos con retos emocionales o psicológicos se visita a un psicólogo o psiquiatra; si se está lidiando con sobrepeso se acude a un nutricionista, pero nunca se considera invertir en un asesoría para nuestra salud y así prevenir un diagnóstico, patología o condición que pueda requerir tratamientos invasivos o fármacos; una asesoría que haga entender y tomar control de la salud y bienestar físico y emocional.

Es importante tomar conciencia sobre las relaciones con los alimentos de manera psicológica y neurológica; **el primer** cambio que se debe realizar es establecer una



relación positiva y saludable con los alimentos.

¿Por qué te sientes culpable con ciertos alimentos o saludable al consumir otros?

Sólo por comer una ensalada no se está siendo más saludable, o por comer una pizza no se está siendo menos saludable. Culturalmente se ha etiquetado a ciertos alimentos como buenos y malos pero esa percepción hacia lo que nutre nuestro cuerpo es el primer cambio que se hace.

Expuestos a lo que las redes, la sociedad y otros medios dicen, se imponen percepciones erróneas. Se escucha y lee a menudo afirmaciones como la grasa es mala, el carbohidrato engorda o la proteína es saludable y pues es importante darnos cuenta que todo alimento es información para nuestro cuerpo por medio de los nutrientes que aporta, la clave está en definir la calidad, la cantidad, combinaciones alimentarias y horarios según los requerimientos nutricionales.

La creencia de que la grasa es mala ya que es una alternativa densamente calórica, con la percepción de que no aporta nutrientes, es errónea!, ya que aporta omegas esenciales y nos brinda mucha saciedad y es clave para el equilibrio hormonal. Etiquetar carbohidratos como malos también es un error ya que son la fuente primaria de energía para el cuerpo, es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro cerebro y aporta nutrientes indispensables hasta para la recuperación celular y la producción de

melatonina para todos aquellos que tienen problemas para descansar y conciliar el sueño. Las proteínas se consideran la alternativa más saludable por ser la principal fuente de regeneración celular y muscular en el cuerpo también puede ocasionar un impacto negativo en el hígado si se consume en exceso, especialmente tomando en consideración que hoy en día variedades de proteínas están altamente procesadas con una lista de preservantes, aditivos o incluso mercurio en el caso de mariscos.

La clave es controlar porciones, diversificar fuentes alimentarias para aumentar nutrición y tener claro cual es el objetivo a la hora de organizar los macronutrientes según el estilo de vida. Por ejemplo: la pizza no es mala pero al consumirla todos los días se comienza a ver aumento de peso y en consecuencia problemas de colesterol y triglicéridos y por ende problemas cardíacos. También es un error creer que ser vegano (sin una estructura alimentaria) es ser saludable, ya que se incluyen sin conocimiento alimentos que se creen sanos por ser vegetales, frutas y granos y se excluyen proteínas de origen animal sin suplementos ni combinaciones alimentarias adecuadas, lo que lleva a deficiencias de B12, hierro entre otras vitaminas y minerales que incluso podrían terminar en un diagnóstico más complejo, incluso anemia

El segundo cambio que a implementar a nivel conductual es el evitar premiar o castigar con alimentos, ya que es una técnica que también se usa para educar a nuestros hijos.

¿Qué creen que va a pasar con una persona que se le premia con una galleta, un dulce o un helado al cumplir una meta o por buen comportamiento? Este niño será un adulto que en casa o la universidad se festejará sus logros con este tipo de alimentos que típicamente no son saludables.

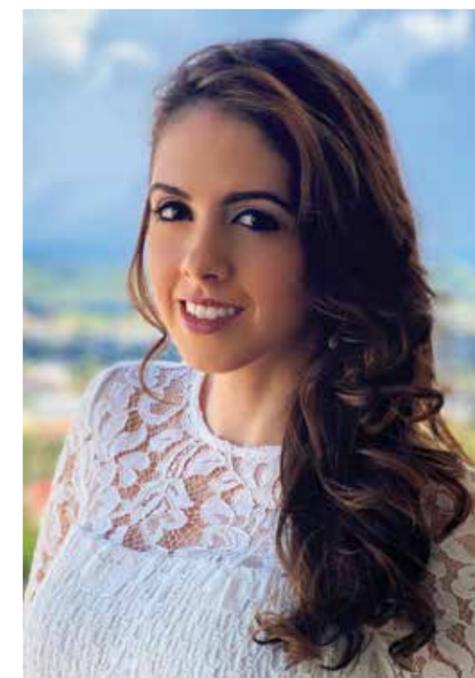
Les expongo el caso contrario para que puedan tener una imagen de la relación que se fomenta con los alimentos al obligar a los hijos a comerse primero los vegetales antes de poder disfrutar de un postre, lo ven como un castigo que tienen que afrontar antes del premio. Culturalmente se asocia una fiesta con pizza, pastel, sodas, golosinas y se vincula un estilo de vida saludable con dietas restrictivas y aburridas; esto debe cambiar.

Por lo que llegamos al **tercer** y último cambio: Se debe crear momentos felices alrededor de alimentos saludables; memorias positivas con los alimentos nutritivos o alimentos reales ¿Cómo hacerlo?

