

REQUERIMIENTO Y ANÁLISIS CALÓRICO DE UNA DIETA APLICADA AL DEPORTISTA



M.S.C. GIOMAR PAREDES RENGIFO

MAGISTER EN CIENCIAS DEL DEPORTE

DIPLOMADO EN GESTION Y GERENCIA DEL DEPORTE - UNE

DIPLOMADO EN NUTRICION Y DIETETICA DEPORTIVA - CNP

ISAK II



PRE - DURANTE Y POS COMPETENCIA

ALIMENTACIÓN PARA EL ALTO RENDIMIENTO.

M.S.C. Giomar Paredes Rengifo

PERDIDA DE GRASA Y GANANCIAD E MUSCULO EN COMPETICIONES



M.S.C. Giomar Paredes Rengifo

TASA METABOLICABASAL



CALORIMETRIA INDIRECTA: 1504 Kcal

HARRIS BENEDICT: 1554 Kcal

CONTEXTO DE LAS EXIGENCIAS NUTRICIONALES EN LOS DEPORTES

GASTO DE ENERGÍA KCAL

NATACIÓN REMO	CICLISMO DE RUTA	DEPORTE DE EQUIPO	DEPORTES DE COMBATE	DEPORTES CON PUNTUACIÓN ESTÉTICA
10 000 – 6 000	6000 - 3000	4000 - 2500	2 500 A 1 500	2 500 – 1 500

Nutrición deportiva. Francisco Holway, 2016

TASA METABÓLICA BASAL SEGÚN HARRIS BENEDICT

Hombres:

$$\text{TMB} = 66 + [13.7 \times P \text{ (kg)}] + [5 \times T \text{ (cm)}] - [6.8 \times \text{edad (años)}]$$

Mujeres:

$$\text{TMB} = 655 + [9.6 \times P \text{ (kg)}] + [1.8 \times T \text{ (cm)}] - [4.7 \times \text{edad (años)}]$$

2.- FACTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA

Clasificación de los estilos de vida en relación con la intensidad de la Actividad Física Habitual o NAF

	Valores Hombres	Valores Mujeres
Sedentaria	1,3	1,3
Leve	1,6	1,5
Moderado	1,7	1,6
Intenso	2,1	1,9
Extrema	2,4	2,2

Fuente: Human Energy Requirements, FAO/OMS/UNU, Roma 2004



ACTIVIDADES FÍSICAS

- **Factor de actividad (OMS)**

$$\text{GET} = \text{TMR} \times \text{F.ACTV FIS}$$

- *Sedentario*: x 1.3 (ambos sexos)
- *Leve*: x 1.6 (mujeres 1.5) pilates, dos clases/semana de localizada, yoga intenso
- *Moderado* :x 1.7 (mujeres 1.6) en esta categoría esta la mayoría de la gente, inclusive jugadores de fútbol profesional durante el campeonato, no el día del partido ni en la pretemporada, ahí es intenso. Es una categoría muy amplia
- *Intenso* :x 2.1 (mujeres 1.9) atletas de elite que entrenan 2-4 hs por día, incluso doble turno, triatleta, personas q tienen 14 estímulos semanales, doble turno.
- *Extremo*: x 2.5 (mujeres 2.2) Ironman(10-12 hs corriendo), carrera de aventura, tour de France, ciclismo, día de la carrera, o como dicen los libros de texto: hachar.

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
13010	1.5	Cuidado Personal	Bañarse, sentado
13020	2.5	Cuidado Personal	Vestirse, desvestirse, de pie o sentado
13030	1.5	Cuidado Personal	Comer, sentado
13035	2.0	Cuidado Personal	Conversar y comer o comer solamente, de pie
13036	1.5	Cuidado Personal	Ingesta de medicamentos, sentado o de pie
13040	2.0	Cuidado Personal	Acicalarse, lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, sentado o de pie
13045	2.5	Cuidado Personal	Peinarse, de pie
13046	1.3	Cuidado Personal	Peinado y manicuria realizados por otra persona, sentado
13050	2.0	Cuidado Personal	Ducharse, secarse, de pie
14010	2.8	Actividad Sexual	Sujeto activo, esfuerzo intenso
14020	1.8	Actividad Sexual	General, esfuerzo moderado
14030	1.3	Actividad Sexual	Sujeto pasivo, esfuerzo ligero, besarse, abrazarse
15000	5.5	Deportes	Juegos originarios de Alaska, Juegos olimpicos esquimales, general
15010	4.3	Deportes	Arquería, no de caza
15020	7.0	Deportes	Bádminton, competitivo (Código Taylor 450)
15030	5.5	Deportes	Bádminton, dobles y singles, general
15040	8.0	Deportes	Baloncesto, partido (Código Taylor 490)
15050	6.0	Deportes	Baloncesto, no en partido, general (Código Taylor 480)
15055	6.5	Deportes	Baloncesto, general
15060	7.0	Deportes	Baloncesto, arbitraje (Código Taylor 500)
15070	4.5	Deportes	Baloncesto, tiros al cesto
15072	9.3	Deportes	Baloncesto, drills de práctica
15075	7.8	Deportes	Baloncesto, en silla de ruedas
15080	2.5	Deportes	Billar
15090	3.0	Deportes	Bowling (Código Taylor 390)
15092	3.8	Deportes	Bowling, indoor, en pista
15100	12.8	Deportes	Boxeo, en cuadrilátero, general
15110	5.5	Deportes	Boxeo, entrenamiento con bolsa
15120	7.8	Deportes	Boxeo, sparring
15130	7.0	Deportes	Broomball
15135	5.8	Deportes	Juegos de niños, juegos de adultos (ej: Rayuela, 4 cuadrados, Mancha con pelota, juegos en patio de recreos, T-ball, tetherball, canicas, maquinitas), esfuerzo moderado
15138	6.0	Deportes	Exhibiciones gimnásticas de animación, ejercicios de gimnasia, competición
15140	4.0	Deportes	Entrenador, fútbol Americano, fútbol, baloncesto, natación, etc
15142	8.0	Deportes	Entrenador, en actividad con los jugadores
15150	4.8	Deportes	Criquet, batear, lanzar, interceptar y devolver
15160	3.3	Deportes	Croquet
15170	4.0	Deportes	Curling
15180	2.5	Deportes	Dardos, sobre pared o césped
15190	6.0	Deportes	Picadas automovilísticas, empujando o conduciendo el auto
15192	8.5	Deportes	Automovilismo, del tipo fórmula uno
15200	6.0	Deportes	Esgrima
15210	8.0	Deportes	Fútbol Americano, competitivo
15230	8.0	Deportes	Fútbol Americano, tocata, flag, general (Código Taylor 510)
15232	4.0	Deportes	Fútbol Americano, tocata, flag, esfuerzo ligero
15235	2.5	Deportes	Fútbol Americano o Baseball, atrapar la pelota con el guante
15240	3.0	Deportes	Frisbee, general
15250	8.0	Deportes	Frisbee, ultimate
15255	4.8	Deportes	Golf, general
15265	4.3	Deportes	Golf, caminar, transportar palos de golf
15270	3.0	Deportes	Golf, minigolf, driving range

Kcal/min = MET x 0,0175 x peso (kg)
Fuente: Compendium of Physical Activities.

