

Guía Alimenticia

No importa cuanto tiempo pasemos haciendo ejercicio, si nuestra dieta deja mucho que desear estamos muy lejos de perder peso, tonificar musculos y lo que muchos buscan poder tener unos abdominales de six pack, mantengamos en cuenta que para poder alcanzar ese cuerpo de ensueño depende 30% del ejercicio que hacemos y 70% de la dieta que llevamos. Pore so primero tenemos que aprender a comer correctamente, empezando desde el momento que nos servimos, hay una frase muy popular que dice que los six pack se hacen en la cocina no en el gimnasio. Para porciones usa la Regla de Tercios. Imagina que divides tu plato en 3, una parte debe de ser proteina, la otra tercera parte del plato es de carbohidratos complejos y por ultimo vegetales/ensaladas.



Aparte de la “Regla de Tercios” también hay que mantener en cuenta la porción de cada alimento dependiendo si eres hombre o mujer. Para proteínas (pechuga de pollo / pescado / pavo/ carne roja [cortes sin grasa]) utiliza la palma de tu mano para medir la porción correcta. Para carbohidratos complejos (arroz integral, avena, frijoles/legumbres, camote, pastas integrales) utiliza tu puño cerrado. Las frutas también son carbohidratos complejos, por lo general una pieza de fruta es del tamaño de nuestro puño lo que significa una porción. Para frutas grandes como sandía o melón, solo mide 1 puño. Para vegetales y ensaladas no hay medida específica pero recuerda no exceder el tercio del plato. En cuanto a grasas como aceite de oliva, usa tu dedo gordo para medir. Otro tipo de grasas como nueces y aguacates usa la palma de tu mano.

Tamaño de porciones para Mujeres

proteína

Tamaño de porción  1 palma ó 4oz

carbohidratos

Tamaño de porción  1 puño ó 3-4 oz

grasas

Tamaño de porción  punta del dedo gordo

Tamaño de porciones para Hombres

proteína

Tamaño de porción  1½-2 palmas ó 5-6 oz

carbohidratos

Tamaño de porción  2 puños ó 5-6 oz

grasas

Tamaño de porción  1 dedo gordo

También es importante mantener una idea de las horas en las que debemos de comer, ya que en lugar de comer 3 comidas grandes, de preferencia vamos a tratar de comer 3 comidas medianas y 2 snacks o tentempies dependiendo de los horarios de cada quien. El **desayuno** sería entre las 6am y las 9am. El **snack o tentempie de media mañana** es entre las 10 y las 11am. La **merienda** es entre las 12 y las 2 de la tarde. Seguido por un **snack o tentempie vespertino** sería entre las 3 y 4:30 de la tarde. Y por último sería la **cena** entre 5 y 8:30 de la noche. **Nota:** dependiendo a la hora que se haga ejercicio se debe de tomar la malteada de proteína poco después de terminar con la rutina.

En mi caso yo generalmente desayuno a las 7am, como un snack entre las 9-10am, meriando a la 1 o 2 de la tarde, hago ejercicio después del trabajo entre 3:30 y 4:30, mi snack vespertino es a las 4:40 y la cena alrededor de las 7-8 de la noche.

Si hiciera ejercicio en la mañana ya que el día lo empezaría más temprano se tendría que ser un poco más flexible e intercambiar las comidas dependiendo del tiempo disponible. Mi horario sería algo así: **Desayuno** en forma a las 5:30am, ejercicio de 6 a 7am **Snack de media mañana** (malteada) a las 7:15-7:20, (dependiendo del tiempo disponible también se podría tomar la malteada 15 minutos antes de hacer ejercicio y desayunar en forma al terminar con la rutina y seguir con el resto del día normal) un yogurt o granola a las 9 **en caso** que me de hambre antes de la hora de la merienda. Tomar la **merienda** a las 12-1pm. A las 3-4 de la tarde comer un **snack vespertino** como una barra de granola o pieza de fruta / verdura u otra malteada para aguantar hasta la hora de la cena. Y por último **cenar** a las 7-8 de la noche. La idea es que tenemos que comer algo preferiblemente cada 3-4 horas para que el metabolismo siga trabajando.

A continuación veremos la guía nutricional para los siguientes 7 días. Notarán un patrón muy similar en el menú, lo cual facilita el poder crear sus propias recetas más adelante y poder hacer reemplazos de ser necesarios. Por lo general los desayunos constan de carbohidratos complejos: pan integral, avena/cereales y frutas. Proteína en forma de: claras de huevo, y leche, queso cottage. Los snacks son los siguientes ingredientes en formas alternadas: frutas, yogurts, granola, pan con queso cottage y nueces. Las meriendas constan de proteína en forma de pollo, pescado, carne. Carbohidratos complejos en forma de pan integral, legumbres, ensaladas, vegetales y frutas. Por último la cena que es la comida más pesada, consta de proteína en forma de pollo, pescado, pavo o carne de res magra (sin grasa), carbohidratos complejos como papas/camotes, verduras, y granos como arroz integral y quinoa; ensaladas y un postre como yogurt congelado, sorbet, o frutas. Como recordarás al principio de esta guía son los ingredientes que conforman la “Regla de Tercios”: proteína, carbohidratos complejos y ensaladas.