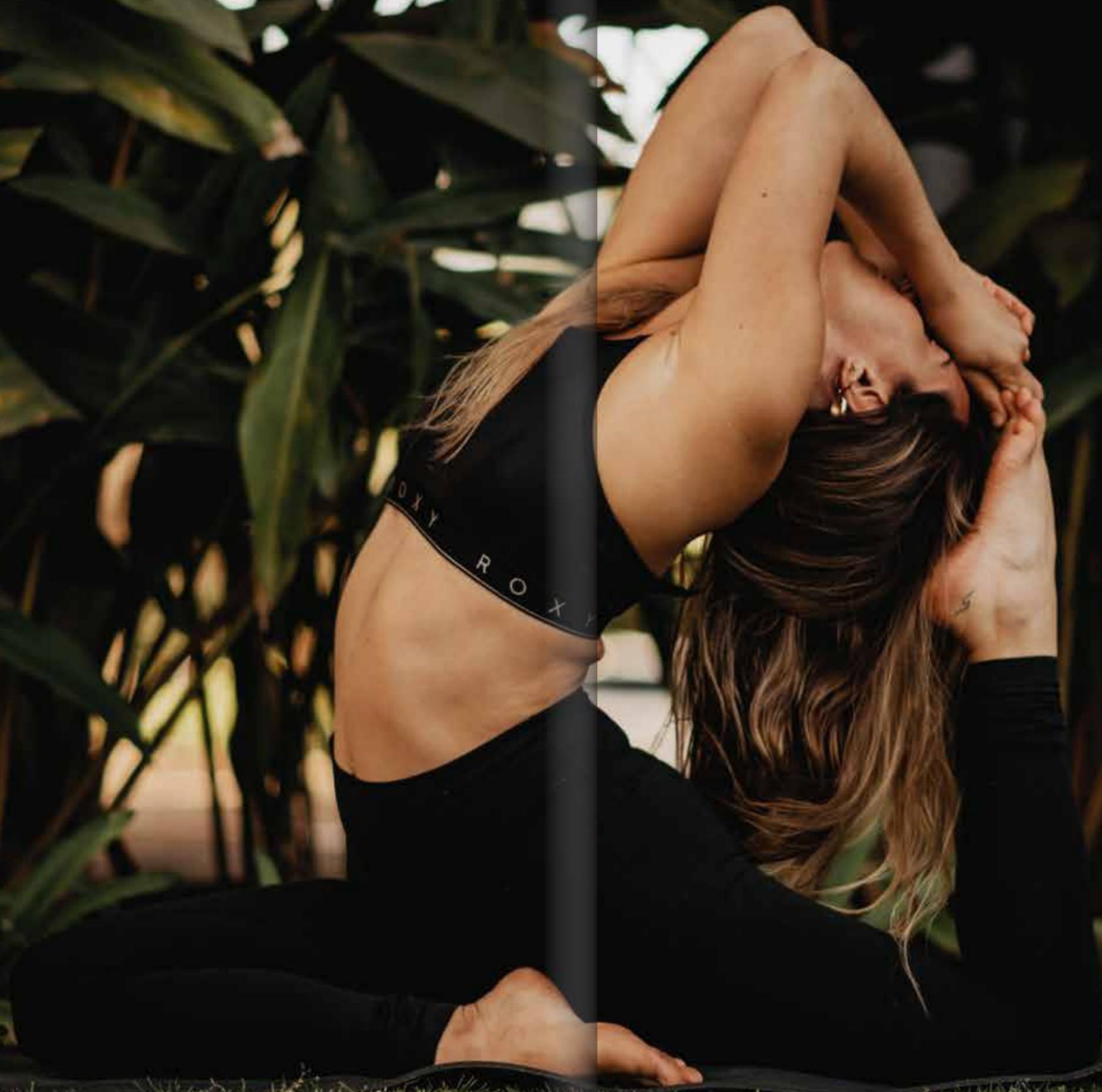
Procurando incluir vegetales y frutas en las fiestas, alternativas saludables como hummus (puré de garbanzo con tahinni), ensaladas de quinoa, paletas de yogurt y frutas entre otras alternativas nutritivas, creativas y deliciosas para niños. Si se desea incluir la pizza o hamburguesa en la alimentación procura que sea un lunes o martes y no fomentar en los hijos la percepción errónea de diversión y felicidad junto a éstos, sin etiquetarlos como buenos o malos y sin percibirlos como premio o castigo.

Es un momento decisivo para el mundo, donde debe haber una nueva normalidad, propongo que éste contenga alimentos sin etiquetas, hábitos sostenibles sin alimentos castigo o comidas premio y fiestas que generen momentos felices e inolvidables alrededor de comida nutritiva, saludable y deliciosa.

Espero que hayan disfrutado de esta lectura, que implementen en sus hogares estos 3 cambios de hábitos y sobretodo que sigan informándose en temas de salud y bienestar, te invito a seguir mis redes en instagram [daniela_misas](https://www.instagram.com/danielamisas) y visitar mi pagina www.danielamisas.com donde les comparto muchísima información, recetas, oportunidades de recibir talleres virtuales o presenciales, charlas, programas de salud y sobretodo el fomento de un estilo de vida saludable sostenible, económica, gratificante y práctica.



MUJERES CONSCIENTES



Soy Agustina Echegoyen, nací cerca del mar en Mar del Plata, Argentina; estudié Comunicación Social en la Universidad del San Andrés, soy Profesora de Hatha Yoga, Yogaterapia (estudié en The Yoga Barn School of Sacred Arts, en Bali) y también me formé en Coaching Ontológico en Newfield Network. Actualmente estoy estudiando en Integrative Institute of Nutrition IIN para ser Health Coach y así también poder ayudar a la gente a conseguir sus objetivos de salud y bienestar, aconsejando sobre hábitos saludables.

AGUSTINA ECHEGOYEN
ARGENTINA
info@klouser.com
www.klouser.com/agustinaechegoyen
Fotografía por: Consuelo Juncosa