1 MET = 1 kcal/kg/h = 3.5 ml/kg/min de O₂).

Distribución de Macronutrientes

Macronutrientes	Deportes de fuerza o velocidad	Deportes de resistencia
Carbohidratos (%)	50-55	60-70
Proteínas (%)	15-20	10-15
Grasas (%)	25-30	30-35

Nuevas tendencias...

REQUERIMIENTOS MEDIOS DE PROTEÍNAS (g/Kg de peso)	
Normal	0,8
Deportistas de Resistencia	1,2 – 1,5
Deportistas de fuerza	1,6 – 1,7
Deportistas con necesidades de baja de peso	2 – 2,4 3 (Considerar Masa Magra)

SM Philips. Sport Nutrition, a practical manual for professionals 5Th Edition (2012)

CARBOHIDRATOS

REQUERIMIENTOS CARBOHIDRATOS (g/Kg de peso)		Consideraciones
Ligero	3 – 5	Act. Normal, Halterofilia, Deportes fosfagénicos
Moderado	5-7	Deportes de fuerza y potencia
Intenso	6 - 10	FIFA
Super Intenso	8 -12	Resistencia, Gasto extremo. Ironman, triatlón, Ciclismo de ruta extrema

EJERCICIO 2

Requerimiento energético total (RET) = TMB x FA

$$\text{TMB} = 1949.6 \text{ Kcal} \quad \times \quad \text{NAF} = 2,1$$

RET =

TMB:	1949.6
RET M:	3314.32
RET I:	4094.16
RET E:	5848.8

Futbolista de 29 años sexo: masculino. Talla: 1,86m;
Peso: 84Kg, % Grasa: 28%

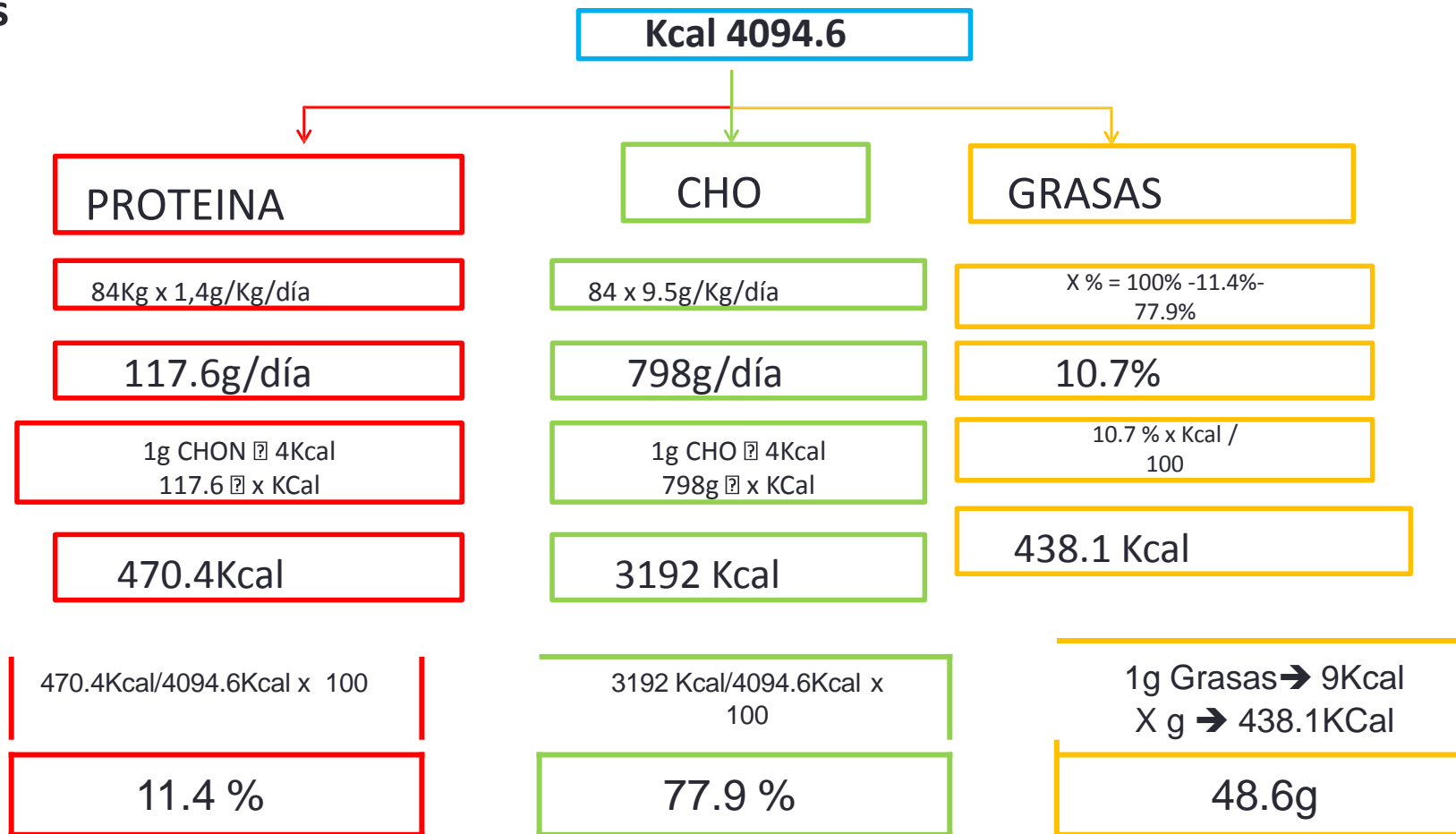
Días de entrenamiento: Lunes – miércoles y viernes (2.5 horas). Partido: sábado 5pm