Por último también hay que tener cuidado a la hora de sazonar todos nuestros ingredientes. Trata de utilizar sazonadores naturales de preferencia sin sodio o bajos en sodio, si tienes que usar sal usa muy poca, y usa otras especias como pimienta, ajo en polvo, chiles y otras hierbas secas, etc.

Día 1:

Desayuno:

- Huevos Revueltos (solo las claras, de 2 a 4 huevos.)
- 1 taza de avena o cereal alto en fibra, sin azúcar con leche baja en grasa.

Tip: Trata de preparar muesli casero para usarlo como cereal, granola o “snack”.

200 grs de avena

150 grs.de la siguiente mezcla: germen de trigo, salvado, cebada, centeno, ajonjolí, y semillas de calabaza

¼ taza de nueces picadas finamente

¼ taza de avellanas picaditas finamente

1/3 taza de ciruelas pasas

1/3 taza de coco rallado

1/3 taza de frutas secas cortadas en cubitos como dátiles, higos, manzanas, chabacanos, etc.

Fruta que se encuentre de temporada.

Procedimiento:

Mezclas todos los ingredientes y lo guardas en un recipiente hermético para que se conserve fresco para varias semanas.En el desayuno lo puedes servir con yogur o con leche.Si vas a colocarle manzana la puedes colocar en cubos con la cáscara o rallada. También puedes colocar la fruta que este de temporada.No hace falta añadir azúcar por las frutas ya que estas ya contiene su propia azúcar, pero si gustas puedes endulzarlo con azúcar morena ó con miel de abeja.Se recomienda comer el **muesli** despues de dejarlo reposar unos minutos para que los ingredientes se suavicen y se digieran mejor.La ventaja del **muesli** es que se puede preparar con lo que tengas en casa.Es un desayuno rápido, y completo. Es bueno tenerlo en casa por los que siempre andamos de prisa por el trabajo, es bueno darnos tiempo para el desayuno para que nos de energía para el transcurso de la mañana.

- Opcional: Café negro sin azucar.

Snack o Tentempie de media mañana:

- una pieza de fruta
- una pieza de pan integral con queso cottage o un yogurt.

Merienda:

- Sandwich de pechuga de pollo, sin mayonesa, y con pan integral. Si añades queso usa sin o bajo en grasa.
- una pieza de fruta
- Puño de nueces

(Opcional, despues de hacer ejercicio):

- Malteada de proteína)

Cena:

- Proteína de tu preferencia (pechuga de pollo/pescado/carne) a la parrilla.
- 1 papa/camote pequeño al horno
- Ensalada verde con aceite de oliva y vinagre balsamico.
- Postre opcional: yogurt congelado.

Recuerda tomar aproximadamente un galón de agua durante todo el dia.

Dia 2:**Desayuno:**

- Omelet de clara de huevos (de 2 a 4 huevos) con verduras de preferencia (espinaca y champiñones) con un puño de queso sin grasa.
- 2 piezas de pan integral.
- Café negro sin azúcar/ o una taza de leche baja en grasa.

Snack o Tentempie de media mañana:

- 1 taza de yogurt bajo en grasa con un puño de granola.
- 1 pieza de fruta

Merienda:

- Burrito de pollo con verduras de preferencia, con tortilla integral.
- Ensalada pequeña con aceite de oliva como aderezo.
- Una rebanada de melón ó fruta de preferencia

(Opcional despues de hacer ejercicio):

- Malteada de proteína

Cena:

- 1 taza de arroz integral con proteína de preferencia (pollo o pescado) al horno
- Vegetales a la parrilla.
- Sorbete de fruta de preferencia.
 - 800 Gramos de carne de mango
 - 1 Unidad de Zumo de limón
 - 200 Gramos de Azúcar
 - 350 Mililitros de Agua

ELABORACIÓN

1. Colocar en un cazo el agua y el **azúcar**, y ponerlo a fuego lento hasta que el azúcar se haya desecho por completo. Cuando llegue al punto de ebullición, bajar el fuego y dejarlo cocer otro minuto más.
2. Retirarlo del fuego y añadir el **zum de limón**. Dejarlo enfriar y reservar.
3. Coger la **carne del mango** y pasarlo por la batidora para conseguir una mezcla a modo de puré, echándole por encima el almíbar que habíamos preparado una vez frío.
4. Pasar la mezcla por un colador para eliminar las **hebras del mango**, que tiene muchas y resultan algo desagradables al paladar. Solo con batirlas no suelen eliminarse por completo.
5. Una vez lista la mezcla se pone en el congelador y se deja entre 6 y 8 horas para que tome la consistencia necesaria.

Recordar que los **sorbetes** pueden elaborarse con cualquier tipo de **fruta**, como **fresas, melón, naranja, limón** entre otros.

Recuerda tomar un galon de agua durante el dia.