agustinaechegoyen 

mujeres.conscientes 



Fotografía por: Consuelo Juncosa

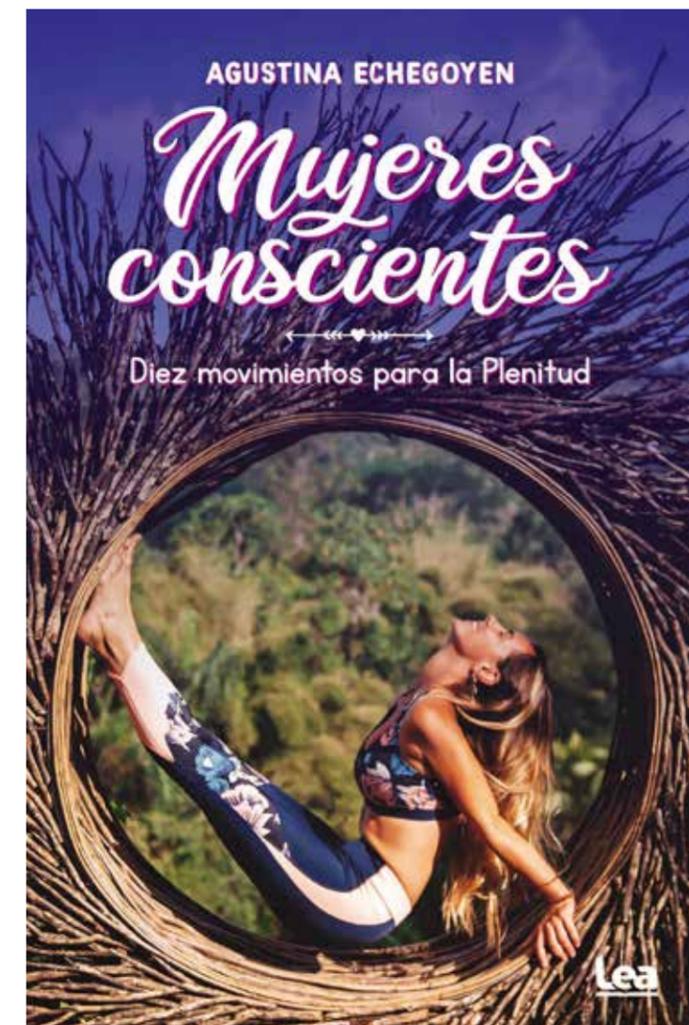
Años atrás creó la comunidad *“Mujeres Conscientes”*, se trata de un movimiento que empodera a las mujeres vinculadas con el yoga, hábitos saludables, el surf y stand up paddle.

Previo a la pandemia organicé retiros en diferentes sitios del mundo entre ellos Costa Rica, Uruguay, Sierra de los Padres, Bali; encuentros de conciencia pensados para la mujer actual en donde se combinaron prácticas de yoga con sesiones de coaching grupales.

Debido al nuevo contexto mundial y como una manera de seguir en contacto con la comunidad incursioné en plataformas digitales... y así empecé a ofrecer workshops, talleres, mentorías y clases online. La comunidad Mujeres Conscientes creció muchísimo bajo un sistema de membresía, siendo un lugar de encuentro en tiempos de pandemia y confinamiento.

En mi primer libro, titulado *“Mujeres Conscientes, Diez movimientos para la plenitud”*, propongo un camino de reconexión. A través de una pluralidad de voces femeninas busco abordar la versatilidad de la mujer plena; en cada uno de los diez capítulos represento la relación femenina en diferentes ámbitos como las relaciones, el consumo, la alimentación, el trabajo, las emociones y hasta la consciencia con el momento, entre otras temáticas. Lo único que deseo es que este libro de bienestar contribuya para que cada lectora encuentre el propio poder en su condición femenina, que poco a poco haga valer su fuerza.

A partir de mi propia exploración y experiencias personales, ejercicios y consejos prácticos, les propongo reconectar y activar con el propio poder, la forma de ver y de conectarse con el mundo.



Fotografía: Agustina Echegoyen
practicando una de sus pasiones...el surf.
Fotografía por: Consuelo Juncosa





BOX SHAKE CR
COSTA RICA
Tel: 6296.4341

 [boxshakecr](https://www.instagram.com/boxshakecr)



NUTRICIÓN VEGGANA

¿QUÉ SABEMOS DE ESTA TENDENCIA?



NUTRITION BY TWINS
LICDA.MARIANA NAJJAR SIMÓN
LICDA.MELISSA NAJJAR SIMÓN
COSTA RICA

nutrition.by.twins 

Nutrition by twins 



¿Es el veganismo un estilo de vida en crecimiento?

Afirmativo, de acuerdo con Araya (2017), a nivel mundial asciende el número de personas que optan por seguir este estilo de vida, y se multiplican las opciones de alimentos de origen vegetal. Recordemos que las personas veganas son aquellas que excluyen los alimentos de origen animal. En este ámbito, se puede decir que el veganismo tiene beneficios para la salud, pero si se practica de manera incorrecta también puede repercutir en efectos negativos.

Dentro de los aspectos positivos, destacan: control del peso corporal, disminución del riesgo de enfermedades como diabetes, obesidad, colesterol alto, entre otras, puesto que las personas veganas tienden a una alta ingesta de frutas, vegetales, alimentos integrales y proteínas de origen vegetal, y a una disminución en el consumo de grasas saturadas provenientes de los productos de origen animal. Además, se han reportado tasas inferiores de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas degenerativas, y protección de enfermedades del corazón; sin dejar de lado el impacto positivo que genera en el

medio ambiente.

Por su parte, dentro de los aspectos negativos de seguir un régimen de alimentación vegano, se enfatiza en la deficiencia de vitamina B12, puesto que esta se encuentra en altas concentraciones en productos como hígado, almejas, pescados, carnes, aves, huevos, leche y otros productos lácteos (todos de origen animal). Este déficit vitamínico puede conllevar a un tipo de anemia denominada megaloblástica, la cual genera fatiga crónica.

Seguramente nos preguntamos: ¿Cómo podemos solucionar este

inconveniente? Las únicas fuentes veganas fiables de B12 son los alimentos fortificados con esta (algunas bebidas vegetales, productos de soya, cereales para el desayuno, levadura nutricional, entre otros), además del suplemento vitamínico. Por tanto, es importante consumir comidas enriquecidas dos o tres veces al día para conseguir al menos 3 microgramos (mcg) diarios de vitamina B12, tomar un complemento diario de al menos 10 mcg, o tomar un complemento semanal de mínimo 2000 mcg.

Otras deficiencias de nutrientes que se pueden presentar como consecuencia de un estilo de vida vegano son: hierro (mayor riesgo de anemia ferropénica), omega 3, calcio, vitamina D, zinc, proteínas y yodo.

Por otra parte, un problema que sucede de manera frecuente en esta población, al no estar debidamente informados del tema, es el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y la ingesta mínima de proteínas, lo que tiende a un aumento de peso y grasa corporal, y a una disminución de la masa muscular.