Gustos alimentarios: todo excepto pescados y mariscos

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO (HARRIS BENEDICT)



Distribución porcentual de Macronutrientes



LISTA DE INTERCAMBIO

VALOR NUTRICIONAL DE LAS PORCIONES

GRUPO DE ALIMENTOS		CALORÍAS	Gramos		
			CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS
ALMIDÓN		80	15	2 – 3	1
FRUTAS		60	15	-	-
VERDURAS		25	5	2	-
LACTEOS	DESCREMADOS	90	12	8	-
	SEMIDESCREMADOS	120	12	8	4
	ENTERA	150	12	8	8
CARNES	ALTA EN GRASA	100	-	7	8
	MODERADO EN GRASA	75	-	7	5
	BAJA EN GRASA	55	-	7	3
	MUY BAJA EN GRASA	35	-	7	0-1
GRASAS		45	-	-	5

Tabla N°1. LISTA GRUPO ALMIDONES

Valor Nutricional	ALIMENTOS	Peso crudo GRAMOS	Peso cocido GRAMOS	Medida casera Cocido
15 g. de CHOs 3 g de proteínas 1 g de grasa 80 Kcal	Arroz	20g	47g	1/3 tz.
	Pan	30 g	-	1 und
	Fideos	20g	48 g	1/3 tz.
	Tallarines	20g	48 g	1/3 tz.
	Trigo	20g	49 g	1/3 tz.
	Fréjoles secos*	40g	85g	½ tz.
	Lentejas*	35g	90 g	½ tz.
	Papa sancochada	80 g	80 g	1 und pequeña
	Galletas de soda	40 g	-	½ paquete
	Choclo sancochado	60g	60 g	1/3 tz

*La porción aporta 1 CHOs (15g) y 1 Prot (7g), 1g grasa = 97 Kcal

TALLER USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Tabla N°2. LISTA GRUPO FRUTAS

Valor Nutricional	Nombre del Alimento	Gramos	Unidades	Medida casera/Porción
15 g. de CHO 60 Kcal	Chirimoya	85	½ und pequeña	½ taza
	Durazno-Melocotón	140	2 und	
	Fresa	215	17 und. Medianas	1 ½ Taza
	Lima	480	5 und. medianas	3 tazas
	Mandarina	220	2 und medianas	1 ½ Taza
	Mango	110	½ unidad pequeño	½ taza
	Manzana Israel	140	1 und pequeña	1 tz picada en cuadrados
	Melón	300.0	1 Tajada mediana	2 Taza
	Naranja	200	1 und mediana	
	Jugo de naranja	190	2 und.	
	Papaya	200	1 tajada mediana	1 ½ Taza
	Pera chilena	150		
	Pera de agua	150	1 und pequeña	1 tz picada en cuadrados
	Piña	180	1 trozo	
	Platano de seda	80	1/2 und mediana	½ taza
	Sandia	280	1 trozo mediano	1 ½ Taza
	Tuna roja	180	2 und med	1 taza
Uva	90	12 und medianas	½ taza	

Tabla N°3. LISTA GRUPO LECHE Y DERIVADOS

Valor Nutricional	Nombre del Alimento	ALIMENTOS	GRAMOS	CANTIDAD
LECHE ENTERA	12 g. de CHOs 8 g de proteínas 8 g de grasas 160 Kcal	Leche fresca entera	240	1 taza
		Leche evaporada entera	120	½ taza
		Leche entera en polvo	30	3 Cdas llenas
LECHE DESCREMADA Y DERIVADOS	12 g. de CHOs 8 g de proteínas 1-3g de grasas 100 Kcal	Leche en polvo descremada	30	3 Cdas llenas
		Leche evaporada descremada	120	½ taza
		Yogurt natural de leche descremada	160	3/4 Taza
		Leche fresca de vaca. descremada***	240	1 taza

TALLER USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

TABLA N°4. LISTA GRUPO VEGETALES SIN ALMIDÓN

	Nombre del Alimento	gramos	Tamaño	Medida casera
5 g. de CHOs 2 g de proteínas 25 Kcal	Alcachofa	100	2 fondos	½ taza
	Brócoli	150	9 und med	1 1/2 taza
	Caigua	150	1 ½ unds	1 taza
	Calabaza italiana	150	1/2 tapa	1 taza
	Coliflor sin tallo y sin hojas	150	9 und med	1 1/2 taza
	Esparragos	230	33 und.	1 1/2 taza
	Lechuga americana	420	1 und med	-
	Lechuga de seda	300	1 und med	Libre
	Pepinillo sin cáscara	260	¾ und mediana	2 tz
	Tomate	160	2 und pequeñas	1 taza
	Vainitas	106	20 und	1 taza
	Zanahoria	140	1 und mediana	1 taza

TABLA N°5. LISTA GRUPO DULCES

Valor Nutricional	Nombre del Alimento	Gramo	Medida casera
15 g de Cho 60 Kcal	Azúcar granulada o refinada	15.0	1 Cda llena
	Azúcar rubia	15.0	1 Cda llena
	Mermelada de fruta	25.0	1 Cda colmada
	Miel de abeja	18.0	1 Cda + 1 cdta

TALLER USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

TABLA N°6. LISTA GRUPO PROTEINAS

	Valor Nutricional	Nombre del Alimento	Gramo (cocido)	Medida casera
CARNE MAGRA	7 g de proteínas 3 g de grasas 55 Kcal	Pollo. carne pulpa Carne pulpa de Res, alpaca, cuy, Sajino. Pescado bonito. Músculo claro, cabrilla, chita, cojinova, lenguado, pejesapo, toyo. Fresco Cangrejo o Concha de abanico o Lapas	30	1 oz
		Carne cruda molida de res, Carnero. Pulpa muy magra, Cerdo. carne sin hueso, Cordero. pierna cruda*, Pescado bonito. músculo oscuro, Pescado caballa. fresco	30	1 oz
CARNE MEDIA MAGRA	7 g de proteínas 5 g de grasas 75 Kcal	Huevo de gallina entero. crudo	50	1 Und mediana
		Huevo de codorniz. entero crudo	50	5 und pequeñas
CARNE ALTO EN GRASA	7 g de proteínas 8 g de grasas 100 Kcal	Carnero. pulpa gorda, Cerdo. patas semigordas, Pato. carne de, Cerdo. Churrasco c/piel*, Cerdo. Costilla. Cruda*, Cerdo. Carne sin hueso, Carnero. Pulpa semigorda.	30	1 oz
		Queso fresco de vaca	40	1 Tajada med delgada
		Queso andino	30	1 Tajada med delgada
		Queso Paria	30	1 Tajada med delgada

