

NUTRICIÓN

INDICACIONES GENERALES

NUTRICIÓN ADAPTADA



DESCUBRE QUE HACER PARA
COMER DE MANERA ADECUADA

INDICACIONES DE MENU

Es muy importante que leas estas indicaciones para saber cómo llevar a cabo el menú que vas a tener que ir siguiendo a lo largo del tiempo.

Un aspecto muy importante, y que debes de tener en cuenta, es que para nada esto es un menú cerrado, es un ejemplo que tú puedes seguir pero que también se puede modificar, y la idea es precisamente esa, que poco a poco vayas modificándolo para que no solamente reproduzcas lo que te pone en un papel, si no que seas capaz de aprender para mantener esta forma de alimentarte sin miedo a hacerlo mal, lo que te lleve a conseguir resultados para siempre.

Como digo, son totalmente modificables, por lo que no quiere decir que tengas que comer algo por obligación, se pueden hacer todos los cambios que tú quieras,

Dudas sobre tu menú

¿Hay algo que no me gusta o no se adapta a mi estilo de vida, se puede modificar?

Claro que sí.

¿Hay que pesar los alimentos?

Sí, al inicio es importante que lo hagas para saber la cantidad que tienes que comer. Esto te va a permitir tener una aprendizaje de lo que comes y poder ir reajustando en el futuro.

Una vez que asocias el peso de un alimento a una cantidad no hace falta que seas tan estricto con los pesos, pero sí que te aconsejo que al menos un 2-3 semanas (se suele necesitar más tiempo) peses la comida para que tu ojo se habitue a las cantidades. Puedes también tener medidas caseras, que te ayuden con este tema. Cuanto más peses los alimentos más exactos serán las raciones que comas y, por tanto, más fácil será que consigas tus objetivos.

¿Cómo peso los alimentos?

A no ser que te indique lo contrario, como por ejemplo las legumbres de bote que ya están cocidas, debes pesar los alimentos en crudo.

¿COMO SIGO LOS MENUS?

Dudas sobre tu menú

¿Los alimentos deben pesar exactamente lo que marca cada gramo?

Lo más recomendable es que sí, cuanto más exactas sean las raciones mejores resultados obtendrás, pero si por ejemplo tienes que comer 50g de pechuga de pollo, y tu trozo pesa 48 o 52g no pasa nada, pero de forma habitual, intenta ser preciso.

¿Tengo que comerme toda la comida a lo largo del día?

Sí, lo ideal es que te comas todo lo que te corresponde porque está calculado en base a tus necesidades. Si ves que comiendo estas raciones te llenas demasiado o tienes digestiones muy pesadas, lo revisaremos para adaptarlo totalmente. Ocasionalmente puedes comer algo menos de tus raciones, pero como normal general no.

¿Tengo qué comer todos los días del menú o puedo repetir día?

Lo ideal, independiente del orden es que cumplas las diferentes comidas de cada día. Así tu alimentación será mucho más equilibrada. Pero todo está organizado de tal manera que podrías por ejemplo, desayunar lo del martes, comer lo del miércoles y cenar lo del lunes, porque dentro de cada comida, ejemplo, comida, todos los días tienen las mismas raciones

- ¿Cómo cocino para toda mi familia?

Es entendible, igual no solamente cocinas para ti y quieres que esto se adapte a tu

vida con el resto de personas porque no puedes estar haciendo 3 comidas diferentes cada día, por lo que aquí te propongo una alternativa que puede ayudarte a mejorar este aspecto.

- En primer lugar, si puedes cocinar para ti puedes hacerlo sin ningún problema.

- Si vas a cocinar para más personas, presta atención a lo siguiente:

Repasa este ejemplo varias veces hasta que lo entiendas, bien, y practica para así

saber, porque sin acción no hay resultados.

EJEMPLO

Imagina que vas a hacer arroz (valdría para cualquier otra cosa, pasta, legumbres, verdura...) y a ti te tocar comer 60g. Los pasos son los siguientes

1º Pesas tu ración en crudo (ej. 60g),

2º Pesas el total que vas a cocinar, incluida también tu ración (ej. 150g).

3º Una vez cocinada cantidad total (150g) debes de pesarlo para comprobar cuánto pesa cocinado (ej. los 150g en crudo se han convertido en 250g cocinado)

*Estas conversiones no son siempre iguales, porque depende de la sal que uses, de la cantidad de agua, de la temperatura del agua, del tiempo de cocinado..., ej, a veces

150g en crudo serán 250g y otras igual se va hasta 300.

Lo ideal sería entonces cocinar ese plato siempre con la misma sal, la misma agua, la misma temperatura y el mismo tiempo de cocinado.

4º Solamente queda saber cuál es la ración que a ti te corresponde de lo cocinado a través de una REGLA DE 3

Si 150g en crudo de arroz son 250g cocinado ¿Cuánto es tu ración de 60g en crudo cocinada?