Consecuentemente, se presenta una alternativa que promueve el balance entre el consumo de carbohidratos y proteínas: la implementación de mezclas proteicas. ¿Qué es una mezcla proteica? Básicamente es la combinación proporcional de harinas (como el arroz, maíz y derivados, trigo y derivados, entre otros) con leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas), para formar una proteína de alta ca-

lidad a partir de alimentos de origen vegetal. Algunos ejemplos de mezclas proteicas son: arroz con frijoles, pan tipo árabe con hummus, tortilla con frijoles molidos, pasta con arvejas o petit pois, quinoa con lentejas, cuscús con garbanzos, entre otros.

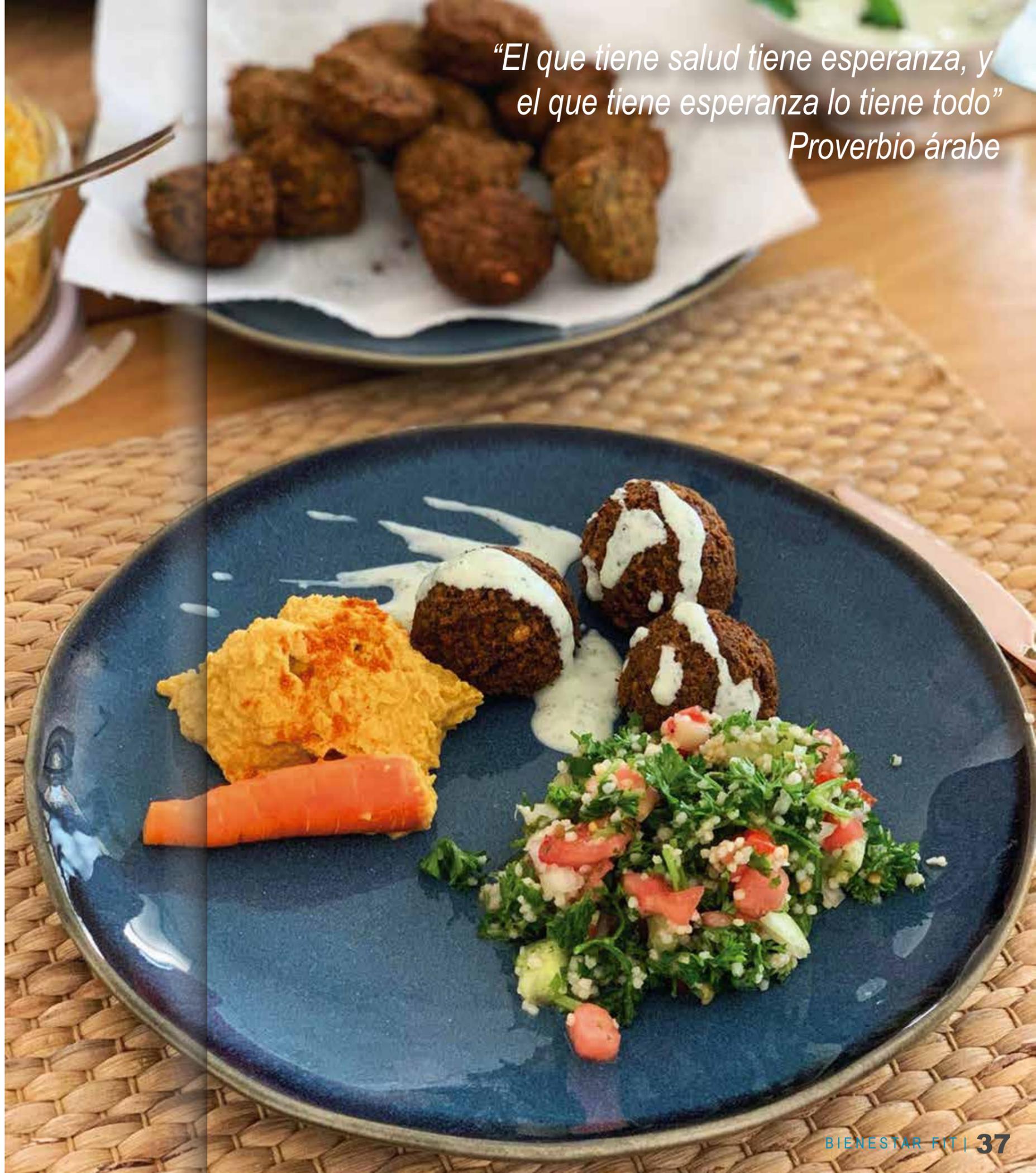
Lo anterior sucede debido a que las harinas tienen proteínas que las leguminosas no tienen y viceversa. Además, cabe destacar que las leguminosas son fuente importante de fibra y proteínas de origen vegetal, lo que las hace indispensables en la alimentación vegana.

En resumen, tanto el veganismo como cualquier práctica alimentaria debe ir siempre guiada hacia una vida saludable y una alimentación balanceada, nutritiva, completa, variada, agradable y suficiente. Por lo tanto, es importante consultar con un profesional en Nutrición que nos asesore para lograr estos objetivos.

No podemos olvidar que cada individuo tiene necesidades, gustos, tendencias y costumbres distintas. Nuestra labor es guiarlos hacia estilos de vida y hábitos de alimentación individualizados, para seguir cosechando la riqueza más grande que tenemos todos: *la salud*.



*“El que tiene salud tiene esperanza, y el que tiene esperanza lo tiene todo”
Proverbio árabe*



SALUD EJERCICIO & ESTILO DE VIDA VEGANO

JIMENA SMITH
FITNESS COACH
COSTA RICA
www.jimesmith.com

jimesmith 

Jime Smith 





Salud, ejercicio y estilo de vida vegano: a muchas personas les parece increíble que estos 3 conceptos puedan ir de la mano. Y es que si nos preguntan cuál ejercicio o alimentación es más sano, por lo general todos tenemos ideas muy distintas.