TABLA N°7. LISTA GRUPO GRASAS

	Valor Nutricional	Nombre del Alimento	Gramo	Medida casera
Grasas Mono insaturadas	5 g grasa 45 Kcal	Aceite de oliva	5g	1 cucharada
		Sacha Inchi tostado	10g	2 cucharadas
		Semilla de ajonjolí*	10g	1 cucharada ras
		Castaña peruana (nuez de Brasil)	8g	
		Almendra	8g	8 unds medianas
		Semilla de ajonjolí negro	10g	1 cda ras
		Palta	40g	¼ und pequeña
		Aceituna de botija	18g	4 unds mediana.
Grasas Poli insaturadas	5 g grasa 45 Kcal	Aceite de maíz	5g	1 cda
		Aceite de girasol	5g	1 cda
		Aceite de soja	5g	1 cda
Grasas saturadas	5 g grasa 45 Kcal	Tocino	10g	
		Coco rallado	8g	1 cucharada llena
		Mantequilla	8g	1 cda ras
		Manteca de cerdo	5g	1 cda ras
		Mayonesa	10g	1 cucharadita
		Margarina	8.0	1 cda ras

DISTRIBUCION DEL PORCENTAJE DE COMIDAS

Comida	%
Desayuno	20
Colación 1	10
Almuerzo	35
Colación 2	10
Cena	25

LUEGO SE PLANIFICA LA DIETA. USAR GUIA DE DISEÑO DE DIETA

Plan de alimentación		
Nombre: _____ Fecha: _____		
Comida	Intercambios	Menú sugerido
DESAYUNO	Almidones Azúcar Frutas Leche Grasas	
1/2 MAÑANA	Almidones Azúcar Frutas Leche Grasas	
ALMUERZO	Almidones Verduras Carnes Grasas Frutas Azúcar	
MERIENDA	Almidones Carnes Azúcar Frutas Leche Grasas	
CENA	Almidones Verduras Carnes Grasas Frutas Azúcar	

ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN PARA EL ÓPTIMO RENDIMIENTO



CARGA Y DESCARGA DE CARBOHIDRATOS

- por cada gramo de glucogeno se guardan 2.8 a 3 gr de agua.
- entre los 4 y 7 días previos al evento se vacía el contenido de glucógeno muscular con el entrenamiento exhaustivo y la dieta.
- a partir de los 3 dias previos o 1 dia antes o el mismo día de la competición se empieza con las cargas de carbohidratos y estas varian dependiendo de cada categoría.
- hasta un 70% del valor calorico total.
- a medida que va aumentando la carga se va disminuyendo el contenido de agua. y el agua que utiliza el cuerpo sera del excedente subcutaneo.



FASE DE VOLUMEN (FUERZA) 6 SEMANAS

EJEMPLO DE PREPARACION DE 16 SEMANAS

WELLNESS FITNESS SENIOR 1.54 CM

Descripción:

- El **jengibre** y la **cúrcuma** son dos raíces muy empleadas para la elaboración de distintos tratamientos, tanto de belleza como de salud. Ambos productos poseen importantes propiedades antiinflamatorias, diuréticas, digestivas, antioxidantes y adelgazantes, entre muchas otras.
- CLA El ácido linoleico es el ácido graso omega-6 más común
- La **niacina** ayuda a algunas enzimas a funcionar correctamente y ayuda a que la piel, los nervios y el aparato digestivo se mantengan saludables.
- El **HMB** (β -hidroxi- β -metilbutirato) es un **metabolito de L-leucina**, aminoácido esencial, el cual junto a L-valina y L-isoleucina forman parte de los conocidos BCAA (aminoácidos ramificados).
- **melatonina** pueden ser útiles para tratar **los** trastornos del sueño.

AL DESPERTAR Y EN AYUNAS

1 ampolleta de enterogermina de 4 billones (farmacia) o 4 pastillas de sinuberase

Jugo con ½ nopal , 1 rebanada de piña, 5 ramitas de perejil, des varitas de apio en 600ml de agua ,

ENTRENAMIENTO :

PREENTRENO: En el momento de iniciar el calentamiento: 1 SERVICIO DE L-CARNITINE, ½ LIPODRENE O ½ METHYLDRENE
5 MINUTOS CAMINANDO 5 MINUTOS TROTANDO 5 MINUTOS CORRIENDO

DURANTE EL ENTRENO: 1 Litro de agua natural con 2 gramo de bicarbonato de sodio

POST-ENTRENO: 10g GLUTAMINA, 2 SERVICIOS DE BCAA, 1 SERVICIO DE PROTEINA HIDROLIZADA, 1 SERVICIO DE ZMA, 1 SERVICIO DE HMB,
1 SERVICIO DE MULTIVITAMINICO EQUATE, 2G DE VITAMINA C,
1 TAZA DE QUINOA

Comida 1

60g de avena, 8 claras de huevo 1 taza de espinacas (todo en omelette)

600 ml de té preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

1g de NIACINA

comida 2

120g de salmon

6 espárragos

60g de papa al horno

600 ml de té preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

1 Vitamina D3 125mcg, (5000ui)

1 vitamina E 400ui

2g de Omega 3 Y 1 CLA

comida 3

115g de pechuga de pavo

1 taza de espinacas

50g de pasta hervida decorada con perejil

600 ml de agua mineral (peñafiel) indispensable

2 CAPSULAS DE SILIMARINA (SILHETPAT)

1g de NIACINA

comida 4:

110g de carne roja

½ taza de arroz integral hervido con zanahorias y chicharos

1 vitamina E 400ui

2g de Omega 3 y 1 CLA

2 FOLIC ACID 400MCG

600 ml de té preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

CARDIO EN HIIT

En el momento de iniciar el calentamiento: 1 SERVICIO DE L-CARNITINE, ½ LIPODRENE O ½ METHYLDRENE
5 MINUTOS CAMINANDO 5 MINUTOS TROTANDO 5 MINUTOS CORRIENDO