Dia 3:

Desayuno:

- 1 taza de Avena/Cereal con leche baja en grasa

- 1 plátano
- Opcional: café sin azúcar.

Snack o Tentempie de media mañana:

- 1 taza de queso cottage sin o bajo en grasa ó 1 taza de yogurt
- 1 puño de fresas rebanadas
- 1 barra/puño de granola

Merienda:

- Sandwich de atún, con pan integral. Una Buena combinacion es atun con muy poca mayonesa, apio finamente picado y espinacas en vez de lechuga y tomate.
- 1 pieza de manzana rebanada

(Opcional despues de hacer ejercicio):

- malteada de proteina

Cena:

- Carne o Pollo al horno. Con un acompañamiento de papas cambray al horno con un poco de romero y aceite de oliva.
- Vegetales al horno o asados ó ensalada pequeña con aderezo sin grasa.

Recuerda tomar un galon de agua durante el dia.

Day 4:

Desayuno:

- Licuado de frutas (platano+fresas+moras azules) con leche baja en grasa
- 1 pieza de pan integral con mermelada sin azucar o mantequilla de cacahuete o almendra.

Snack o Tentempie de media mañana:

- yogurt con un puño de granola y 1 pieza de fruta.

Merienda:

- Carne o Pollo al horno (de la noche anterior)
- 1 taza de Sopa de lentejas

- 1 camote o papa al horno.

(Opcional despues de hacer ejercicio):

- malteada de proteina

Cena:

- 1 taza de pasta integral + salsa de tomate para espagueti
- proteina de preferencia (carne molida: pavo,pollo o res)
- Ensalada pequeña
- yogurt congelado ó sorbete de frutas

Recuerda tomar un galon de agua durante el dia

Dia 5:

Desayuno:

- Huevos revueltos (solo las claras, de 2 a 4 huevos) con un puño de queso sin o bajo en grasa
- 1 pieza de pan integral / tortilla integral
- ½ taza de moras azules o fresas
- Opciona: Café sin azúcar

Snack o Tentempie de media mañana:

- 1 barra de granola
- 1 pieza de fruta de preferencia

Merienda:

- Sandwich de jamon de pavo, con pan integral, y verduras de preferencia. Evita usar mayonesa y reemplazala por mostaza
- 1 taza de sopa de lentejas (de la noche anterior)

(Opcional despues de hacer ejercicio):

- malteada de proteina

Cena:

- Proteína de preferencia a la parrilla (pescado/pollo/carne)
- 1 taza de arroz integral. Opcional, trata de reemplazar arroz integral con quinoa para dar un cambio nuevo.
- 1 ensalada pequeña
- 1 taza de bayos mixtos (fresas, frambuesas, moras) o 1 pieza de fruta de preferencia.

Recuerda tomar aproximadamente un galon de agua durante el dia.

Dia 6:

Desayuno:

- Waffles o hot cakes de proteina

4 claras de huevo

2 sobres de Splenda o Stevia

1/2 taza de hojuelas de avena

Un chorrito de leche baja en grasa

Un chorrito de vainilla

Una pizca de canela en polvo

Una medida de tu proteína en polvo favorita

PREPARACIÓN

Licúa todo, pon una cantidad mínima de mantequilla en una sartén y prepara los hot cakes. Puedes añadir a la mezcla frambuesas o fresas congeladas, adornar con estas frutas o acompañar de miel de agave o miel de maple light o sin azucar.

Snack o Tentempie de media mañana:

- 1 rebanada de pan con queso cottage bajo en grasa
- 1 pieza de fruta de preferencia

Merienda:

- Quesadilla con queso bajo en grasa y tortilla integral. Opcional añadir una rebanada de jamon de pavo dentro de la quesadilla o pechuga de pollo.
- 1 pieza de fruta de preferencia

(Opcional despues de hacer ejercicio):

- malteada de proteina

Cena:

- Pollo con mostaza al horno con vegetales (cebolla, apio, zanahorias son buenas combinaciones)
- 1 taza de arroz integral
- Ensalada pequeña con aceite de oliva como aderezo
- sorbete de fruta o yogurt congelado

Recuerda tomar aproximadamente un galon de agua durante el dia

Dia 7:**Desayuno:**

- Omelet de clara de huevos (de 2 a 4 huevos) con verduras de preferencia (espinaca y champiñones) con un puño de queso sin grasa.
- 1 rebanada de melon o fruta de preferencia
- Opcional: Café sin azucar

Snack o Tentempie de media mañana:

- Licuado de frutas (platano+fresas+moras azules) con leche baja en grasa

Merienda:

- Pollo con mostaza al horno y vegetales (de la noche anterior)
- 1 Camote / papa pequeña al horno

(Opcional despues de hacer ejercicio):

- malteada de proteina

Cena:

- Proteína de preferencia a la parrilla (pollo/pescado)
- 1 taza de arroz integral / quinoa ó 1 papa /camote pequeño al horno.
- Ensalada pequeña
- 1 taza de bayos mixtos (fresas, frambuesas, moras)

Recuerda tomar aproximadamente un galon de agua durante el dia.