El movimiento es vida. Nuestro cuerpo agradece todo lo que hacemos por él y por eso es importante encontrar el tipo de ejercicio que nos guste y nos haga sentir bien. Lo mismo con la alimentación: *nuestra salud está directamente relacionada con lo que comemos.*

Aunque hoy se escucha más sobre atletas veganos, la idea de alimentación vegana y ejercicio tiende a estar rodeada de dudas. Popularmente se cree que para tener energía y buen rendimiento en el deporte, desarrollar masa muscular, etc., es necesario consumir productos de origen animal.

Sin embargo una alimentación vegana completa, variada y balanceada, le brinda a nuestro cuerpo todo lo que necesita para desarrollarse y vibrar sin limitación. El tema con la alimentación vegana en la salud y el deporte, funciona igual que con cualquier tipo de alimentación: *Entre más sana sea, más beneficios tendrá sobre nuestro organismo.*

Por eso es importante entender que existen varios tipos de alimentación “vegana”:

- La alimentación **Vegana tradicional**, está basada en alimentos de origen vegetal. Su principal interés

es ético y sigue principios/valores enfocados en evitar la crueldad animal. Por lo que no existe consumo ni uso de productos de origen animal.

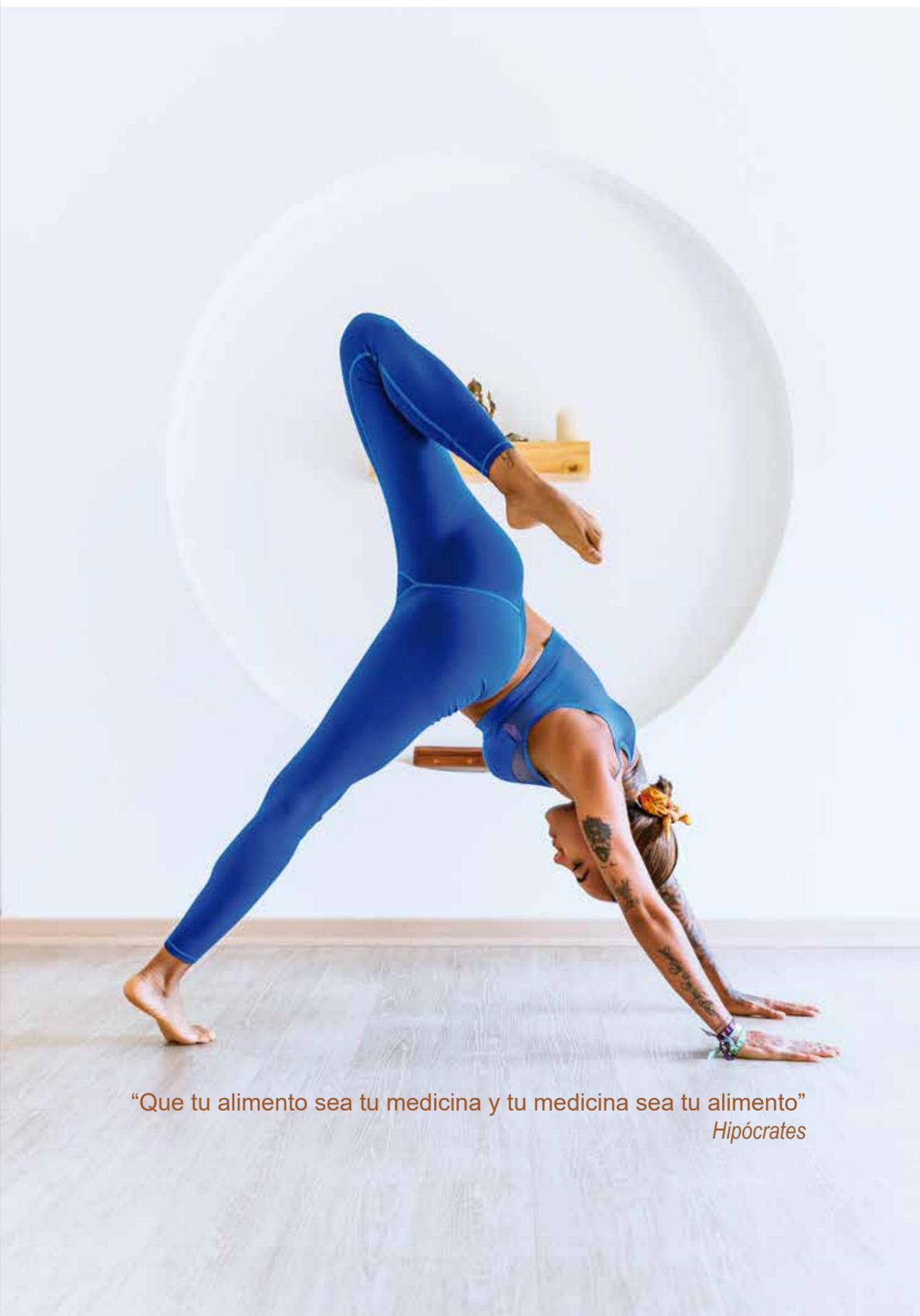
- La alimentación **Plant based** está más enfocada en la salud que en la parte ética. Es alimentación “vegana” (es decir igual a base de plantas, sin productos de origen animal) en función de prevención de enfermedades crónicas e incluye también consciencia ambientalista y sostenible, por lo que promueve el consumo de los alimentos poco procesados

- La alimentación **Whole food plant based** está también enfocada a la salud y prevención de enfermedades crónicas, pero es más metódica en su alimentos buscando que se consuman alimentos en su versión más natural, de ser posible sin procesar, pero también evita el consumo de todo tipo de aceites y azúcares.

Lo ideal para cualquier persona que quiera hacer el cambio a alimentación basada en plantas (ya sea por razones, éticas, de salud o de gustos y preferencias) es buscar guía y orientación profesional. Sobre todo para entender la función de los alimentos y cómo trabajan en conjunto para satisfacer todas las necesidades. Esto es aún más importante si se es deportista y se quiere alcanzar metas y objetivos específicos.

Para muchas personas es ideal hacer el cambio a alimentación basada en plantas de manera gra-

dual y controlada. Existen ramas menos puristas que manejan el concepto de alimentación Plant Based incluyendo aún un porcentaje de alimentos de origen animal. Todo está en la individualidad de cada quien y en respetar la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud y bienestar.