DURANTE EL HIIT : 1 Litro de agua natural con 2 gramo de bicarbonato de sodio

comida 5

115g de pechuga de pavo

6 espárragos

½ taza de quinoa

600 ml de té preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

1g de NIACINA

Al dormir:

1 SERVICIO DE PROTEINA HIDROLIZADA, 1 SERVICIOS DE BCAA, 1 SERVICIO DE ZMA, 1 UN SERVICIO DE HMB,

5 G DE MELATONINA

AL DESPERTAR Y EN AYUNAS

1 AMPOLLETA DE ENTEROGERMINA DE 4 BILLONES (FARMACIA)

ANTES DE ENTRENAR: 600ML DE AGUA NATURAL, ½ DE BETABEL, 1 TAZA DE AURUGULA, ½ TAZA DE ALFALFA, 1 AJO NEGRO .

1 Vitamina D3 125mcg, (5000ui), 1 vitamina E 400ui, 2g de Omega 3 Y 1 CLA , 1 capsula de silimarina

ENTRENAMIENTO :

PREENTRENO: En el momento de iniciar el calentamiento: 1 SERVICIO DE L-CARNITINE, ½ LIPODRENE O ½ METHYLDRENE

5 MINUTOS CAMINANDO 5 MINUTOS TROTANDO 5 MINUTOS CORRIENDO

DURANTE EL ENTRENO: 1 Litro de agua natural con 2 gramo de bicarbonato de sodio

POST-ENTRENO: 5g GLUTAMINA, 2 SERVICIOS DE BCAA, 1 SERVICIO DE PROTEINA HIDROLIZADA, 1 SERVICIO DE ZMA, 1 SERVICIO DE HMB, 1 SERVICIO DE MULTIVITAMINICO EQUATE, 2G DE VITAMINA C,

Comida 1

8 claras de huevo 1 taza de espinacas (todo en omelette)

60g de quinoa

600 ml de tè preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

500g de NIACINA

comida 2

120g de lomo de atun fresco, tilapia o pechuga de pollo hervido

1 taza de pico de gallo (jitomate, cebolla, perejil y chile)

60g de quinoa

600 ml de te preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

500g de NIACINA

comida 3

120g de lomo de atun fresco, tilapia o pechuga de pollo hervido

1 taza de pico de gallo (jitomate, cebolla, perejil y chile)

60g de quinoa

600 ml de agua mineral (peñafiel) indispensable

500g de NIACINA

comida 4:

110g de lomo de atun fresco o tilapia o pechuga de pollo hervido

1 taza de pico de gallo (jitomate, cebolla, perejil y chile)

60g de quinoa

1 vitamina E 400ui, 2g de Omega 3 y 1 CLA, 2 FOLIC ACID 400MCG, 1 capsula de silimarina

600 ml de te preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

CARDIO EN HIIT

En el momento de iniciar el calentamiento: 1 SERVICIO DE L-CARNITINE, ½ LIPODRENE O ½ METHYLDRENE

5 MINUTOS CAMINANDO 5 MINUTOS TROTANDO 5 MINUTOS CORRIENDO

DURANTE EL HIIT : 1 Litro de agua natural con 2 gramo de bicarbonato de sodio

comida 5

115g de pechuga de pollo hervida

1 taza de brocoli

60g de quinoa

600 ml de te preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

500g de NIACINA

Al dormir:

1 SERVICIO DE PROTEINA HIDROLIZADA, 1 SERVICIOS DE BCAA, 1 SERVICIO DE ZMA, 1 UN SERVICIO DE HMB, 5g GLUTAMINA

5 G DE MELATONINA

FASE DE SECADO 3 SEMANAS

Descripción:

- La **Enterogermina** es un medicamento cuya formulación consiste en una suspensión **de** esporas **de** Bacillus clausii, sin poder patogénico, prescrito como restaurador del equilibrio **de** la flora intestinal **que** haya sido alterada por diarrea, infecciones intestinales, intoxicaciones, trastornos **de** la dieta.
- **Sinuberase** está conformada por esporas de Bacillus Clausil, 1 y 2 billones UFC, los cuales, actúan ante el desequilibrio de la flora intestinal.

AL DESPERTAR Y EN AYUNAS

1 ampolleta de enterogermina de 4 billones (farmacia) o 4 pastillas de sinuberase
Jugo con ¼ nopal , 1 rebanada de piña, 5 ramitas de perejil, des varitas de apio en 600ml de agua ,

ENTRENAMIENTO :

PREENTRENO: En el momento de iniciar el calentamiento: 1 SERVICIO DE L-CARNITINE, ½ LIPODRENE O ½ METHYLDRENE
5 MINUTOS CAMINANDO 5 MINUTOS TROTANDO 5 MINUTOS CORRIENDO

DURANTE EL ENTRENO: 1 Litro de agua natural con 2 gramo de bicarbonato de sodio

POST-ENTRENO: 10g GLUTAMINA, 2 SERVICIOS DE BCAA, 1 SERVICIO DE PROTEINA HIDROLIZADA, 1 SERVICIO DE ZMA, 1 SERVICIO DE HMB,
1 SERVICIO DE MULTIVITAMINICO EQUATE, 2G DE VITAMINA C,
1 TAZA DE QUINOA

Comida 1

60g de avena, 8 claras de huevo 1 taza de espinacas (todo en omelette)
600 ml de tè preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma
1g de NIACINA

comida 2

120g de salmon
6 esparragos
60g de papa al horno
600 ml de te preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma
1 Vitamina D3 125mcg, (5000ui)
1 vitamina E 400ui
2g de Omega 3 Y 1 CLA

comida 3

115g de pechuga de pavo
1 taza de espinacas
50g de pasta hervida decorada con perejil
600 ml de agua mineral (peñafiel) indispensable
2 CAPSULAS DE SILIMARINA (SILHETPAT)
1g de NIACINA

comida 4:

110g de carne roja
½ taza de arroz integral hervido con zanahorias y chicharos
1 vitamina E 400ui
2g de Omega 3 y 1 CLA
2 FOLIC ACID 400MCG
600 ml de te preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma

CARDIO EN HIIT

En el momento de iniciar el calentamiento: 1 SERVICIO DE L-CARNITINE, ½ LIPODRENE O ½ METHYLDRENE
5 MINUTOS CAMINANDO 5 MINUTOS TROTANDO 5 MINUTOS CORRIENDO

DURANTE EL HIIT : 1 Litro de agua natural con 2 gramo de bicarbonato de sodio

comida 5

115g de pechuga de pavo
6 esparragos
½ taza de quinoa
600 ml de te preparado con 50% de jengibre y 50% de curcuma
1g de NIACINA

Al dormir:

1 SERVICIO DE PROTEINA HIDROLIZADA, 1 SERVICIOS DE BCAA, 1 SERVICIO DE ZMA, 1 UN SERVICIO DE HMB,
5 G DE MELATONINA

DEPLETACION 8 DIAS PREVIOS A LA COMPETICION

Descripcion:

- **Berocca® Performance** es una combinación específica de vitaminas y minerales testada con estudios clínicos **que** gracias a sus vitaminas del grupo B, la vitamina C y minerales contribuye al rendimiento mental y físico y la reducción del cansancio. Disponible en comprimidos recubiertos (presentación de 30 y 60 comp.)
- **Aldactone: La espironolactona, sustancia activa de Aldactone, es un antagonista de los receptores de aldosterona.** La aldosterona es una sustancia secretada principalmente por la corteza adrenal y está asociada con la retención de sal y agua y el depósito de colágeno en el sistema cardiovascular. La aldosterona juega un papel importante en la insuficiencia cardiaca y la hipertensión arterial.
- **Kaliolite:** Útil en el tratamiento de la hipocaliemia o niveles de potasio menores a 3 mEq/l, arritmias.

CARGA DE AGUA	Sodio (sal la fina)	E pura	Beroca (calcio-magnesio)	Aldantone 25mg	Kaliolite (Potasio)
VIERNES 24	8g	8			
SABADO 25	6g	7			
DOMINGO 26	4g	6			
LUNES 27	nada	5			
MARTES 28	nada	4			
MIERCOLES 29	nada	3L	10am=1 5pm=1	1 EN CADA COMIDA	10am=1 5pm=1
JUEVES 30	nada	1L	10am=1 5pm=1	1 EN CADA COMIDA	10am=1 5pm=1
VIERNES 31 ENERO	CHECAR TU DIETA	CHECAR TU DIETA	10am=1 5pm=1	NADA	10am=1 5pm=1

SABADO PRIMERO DE FEBRERO 2020: NADA DE AGUA

6: 00 am 4 pastillas sinuberase más ½ hamburguesa con todo excepto verdura , bolsa chica de papas a la francesa

9:00am 4 pastillas sinuberase más ½ hamburguesa con todo excepto verdura, bolsa chica de papas a la francesa

12: :00 4 pastillas sinuberase más ½ hamburguesa con todo excepto verdura, bolsa chica de papas a la francesa

3:00 pm 4 pastillas sinuberase más ½ hamburguesa con todo excepto verdura, bolsa chica de papas a la francesa

30 MINUTOS antes de subir unas cucharadas de pastel y 50 ml de coca cola sin gas, ½ chocolate carlos V

EL DIA VIERNES 31 DE ENERO MODIFICAMOS LA DIETA

**1ra comida : 6 claras ½ taza de arroz blanco ponerle 1g sal
1 taza de cafe**

**2da comida : 6 claras con media taza de arroz blanco ponerle 1g de sal
1 taza de cafe**

**3ra comida : 100g de SALMON con ½ taza de arroz ponerle 1g de sal
1 COPA DE VINO TINTO**

**4ta comida : 100g de SALMON con ½ taza de pasta hervida ponerle sal 1g de sal
1 COPA DE VINO TINTO**

**5ta comida : 100g de carne ARRACHERA 1 papa al horno 1 taza de vegetales al gusto
1 COPA DE VINO TINTO**

**6ta comida : 100g de carne ARRACHERA 1 papa al horno 1 taza de vegetales al gusto
1 COPA DE VINO TINTO**

al dormir tomar 2 senosidos A y B

SENÓSIDOS A-B son un laxante natural de origen vegetal para el tratamiento de la constipación leve provocada por malos hábitos alimentarios, falta de ejercicio e inadecuada ingesta de fibra natural.

Ejemplo de dietas y su distribución



Dieta para volumen muscular de 2700 -3000 calorías

- Es una dieta planificada para toda la semana excepto un día que lo dejaremos como día trampa.
- El día trampa puedes comer cosas que tu cuerpo no esta acostumbrado o que no comes normalmente debido a al dieta pero siempre realizar el día trampa con cabeza, si comes hamburguesas o pizzas o cualquier tipo de preparado de comida rápida intentar que sea elaboración casera.
- (Nada de Pizza Hut (principalmente Papa Jons ag!!) y Burger kings).



TODOS LOS DÍAS (excepto día trampa)			
HORA	TOMA	ALIMENTOS	CANTIDAD
06:30	Pre-desayuno	- Batido Whey Protein - Multivitamínico	30g 1
07:00	Desayuno	- Avena - Leche desnatada - Claras cocidas - Zumo de naranja natural	1,5g x kg 300ml 3 250ml
09:30	Almuerzo	- Arroz o pasta integral - Pechuga de pollo plancha - Avellanas o nueces	1,2g x kg 200g 50g
12:00	Pre-entreno	- Plátano maduro - Creatina + BCAAs	1
14:30	Post-entreno	- Arroz blanco (o dextrosa) - Batido Whey Protein	1g x kg 40g
15:00	Comida	- Arroz o pasta integral - Ver 2º plato de comidas - Omega 3-6-9	1,2g x kg 1 cáp.
17:00	Merienda 1	- Tostas de maiz o de arroz - Fiambre pechuga de pavo ó latas de atún - Manzana ó naranja ó kiwi ó melocotón	5 ó 6 200g ó 100g 1
19:30	Merienda 2	- Pechugas de pollo plancha - Tostas de maiz ó tostada pan integral - Mostaza pura ó salsa 0 calorías	200g 5 ó 6
22:00	Cena	- Verduras plancha ó ensalda grande - Ver 2º plato de cenas - Omega 3-6-9	grande 1 cáp.
23:30	Recena (opcional)	- Requesón ó batido de caseina	100g 50g

A continuación pongo variedad de platos que puedes hacer en las comidas y cenas para variar vuestra dieta.