150g en crudo es = a 250g

60g en crudo es = a X

Por tanto,

$$X = 60 * 250 / 150 = 100g \text{ sería tu ración correspondiente cocinada.}$$

Esto lo puedes hacer con todo tipo de comida, si tienes dudas, pregunta para poder ayudarte.

¿Qué bebidas puedo tomar?

La mejor y más saludable es el agua, pero también puedes beber otro tipo de bebidas que te gusten y que no llevan calorías como por ejemplo cafés o té (sin azúcar, puedes usar edulcorantes)

Si vas a beber refrescos lo mejor es que trates de beber la versión 0. El alcohol, lo mejor es reducirlo, o limitarlo a ocasiones especiales

Cuidado con la bebida

Ya te he explicado antes cuáles son las bebidas que debes priorizar en tu día a día, pero OJO

que muchas veces comemos bien pero literalmente nos bebemos las calorías.

Te aconsejo que le prestes atención a la cantidad de aceite (AOVE) que pongo en tu menú,

porque es un gran alimento pero muchas veces nos pasamos con lo que nos toca porque no

tenemos freno con ello. Vende unas cucharitas muy útiles de 1-5-10-15g para contabilizar sin fallo las cantidades que te tocan.

También debemos de tener cuidado con los cafés o té, que nos tomamos, no porque sean

malos (que no lo son), sino porque a veces van acompañados de galletitas, de un par de sobres de

azúcar..., que no contamos y que realmente puede que no nos ayuden a nuestro objetivo.

No es lo mismo por ejemplo un café con leche con un sobre de sacarina que un café del Starbucks con nata, chocolate y no sé cuantas cosas más. No quiere decir esto que no puedas tomarte

de vez en cuando uno de esos cafés en momentos especiales pero si todos los días te tomas

el café en el bar desayunando con una pasta pues esa pasta habría que contabilizarla

Así que presta atención a estos detalles porque a veces importan más de lo que creemos

OTROS ASPECTOS RELEVANTES

Tu hidratación también importa

No hay un número exacto de agua que tengamos que beber, pero si tu orina es de color oscuro, te recomiendo que empieces a incrementar el consumo de agua en tu día a día, porque eso significa que no estás con unos buenos niveles de hidratación y a la larga puede perjudicar a tu salud. Si te cuesta beber agua, mezclarla con té o boleros es una buena opción

Frecuencia de Comidas

Sal de la idea de que hay un número de comidas mejor o peor para perder grasa, el mejor número es aquel que se amolda a tu estilo de vida. Puedes empezar por un número de comidas X y luego variar si ves que no se amolda a ti y te cuesta mucho seguir esa organización. Por ejemplo, empiezas comiendo 4 veces al día, pero ves que no tienes tiempo para comer el almuerzo/merienda, se podría pasar a 3 comidas sin ningún tipo de problema.

OTROS ASPECTOS RELEVANTES

Mide bien tus raciones

Hay algunas raciones como las verduras que porque nos pasemos un poco en la cantidad que nos toca, o nos quedemos cortos no pasa nada, porque la diferencia en calorías no va a notarse apenas, pero cuidado con otros alimentos.

No es lo mismo utilizar 15g de aceite de oliva, que utilizar 20g, tampoco es lo mismo 10g de frutos secos que 20g, o 75g de arroz que 90g.

Esto es un momento puntual, no te va a pasar nada, pero si continuamente estás comiendo más ración de la que toca, y encima piensas que lo estás haciendo bien, nos vamos a volver

locos tratando de encontrar cuál es el motivo por el cuál no progresamos, y simplemente puede ser que no estés calculando bien tus raciones.

Por eso, lo que yo te recomiendo, como ya te he dicho antes, es que peses la comida, al menos durante un tiempo porque te va a permitir entrenar a tu ojo, y que realmente llegue un momento que sin pesar la comida sepas exactamente asociar lo que te toca con la cantidad de alimento correspondiente.

Además, puedes crear medidas caseras, que te ayuden en este proceso, si por ejemplo, 75g de arroz es medio vaso de los de tu casa, ya no tienes que volver a pesarlo. También congelar la comida con las raciones pesadas ayuda mucho, por ejemplo compras 1 kilo de pollo, y tu ración son 200g, puedes pesarla en ese momento y congelarla en bolsas de 200g. Lo mismo que antes, hacer este tipo de cosas es jugar a ganar.

Estrategias para comer fuera de casa

Lo primero que tengo que decirte es que sí es un hecho puntual, por favor, DISFRÚTALO, porque lo que hacemos de manera constante la mayor parte del tiempo, es muchísimo más

importante que lo que hacemos de vez en cuando. No te tienes que sentir mal por no hacerlo perfecto, porque lo único que te va a traer la perfección es el fracaso. Vuelve a releer el párrafo anterior, tantas veces como haga falta, porque es uno de los puntos principales del programa y que más te van a ayudar a conseguir resultados para toda la vida.