“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”
Hipócrates



IRENE ZAMORA SAUMA
KOKORO BIENESTAR
MÁSTER BIENESTAR EMOCIONAL (ESP)
PSICÓLOGA (CR)
DIPLOMADO EN BIOENERGÉTICA (CR)
ESPECIALIDAD EN FITOTERAPIA , AROMATERAPIA Y NUTRICIÓN (USA)
COSTA RICA
www.kokorobienestar.com

kokorobienestar 

**YO SOLO
QUIERO**
ser feliz

¿Qué te apasiona?

Aprender. Leer sobre todo estudios de psiconeurociencia y embodiment. El contacto con la naturaleza, especialmente en las costas, amo el mar!. Viajar y conectar con diferentes culturas. Caminar.

¿Cómo promueves el bienestar desde tu óptica y en tu país?

Guiando a las personas a conectar con sus emociones. La neurociencia confirma que toda experiencia sensorial tiene un tono emocional, una cualidad en función de cada individuo, el resultado es único a pesar de compartir similitudes de expresión de acuerdo a las culturas por los procesos de socialización.

¿Cuál es tu giro de negocio?

Acompañamiento en el Bienestar Emocional de la personas por medio de un programa de 10 sesiones donde se trabaja la identificación de las emociones, reestructuración de pensamientos inadecuados, reconocimiento de las necesidades mediante la conciencia plena, ejercicios contemplativos, visualizaciones y arte terapia.



Cuántas veces hemos escuchado la frase “yo quiero ser feliz” durante una consulta, en una conversación con nuestros seres queridos o hasta de nosotros mismos?

Como si el ser feliz fuera una meta, un servicio, un bien que se pudiera adquirir en un determinado lugar.

La felicidad es un estado generado por la sensación de una serie de emociones que se pueden nombrar como placenteras; alegría, gozo, plenitud, disfrute, logro, etc. Son el resultado de una experiencia, un estado impermanente, y si se tiene consciencia en determinados momentos del día, se sienten.

Se está tan acostumbrado a mirar sin observar, a sintetizar, y a enfocarse en los resultados que se desenfocan y globalizan las sensaciones, a tal punto que se clasifica lo que se siente y se vivencia como bueno o malo. Se coloca toda la atención en el pasado o el futuro, dos espacios donde la capacidad de acción es nula, provocando sentimientos de frustración, culpa, incertidumbre y ansiedad.

Y es el aquí y ahora; a través de una conciencia plena, del observar con atención, sin juicio y con aceptación de nuestra emociones, pensamientos y necesidades; donde se vivencia la paz interior, donde radica la plenitud de la vida que conecta a la gratitud, a la esencia de la felicidad. Sólo hay un lugar en el cual es mejor estar: aquí y ahora. El lugar donde se experimenta, integra, aprende y ejecuta.

CRISTINA BAZO ROLDÁN
COACHING NUTRICIONAL (IAC)
ANTROPOMETRÍA (ISAK 1)
AURICULOTERAPIA (IMADA)
NUTRICIÓN DEPORTIVA (NUTRINFO)
COSTA RICA

info@gentenutriendogente.com
www.gentenutriendogente.com

gentenutriendogente 

Gente Nutriendo Gente 

NUTRICIÓN CONSTANTE & FLEXIBLE, NO PERFECTA

Cristina Bazo es propietaria de la clínica *Gente Nutriendo Gente* donde se busca ayudar a los pacientes a llevar una vida más saludable, a través de decisiones voluntarias y procesos guiados por la educación como agente modificador de vidas.

GNG nació bajo el concepto de nutrición con un doble propósito: ayudar en la consulta diaria a los pacientes, y a la vez, donar un porcentaje de estas consultas y demás servicios brindados, con la única intención de ayudar a personas que no tienen acceso a alimentos y recursos de salud ni educación. Desde entonces, *GNG* aporta diarios de alimentos y ayuda a distintas ONGs que colaboran con poblaciones susceptibles.

Cristina se considera una persona apasionada por la nutrición y la educación, empática y paciente. Y es a través de este concepto que maneja sus redes sociales, llevando el mensaje de una nutrición aplicada a la vida real de una manera práctica y sencilla.





Cuando alguien habla de nutrición muchas imágenes pueden venir a nuestra mente. Personalmente creo que se ha perdido de vista lo que realmente es importante al momento de alimentarse, y cómo llevar la teoría que se conoce, a la práctica.

Una alimentación saludable incluye, por supuesto, alimentos de calidad en cantidades suficientes para mantener un buen estado de salud, que permita desarrollar el potencial físico, pero que también se pueda mantener a lo largo del tiempo.

La alimentación debe responder a las necesidades fisiológicas, mentales, emocionales, y a las capacidades económicas; entendiendo que todos son diferentes, y por eso la alimentación lo debe ser también.

Mi consejo al hablar de alimentación, es enfocarse en buscar hacer lo mejor posible, en la situación en la que se esté; sabiendo que lejos de buscar una alimentación “perfecta”, se buscan los hábitos que se puedan sostener sin dificultad en el tiempo, con flexibilidad, ya que está implícito que no se puede tener control de todo lo que se comemos, ni de todo lo que se elige.

La alimentación perfecta no existe, porque al ser todos distintos (desde los metabolismos, las edades, las actividades sociales, el trabajo, la capacidad económica, períodos de ejercicio físico); lo que es perfecto para una persona, no es perfecto para otra. La búsqueda de lo que muchos consideran una alimentación perfecta, por lo general es inalcanzable e inaccesible y genera frustración en el proceso de cambio de hábitos y provocando el abandono de una vida sana.

¿Qué tal si en lugar de enfocarnos en alcanzar hábitos perfectos, nos enfocamos en ser constante con hábitos sanos? ¿Qué tal si en lugar de blancos o negros y extremos, nos enfocamos en matices de grises y en el balance?