2º PLATO DE COMIDAS		
TOMA	ALIMENTOS	CANTIDAD
Ejemplo comida 1	- Pechuga de pavo plancha	300g
Ejemplo comida 2	- Solomillo de ternera	400g
Ejemplo comida 3	- Pechuga de pollo plancha	300g
Ejemplo comida 4	- Carne picada 100% ternera	300g
Ejemplo comida 5	- Tortilla de 4 claras y 1 yema - Atún al natural	4 100g
Ejemplo comida 6	- Lomos de sajonia plancha	300 gr

2º PLATO DE CENAS		
TOMA	ALIMENTOS	CANTIDAD
Ejemplo cena 1	- Merluza o mero o bacalao al horno	300g
Ejemplo cena 2	- Langostinos o gambas plancha con limón	250g
Ejemplo cena 3	- Pulpo cocido	200g
Ejemplo cena 4	- Mejillones al vapor o cocidos	400g
Ejemplo cena 5	- Sepia o calamares o chipirones a la plancha	350g
Ejemplo cena 6	- Solomillos de atún (Congelados - Campos)	250g

Dieta para aumentar masa muscular con unas calorías alrededor de 3500

- Dirigidos a aquellos que quieren ganar peso de calidad y en busca de una dieta rica en proteínas.
- Ajuste de acuerdo a los resultados, aumentando o disminuyendo la cantidad de comida.
- Todos los alimentos pueden ser reemplazados por similares, esto es sólo un ejemplo de un plan de dieta que se puede utilizar para ganar masa muscular.

Primera comida

- 120 g de avena
3 claras de huevo
2 yemas
- **Calorías: 627 Kcal, 36g de proteínas,
Carbohidratos: 82g, 17 g de grasa**

Segunda comida

- 100 g Pan integral
80 g de atún
- **Calorías: 418 Kcal, 31g de proteínas,
Hidratos de carbono: 54 g, Grasa: 9 g**

Tercera comida

- 100 g de arroz
120 g de pechuga de pollo
100 g brócoli
1 cucharada de aceite de oliva
- **Calorías: 621 Kcal, 38g de proteínas,
Hidratos de carbono: 79 g, Grasas: 16g**

Cuarta comida

- 80 g de avena
200 g de queso Sin grasa
cacahuets 50g
- **Calorías: 727 Kcal, 51g de proteínas,
Hidratos de carbono: 69 g, 31 g de grasa**



Quinta comida

- 200 g de salmón o filete de pescado
100 g de arroz
Brócoli
- ***Calorías: 735 Kcal, 50 g de proteínas, Hidratos de carbono: 79 g, 23 g de grasa***



Sexta comida

- 160 g de queso nueces 50g avena
- ***Calorías: 447 Kcal, 26g de proteínas, 35 g de grasa, Hidratos de carbono: 13 g***

Dieta hipercalorica de 4000 calorías

- La ingesta diaria de esta dieta de volumen muscular incluye 4000 calorías repartidas en 6 comidas diarias .Es a modo de ejemplo , según tu peso corporal deberás aumentar o reducir las cantidades.



Comida 1	2 tazas de cereal integral 1 vaso de zumo de naranja con calcio añadido 1 vaso de leche desnatada Suplemento multivitamínico
comida 2	10 claras de huevo 1 plátano 1 rebanada de pan con 1 cucharada de crema de palta 1 vaso de leche desnatada
Comida 3	150 gramos de ternera limpia 100 gramos de verduras verdes 150 gramos de pasta integral
Comida 4	1 rebanadas de pan 2 latas de atún 1 tasa de lechuga , tomate 1 manzana verde
Comida 5	200 gramos de pollo o pavo 150 gramos de arroz integral 1 cucharada de mostaza o 2 de aceite de oliva 70 gramos de verduras
Comida 6	200 gramos de pollo Ensalada con 1 tomate y nueces. 30 gramos de palta.

Dieta ganar masa muscular limpia 4335 kcal

- Se ha intentado variar las carnes como solo pollo y consumir también otras carnes que suelen estar más prohibidas en una dieta como son el cerdo y la hamburguesa.
- Los pescados se meten mayoritariamente en la noche por su alto contenido en proteínas y bajo en hidratos , siendo alguno de ellos alto en contenido de grasas buenas.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESAYUNO	300g Tortilla 175g Copos de Maiz. Leche semi 45g de avellanas	180g Queso 0%. 300g Pan integral de centeno Leche semi 40g Nueces	300g Tortilla 240g Copos de avena. Leche semi 45g Anacardos	180g Queso 0%. 300g Pan integral de centeno Leche semi 45g Almendras	300g Tortilla 215 gr.Muesli Leche semi. 45g Pistachos	180g Queso 0%. 300g Pan integral de centeno Leche semi 45g Cacahuates
ENTRE HORAS	300g requesón 255g pan integral 40g Avellanas	160g Atún en aceite 200g Pan blanco 40g Nueces	250g Queso de Burgos 250g Pan integral 50g Anacardo	150g Caballa en aceite 200g Pan blanco 40g Almendra	125g Queso curado 250g Pan integral 40g Pistacho	130g Jamón serrano 200g Pan blanco 40g Cacaos
COMIDA	300g burger de ternera 150g Arroz Blanco 125 g Nabillas 200g Ensalada mixta 25g aceite de oliva	200g Pechuga pollo 180g Pasta integral 125g Arroz con leche 200 Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva	200 Solomillo ternera 500g Patata asada 100g Tarta de queso 200g Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva	230g lentejas 180g Arroz integral 125g Flan de vainilla 200 Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva	200g Muslo de pavo 180g Pasta blanca Yogur de frutas 200g Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva	200g Solomillo cerdo 600g Patata cocida 150g Mousse de chocolate 200g Ensalada Mixta. 25g Aceite de oliva
CENA	230g Mero 150g Pasta Integral 1 pieza fruta 150g Ensalada mixta. 20g Aceite de oliva	230g Salmón 500g Patata cocida 1 Pieza fruta 150g Ensalada Mixta. 20g Aceite de oliva	250g Calamares 120g Arroz integral 1 Pieza fruta 150 Ensalada Mixta. 20g Aceite oliva	250 Lenguado 120g Pasta integral 1 Pieza fruta 150 Ensalada Mixta. 20g Aceite de oliva	250g Emperador 500g Patata asada 1 Pieza fruta 150 Ensalada Mixta. 20g Aceite oliva	200g Gambas 150g Arroz integral 1 Pieza fruta 150g Ensalada Mixta. 20g Aceite de oliva



