

GUÍAS DE NUTRICIÓN PARA LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

La presente guía tiene como finalidad proporcionarle una base de la alimentación enfocada a hacia la perdida de grasa corporal a través del tiempo. Cada una de las comidas tiene la cantidad de nutrientes y energía que lo ayudarán a mejorar y progresar en su objetivo actual. Puede elegir cualquiera de los ejemplos, sin embargo, se sugiere elegir todos los días uno diferente para pensar en generar adherencia a lo que podría ser más adelante un programa de nutrición totalmente personalizado.

COMIDA #1 O DESAYUNO

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
3 unidades de huevos enteros + 2 lonchitas de queso mozzarella o quesito o queso	2 unidades de huevos enteros + 2 lonchitas de queso mozzarella + 2 lonchitas de jamón de pavo	5 unidades de huevos	2 unidades de huevos + 100 g de pechuga de pollo	3 unidades de huevos + 150 g de yogurt griego natural
1/2 tasa de vegetales	1/2 tasa de vegetales	1/2 tasa de vegetales	1/2 tasa de vegetales	1/2 tasa de vegetales
9 unidades de fresas + 1 unidad de banano pequeño	1 unidad de kiwi mediano + 12 unidades de uvas	1 rodaja semigruesa de papaya + 9 unidades de cerezas	1 unidad de manzana + 1 rodaja semigruesa de piña	1 unidad de banano pequeño + 17 unidades de uchuvas
1 cucharada sopera de frutos secos	1 cucharada sopera de frutos secos	1/4 de unidad de aguacate pequeño	1/4 de unidad de aguacate pequeño	1 cucharada sopera de frutos secos

COMIDA #2 O ALMUERZO

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
150 g de carne de res magra	150 g de carne de cerdo magra	150 g de pechuga de pollo	1 unidad de lata de atún grande	150g de pescado (<i>tilapia, trucha</i>)
6 cucharadas soperas de arroz cocidas	3 unidades de papa criolla mediana	1 cucharón de pastas cocidas	6 cucharadas soperas de arroz cocidas	1 unidad mediana de papa cocida
1 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas soperas de salsa casera	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas postreras de aceite de olive virgen	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas de frutos secos	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas de frutos secos
1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales

MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
1 unidad de yogurt griego natural	1 unidad de queso pera sin dulce	1 vaso de yogurt pequeño sin azúcar agregada	1/2 scoop de proteína en polvo	1 vaso de leche semidescremada deslactosada
1 cucharada rasas de frutos secos	1 cucharada postrera de crema de maní	1 cucharada rasas de frutos secos	1 cucharada rasas de frutos secos	1 cucharada postrera de crema de maní

COMIDA #3 O CENA

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
150g de carne de res magra	150g de carne de cerdo magra	150g de pechuga de pollo	1 unidad de lata de atún pequeña	150g de pescado (tilapia, trucha)
1 unidad de tortilla de maíz M	3 unidades de papa criolla mediana	1 unidad de arepa pequeña	1 cucharón de pastas cocidas	6 cucharadas soperas de arroz cocido
1/2 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño	2 cucharadas postreras de aceite de olive virgen	2 cucharadas rasas de frutos secos	1/2 unidad de aguacate pequeño
1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales

SUPLEMENTACIÓN SUGERIDA

Tomar 5 g de monohidrato de creatina disuelto en un vaso pequeño de agua con alguna de las comidas principales

Tomar 1 pastilla de cafeína anhidra de 200 mg antes del entrenamiento si entrena am o sin ingesta de alimentos

RECOMENDACIONES GENERALES PARA ELEGIR UNA CREATINA

1. Que el producto solo contenga como único ingrediente creatina en forma de monohidrato
2. Que el producto de información del número de lote y fecha de vencimiento
3. Que el producto presente dirección y número de contacto del laboratorio
4. Que el producto contenga registro Invima sanitario y/o sello de certificación de terceros como el informed sport e informed choice
5. Que el producto refiera que es un suplemento dietario

CONSUMO DE LÍQUIDOS DURANTE EL DÍA

Tomar durante el día entre 2.5 – 3.0 litros de líquido durante el día *(Incluye agua, aromáticas, café, leches, batido, chocolate)*

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Elige los alimentos que más te gusten y estén disponibles en tu casa para que disfrutes tu proceso
2. Use únicamente el aceite de oliva virgen o extra virgen para la preparación de ensaladas o preparaciones que no requieran someter el aceite a algún método de cocción
3. Recuerde agregar mínimamente 3 vegetales de diferente color a las ensaladas. Pueden ser preparados en crudo o salteados con aceite de olive refinado
4. Incluya diferentes alimentos en cada una de sus comidas a lo largo del día y la semana, para optimizar el aporte de vitaminas y minerales
5. Agregue a las comidas principales un poco y sal, cúrcuma y especias al gusto
6. Prefiera tomar durante el día, bebidas como el agua, aromáticas, café, sodas, leches, bebidas vegetales y no jugos con azúcar y bebidas gaseosas
7. Si desea, agregue a las infusiones canela, jengibre, hojas de menta u hojas de hierba buena para modificar el sabor de la bebida y obtener más compuestos antioxidantes
8. Realice la preparación de los huevos como más le gusten: **Cocido, revueltos, enteros o en tortilla**
9. Preferir métodos de cocción al vapor, cocido, salteado y al horno, en vez de frituras
10. Prefiera comer después de almuerzo una porción de fruta como postre
11. Si va a realizar ejercicio en la mañana muy am, tome una taza de café o aromática de té verde sin azúcar agregada
12. Realice la comida después del entrenamiento durante las primeras **2 horas para optimizar los procesos de recuperación muscular**, energético y del sistema inmune



13. De ser posible, reciba en las brazos y piernas entre **10 – 15 minutos de sol** para mejorar la activación de la vitamina D, aunque esto depende de la temporada y del tipo de piel

14. Procure tener sueños de calidad, entre 7-8 horas para optimizar los procesos de recuperación y ganancias de masa muscular. Realizar una siesta no mayor a **30 minutos** podría ayudar.

15. Para mejorar la calidad del sueño: Lea un libro en la noche, desconecte electrodomésticos y apagar luces y el celular **1 – 2 horas de ir a dormir.**

16. Realice 1 comida libre cada 15 días. Coma algo de su gusto que permita adherirse a mejores hábitos de alimentación saludable, y ayude a mantener una adecuada salud mental y emocional

**DESAFÍO
GOITIA**

DESAFIOGOITIA