AREPA

BIENESTAR Y SALUD
EN UNA SOLA COMIDA

FIT

ÁNGELA CASTRO
(COLOMBIA)

VICTORIA MORA
(VENEZUELA)

COSTA RICA

arepafit.cr@gmail.com

Tel. (+506) 8843.6753

arepafit.cr 

Es frecuente escuchar la pregunta sobre si las arepas nacieron en Venezuela o en Colombia y es que, esta pelea histórica siempre ha dado mucho de qué hablar en Latinoamérica. Sin embargo, dos jóvenes emprendedoras, decidieron convertir esa discusión en una idea innovadora para Costa Rica.

Ángela, de nacionalidad colombiana y Victoria de nacionalidad venezolana, son dos mujeres que se encontraron en Costa Rica y no desaprovecharon la oportunidad de traer hasta este país un producto básico en la dieta de ambas: *las arepas*.

“Cada país y región pone su esencia en las arepas y nosotras queremos compartir la nuestra con los demás. Aprovechamos lo mejor de ambos países y lo mejor de nosotras mismas” comentó Ángela



Arepa Fit

arepafit.cr

arepafit.cr@gmail.com

Beneficios de la avena

La avena es altamente nutritiva, a pesar de formar parte de la familia de los cereales, está llena de vitaminas, minerales y proteínas. Proporciona una sensación de saciedad al ser ingerida, además aporta energía a nuestro cuerpo durante el día. Es un cereal que contiene bastante fibra, por esto es buena para la digestión, ayuda al controlar el colesterol por su contenido de lecitina y aporta otros nutrientes saludables a nuestro cuerpo.

Comer sin remordimientos.

Este emprendimiento nació en septiembre del 2020, apoyándose en el conocimiento en salud de Victoria y el conocimiento administrativo de Ángela (un complemento perfecto); se enfocaron en crear una opción para comer sus amadas arepas sin dejar de ser saludables y así crearon unas deliciosas arepas hechas a base de avena que no sobrepasan las 150 calorías.

“Combinamos la avena con ingredientes súper nutritivos que le dan a nuestras arepas el toque de autenticidad que nos define. La materia prima viene de los mercaditos locales, compramos allí porque estamos seguras de que cada tubérculo es sembrado con esfuerzo y amor que llega al público a través de nuestras arepas”, mencionó Victoria.

Producen arepas de avena-linaza, avena-yuca y otras de avena-camote y avena-plátano maduro, especiales para los amantes del dulce. Manejan productos de acuerdo con a la temporada, por ejemplo, en octubre tuvieron una versión de avena con ayote y para diciembre lanzarán la combinación con remolacha y espinaca.

El futuro de las arepas.

Arepa Fit cuenta con clientes en la gran área metropolitana, pero busca ser marca líder en venta de arepas a base de avena, tanto en Costa Rica como en países vecinos, adaptándose al cambio e innovando en sus productos.

CURRIDABAT CIUDAD DULCE



Nuevo modelo de ciudad: un reto global

Históricamente, América Latina ha importado modelos de desarrollo urbano que no corresponden ni a su realidad ni a sus necesidades como región. Estos modelos tradicionales se han quedado atrás ante desafíos globales estrechamente vinculados con la vida en la ciudad como la adaptación al cambio climático, la seguridad humana, la equidad, la salud y la brecha tecnológica, entre otros.

Ante estos retos, la Municipalidad de Curridabat decide adoptar un modelo que considere las necesidades y oportunidades de cada uno de los seres que coexisten en el escenario urbano. Este nuevo modelo de ciudad deberá eliminar el antagonismo histórico que ha existido entre la ciudad y la naturaleza. En la medida en que se aseguren las condiciones necesarias para la conservación de los recursos naturales vitales, los seres que nos encontramos interconectados irán a prosperar.

CIUDAD DE CURRIDABAT
SAN JOSÉ . COSTA RICA
ARQUITECTO HUBERTH MÉNDEZ
BIOTECNÓLOGA IRENE GARCÍA
MUNICIPALIDAD DE CURRIDABAT
www.curridabat.go.cr

 Curridabat - Ciudad Dulce

 [curridabatciudaddulce](https://www.instagram.com/curridabatciudaddulce)

El modelo de desarrollo de Curridabat coloca *la biodiversidad* en el centro del diseño de la vida en la ciudad. Al convertir a la riqueza natural, abundante en algún momento de la historia de la región, en la protagonista de esta nueva concepción de ciudad, es posible garantizar el bienestar general y la felicidad.

En la visión de Curridabat Ciudad Dulce, los polinizadores como las abejas, mariposas y colibríes, son reconocidos como el punto de referencia de los servicios eco-sistémicos que garantizan bienestar para todos. En Curridabat queremos redefinir el papel de las ciudades pequeñas y medianas con respecto a los desafíos de este siglo.

Tenemos la certeza de que Curridabat puede convertirse en un modelo a seguir para la gran mayoría de las ciudades del mundo que comparten el mismo perfil: pequeñas/medianas, falta de diseño urbano a lo largo de la historia, el papel geopolítico que desempeñan y otros aspectos claves, que tienden a limitar sus posibilidades económicas, pero que por lo general, cuentan con una gran riqueza de recursos naturales y otros que deben ser gestionados de forma responsable para que pueden seguir ofreciendo servicios vitales a su población.

Todos los espacios habitables de nuestro cantón pueden denotar excelencia estética, moral y económica si aplicamos sobre ellos los resultados del trabajo colectivo de los individuos, de la comunidad y de la municipalidad.

Una visión de desarrollo multidimensional

Una Ciudad Dulce trabaja para mejorar la experiencia real de los ciudadanos en el lugar donde viven a partir de la comprensión del rol de la naturaleza en su calidad de vida.

Cinco dimensiones que se traslapan y se complementan entre sí inspiran la visión de Ciudad Dulce y guían la toma de decisiones del gobierno territorial en sus ejes principales de funcionamiento: *la administración de servicios y la implementación de proyectos.*

¿Cuáles son esas cinco dimensiones?

Productividad: una ciudad capaz de generarse a sí misma los recursos necesarios para vivir.