Proteínas: 254gr Hidratos: 502gr Grasas: 136gr

1. Dieta de 4335 Aprox. kcal
2. Beber 2 litros de agua mínimo
3. Suplementación no necesaria pero recomendable
4. Pieza fruta preferiblemente 1 manzana o 100g fresa

DIETA CETOGENICA

ajuste y definición, la mejor
alternativa



	Alimentos prohibidos	Alimentos permitidos
Cereales	Todos (arroz, quinua, trigo, maca, etc)	Ninguno
Menestras	Todas (lentejas, pallares, frejoles, etc)	Ninguno
Tubérculos	Todos (papa, camote, yuca, etc)	Ninguno
Lácteos	Leche, yogurt, queso fundido	Queso fresco y similares
Frutas	Todas las demás	Arándanos, fresa, frambuesa, mandarina, toronja, aguaymanto, mora.
Verduras	Betarraga zanahoria sancochadas Solo comerlas crudas y en pequeñas cantidades	Todos las demás Recomendado: brócoli, col, espinaca, cebolla, culantro, kión, cebolla china.
Embutidos	Todos los industriales. Se reconocen porque son sólidos	Los tradicionales o artesanales, aquellos que se desarman al cortarlos
Grasa	Margarina	Todos los aceites, mantecas y mantequilla
Salsas	Kétchup, mostaza	Mayonesa casera, vinagreta, guacamole, pesto, salsa holandesa, salsa bernesa, salsa alioli, ají de casa (aji con mayonesa), salsa de rocoto.
Semillas	Ninguna	Todas (linaza, lino, chia)
Frutos secos	Todos los dulces: pasas, guindones, orejones, etc.	Almendras, maní, pecanas, nueces.
Azúcar	Azúcar blanca, azúcar rubia, miel, siropes, jarabes, almíbar	Edulcorantes (un sobre al día)
Postres	Todos (pasteles, galletas, helados, tortas, etc)	Ninguno

- **Alimentos procesados:** Deberás leer la etiqueta del productor y quedara prohibido consumirlo si contiene algunos de los siguientes ingredientes: Maltosa, maltodextrina, almidón, almidones modificados, sacarosa, fructosa, D-ribosa, glucosa, lactosa, galactosa, maltosa, dextrina, dextrosa, melaza, sirope, sucanat, jugo de caña, sirope, malta.
- **Bebidas:** Se puede tomar cualquier infusión sin azúcar. Evitar los edulcorantes. Se pueden tomar como máximo 1 vez al día, incluyendo gaseosas sin azúcar.

Tabla de proteínas que deberá comer al día

Grupo	Porciones que debe comer al día	Descripción	Equivalencia a una porción
Proteína magra	5	Cualquier tipo de carne sin grasa o piel (ej: pechuga de pollo)	30 gramos
Proteína moderada en grasa	8	Huevo sancochado	1 unidad
		Atún en lata escurrido (sin aceite)	40 gramos
		Jamón del país	35 gramos o 2 rodajas
		Jamón Ingles	35 gramos o 2 rodajas
Proteína alta en grasa	5	Queso	40 gramos
		Chicharrón de prensa	35 gramos o 2 rodajas
		Cualquier tipo de carne con grasa asociada (pollo con piel, cortes de carne grasos, pato, etc)	30 gramos o un corte de 4x4 cm

Desayuno 6:30 - 7:00 am

Porciones	Alimentos	Equivalencia a 1 porción
Proteínas		
5 porciones		
Verduras 1 porción	Cualquier verdura cruda o salteada	1 taza
Frutas 1 porción	Arándanos, fresa, frambuesa, mandarina, toronja, aguaymanto, mora.	½ taza o 1 fruta mediana entera
Grasa 7 porciones	Palta	1/8 de palta
	Aceituna	5 unidades
	Mantequilla, aceite de soja (para freír), aceite de oliva (crudo), aceite de ajonjolí (crudo), aceite de girasol (crudo)	1 cucharadita
	Salsas tipo mayonesa y derivadas, holandesa y derivadas, vinagreta	1 cucharadita
	Semillas de ajonjolí, lino, chia, etc	1 cucharadita

Media mañana 10:00 am		
Porciones	Alimentos	Equivalencia a 1 porción
Frutos secos 2 porción	Pecana	2 unidades
	Maní	10 unidades
	Almendras	6 unidades
Proteínas		
2 porción		

Almuerzo 1:00 pm		
Porciones	Alimentos	Equivalencia a 1 porción
Proteínas		
6 porciones		
Verduras 1 porciones	Cualquier verdura cruda o salteada	1 taza
	Cualquier verdura sancochados No zanahoria ni betarraga	½ taza
Fruta 1 porción	Arándanos, fresa, frambuesa, mandarina, toronja, aguaymanto, mora.	½ taza o 1 fruta mediana entera
Grasa 7 porciones	Palta	1/8 de palta
	Aceituna	5 unidades
	Mantequilla, aceite de soja (para freír), aceite de oliva (crudo), mayonesa casera	1 cucharadita
	Salsas tipo mayonesa y derivadas, holandesa y derivadas, vinagreta	1 cucharadita
	Semillas de ajonjolí, lino, chia, etc	1 cucharadita

Media tarde 5:00 pm		
Porciones	Alimentos	Equivalencia a 1 porción
Frutos secos 2 porción	Pecana	2 unidades
	Maní	10 unidades
	Almendras	6 unidades

Cena 9:00 pm		
Porciones	Alimentos	Equivalencia a 1 porción
Proteínas		
5 porciones		
Verduras	Cualquier verdura cruda o salteada	1 taza
	Cualquier verdura sancochados No zanahoria ni betarraga	½ taza
Grasa	Palta	1/8 de palta
	Aceituna	5 unidades
	Salsas tipo mayonesa y derivadas, holandesa y derivadas, vinagreta	1 cucharadita
	Salsas tipo mayonesa, vinagreta	1 cucharadita
	Semillas de ajonjolí, lino, chía, etc	1 cucharadita
5 porciones		



@msc_giomar



@Msc Giomar Paredes Rengifo

@Thani

Giomar Paredes Rengifo, M.S.C.

Magister en ciencias del deporte



949 054 130