Cuando hablo de estas estrategias, me refiero a momentos en los que por el motivo que sea vas a comer varios días fuera de tu entorno habitual y te va a ser más difícil seguir con tu menú

Consejos para comer fuera de casa

Prioriza la proteína: Busca platos donde el ingrediente principal este compuesto de estos alimentos, carne, pescado, huevos, legumbres, soja, tofu,..., porque esto te ayudará a mantener la saciedad y que termines comiendo menos. Elige verdura como acompañamiento a la proteína: En la gran mayoría de tus platos debe de haber verdura. Por desgracia, en muchos restaurantes brilla por su ausencia, por lo que te recomiendo que revises bien el menú y trata de elegir platos que tengan verduras en su interior

Pide las salsas aparte: Es habitual que te pongan alguna salsa especial en tu ración. Mi consejo es que lo pidas aparte porque suelen tener muchas más calorías de las que nos imaginamos, y no nos ayudan en nada. Si la pides aparte, te darás cuenta que no necesitas toda la que te ponen de normal para disfrutar lo mismo

Evita los acompañamientos tipo patatas fritas: Un clásico, con tu trozo de carne te ponen unas patatas fritas, en vez de eso, si puede ser que te la cambien, por pimientos, patatas al horno, ensalada...

Ten cuidado con los postres. Puede que estés haciendo una comida genial, y de repente, el camarero te diga que hay tarta de queso de postre, y te cambie todo el prisma de lo que pensabas. Antes de que te diga los postres, cuando le digas tu primero y segundo dile que quieres de postre fruta, así evitarás caer en la tentación

El pan a veces juega malas pasadas. Si no necesitas el pan para comer, dile al camarero que no te lo ponga, de esta manera no tendrás la tentación tan cerca y no te lo comerás.

Una vez leído todo esto, por favor, ve a releer el párrafo anterior, donde te he dicho que esto es solamente si te va a tocar varios días seguidos comer fuera de tu casa y quieras seguir con el plan lo mejor posible. Si vas a salir por ahí a cenar con tu pareja, con tus hijos, con tus amigos o con quien sea porque es un momento especial, insisto no sigas estos consejos, y disfruta de ese momento, ya en la comida siguiente vuelves a la normalidad de tus buenos hábitos y ya está, porque repito:
LO QUE HACEMOS LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO ES MUCHO MÁS IMPORTANTE QUE LO QUE HACEMOS DE VEZ EN CUANDO

CONSEJOS NO MENOS IMPORTANTES

- Evitar o reducir el consumo de alimentos procesados o ultra procesados. Opta por los alimentos que nos ofrece la naturaleza, sin abrir tantos paquetes.
- Procura que en tu alimentación predominen las frutas y verduras. Son una gran fuente de micronutrientes y además ofrecen saciedad. Lo ideal es que comas frutas y verduras al día de diferentes colores.
- Come todos los días alimentos de origen animal como ser huevo, carnes magras, pollo, pescado, etc. Es importante incluir en tu dieta este tipo de alimentos porque permiten la construcción y reparación de tejidos, así como ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento del cuerpo.
- Evita el consumo de azúcar o alimentos azucarados, reemplazar por algún endulzante natural como estevia.
- No abuses del consumo de pan, arroz y fideos. No se trata de dejar estos alimentos sino de comer la cantidad que tu cuerpo necesita.
 - Limita el consumo de sal.
 - No descuides tu hidratación.
 - Realizar actividad física a diario.
- Evita comer con frecuencia en restaurantes, en especial aquellos que ofrezcan comida rápida, la cual no es beneficiosa para tu salud.
- Reemplaza aceite de girasol o maíz por aceite de oliva siempre modera las cantidades. No someter a cocción, utilizar en crudo.
 - Es importante que consumas frutos secos por su contenido en proteínas, fibra, y ácidos grasos esenciales, además de su contenido en minerales. Sin abusar de las cantidades.
 - Evitar alcohol.
 - Evitar Frituras.
 - Utilizar sal rosa del Himalaya, sal marina o sal reducida en sodio.
- Para agregar sabor a tus comidas, podes utilizar: orégano, pimienta, pimentón, ajo, perejil, jengibre, cúrcuma y cualquier especia que quieras.
- Cuando consumes aceitunas o cualquier enlatado como atún, volcar el contenido en un colador y lavar con suficiente agua, para remover el exceso de sodio.
- Te recomiendo cenar lo más temprano posible, 2 horas antes de acostarte, de esta manera nos vamos a descansar con el estómago vacío, favoreciendo a un buen sueño fundamental para mantener en orden el reloj interno (repercute totalmente en nuestro metabolismo), además de irnos a dormir con la insulina baja (fundamental para favorecer lipólisis y beta oxidación de ácidos grasos durante el sueño).