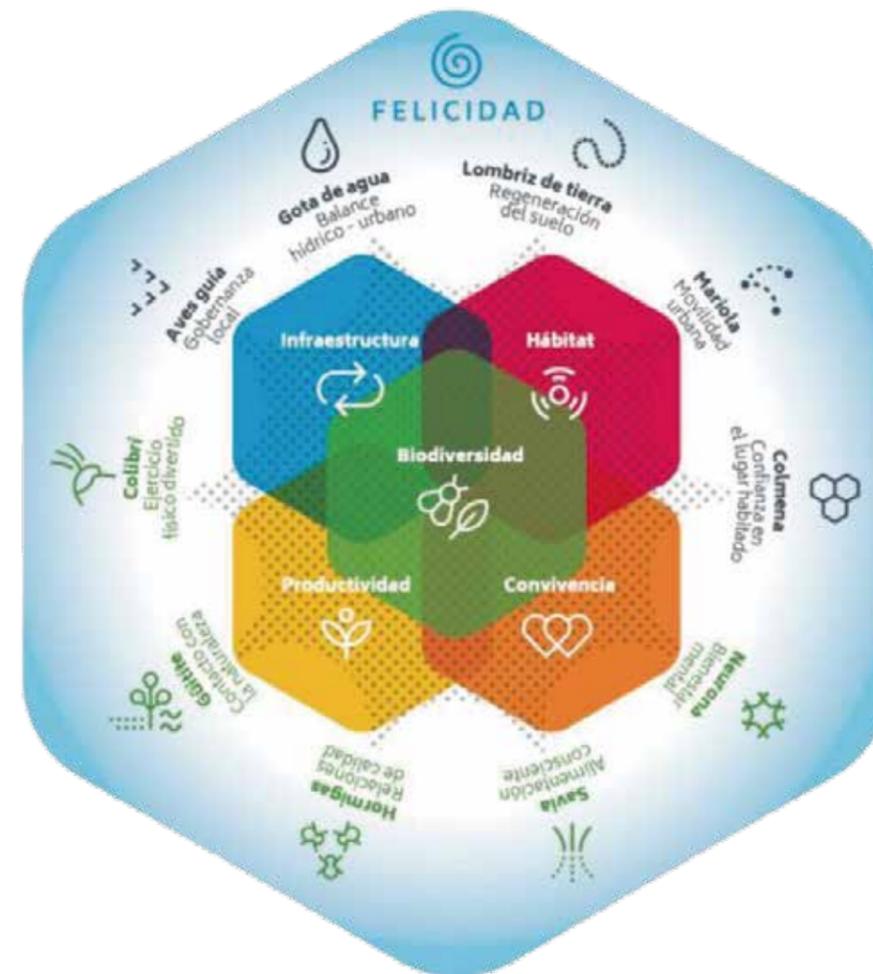
Convivencia: una ciudad que presta, implícita y explícitamente, atención a todos los miembros de la comunidad.

Habitat: una ciudad diseñada para ofrecer igualdad de oportunidades a todos los miembros de la comunidad.

Infraestructura: una ciudad que adapta su infraestructura a la naturaleza y no al revés.

Biodiversidad: una ciudad que se planifica inspirada en la naturaleza.

Durante más de 15 años, la cercanía al ciudadano en el lugar donde vive, le ha permitido al gobierno local sentir su experiencia real para poder transformarla. El reto para el periodo 2018 – 2022 es mejorar 7 experiencias de la vida en la ciudad:



Círculo virtuoso de la Visión de Desarrollo de Curridabat, Ciudad Dulce. Municipalidad de Curridabat, 2020

1. La experiencia de la gota de agua: diseñar la infraestructura para optimizar la gestión del recurso hídrico en el territorio.

2. La experiencia de la lombriz de tierra: recuperar y gestionar los residuos orgánicos para devolverlos a los suelos.

3. La experiencia de la alimentación consciente: fomentar la alimentación nutritiva y facilitar la disponibilidad de alimento fresco.

4. La experiencia del acceso a destinos deseados: facilitar más y mejores alternativas de movilidad sostenible.

5. La experiencia de la confianza en el lugar habitado: propiciar espacios seguros e inclusivos para todos los miembros de la comunidad.

6. La experiencia de bienestar mental: contribuir a la satisfacción de los ciudadanos con su vida en la ciudad.

7. La experiencia de la gobernanza local: guiar la gobernanza para disminuir la brecha entre las competencias y las capacidades de los gobiernos para responder a la demanda local y global.



El bienestar mental es un eje importante, ya que está estrechamente vinculado a la satisfacción con la vida, esto en cuanto a la investigación científica disponible y que ha sido llevada a cabo por instituciones como el London School of Economics y plasmada en documentos como el World Happiness Report.

Aunado al bienestar mental, los datos apuntan a otros factores determinantes: la salud física, la calidad de las relaciones así como el contacto con la naturaleza y la alimentación. Es por esto que después del 2018 se ha venido complementando el círculo virtuoso de la visión de Ciudad Dulce con dichas experiencias desde una perspectiva más democrática de progreso social: *el sentido de satisfacción con la vida de nuestros ciudadanos.*

Es importante mencionar que se han atendido prácticamente a todas las poblaciones, desde 2017 con el programa *Roots of Empathy* para población escolar y durante 2018 y 2019 se atendió a población adolescente, madres jefa de hogar y personas adultas mayores. Además desde 2019, se abrió una oficina especializada en Bienestar en la municipalidad para atender la demanda ciudadana y asegurar que la experiencia de bienestar y felicidad llegue a toda la ciudadanía. Los programas de bienestar como el de Curridabat tienen todos los elementos para convertirse en nuevos servicios municipales.



Curridabat
CIUDAD DULCE



A young boy with dark hair is looking up at a large, lit Christmas tree. The tree is covered in warm white lights and is the central focus of the image. The background is a soft, warm glow, suggesting an indoor setting at night.

*Costa Rica
vivirá una
nueva
Navidad*

PASEO DE NAVIDAD

*Del 11 al 22 de Diciembre
Estadio Nacional de Costa Rica*