

# 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<br>REMO | CICLISMO DE<br>RUTA | DEPORTE DE<br>EQUIPO | DEPORTES DE<br>COMBATE | DEPORTES CON<br>PUNTUACIÓN<br>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)**

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

- *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, maquinillas), 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 O<sub>2</sub>).

# 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<br>3 (Considerar Masa Magra) |

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

# CARBOHIDRATOS

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

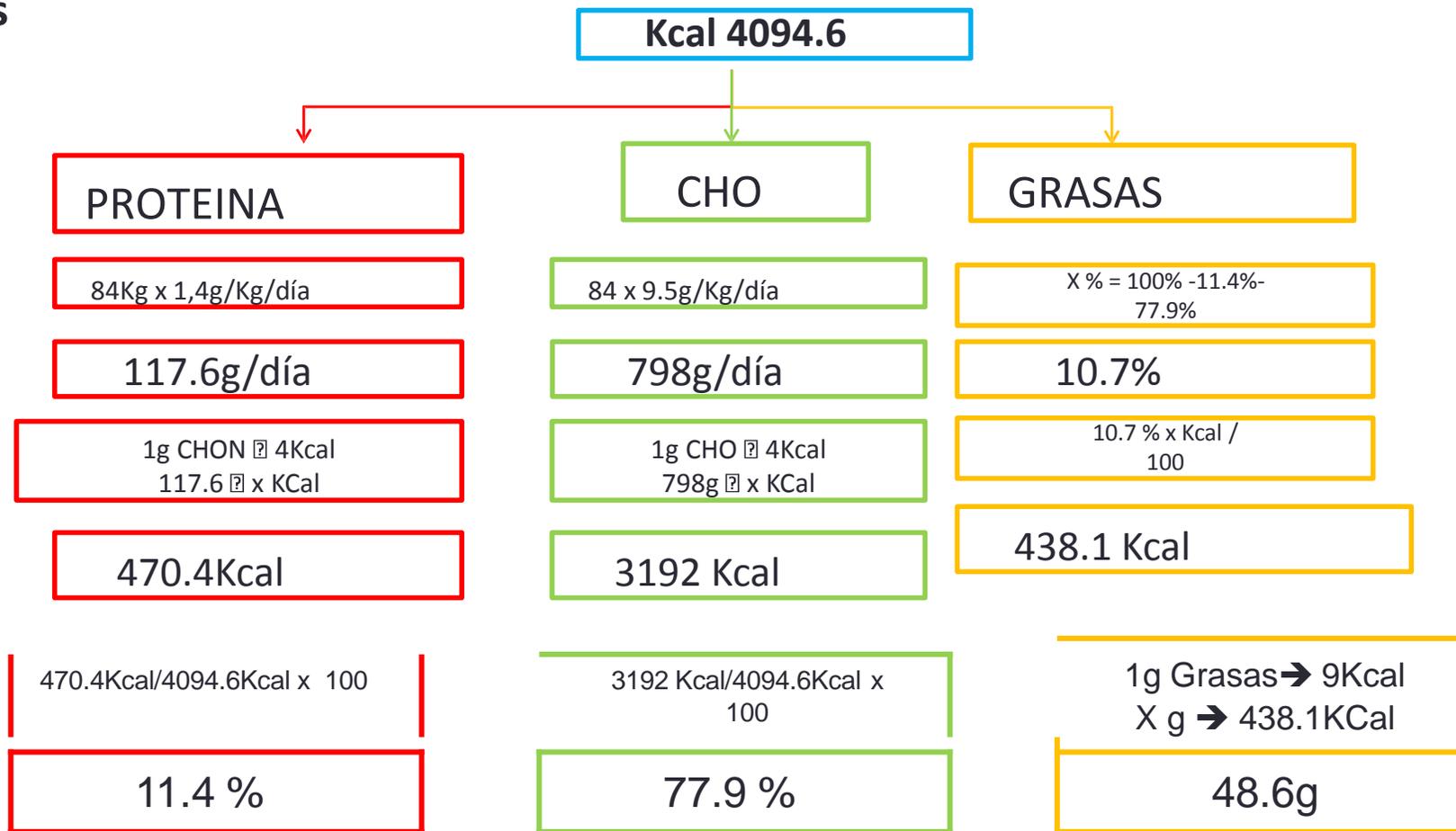
Días de entrenamiento: Lunes – miércoles y viernes (2.5 horas). Partido: sábado 5pm

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<br>GRAMOS | Peso cocido<br>GRAMOS | Medida casera<br>Cocido |
|--|----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>15 g. de CHOs</b><br><b>3 g de proteínas</b><br><b>1 g de grasa</b><br><b>80 Kcal</b> | 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<br>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    |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|--------------------------|
| <b>15 g. de<br/>CHO<br/>60 Kcal</b> | 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 CHO<br>8 g de proteínas<br>8 g de grasas<br><br>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 CHO<br>8 g de proteínas<br>1-3g de grasas<br><br>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<br>CHOs<br>2 g de<br>proteínas<br>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<br>pequeñas | 1 taza        |
|   | Vainitas                       | 106    | 20 und            | 1 taza        |
|   | Zanahoria                      | 140    | 1 und mediana     | 1 taza        |

**TABLA N°5. LISTA GRUPO DULCES**

| <b>Valor Nutricional</b>       | <b>Nombre del Alimento</b>  | <b>Gramo</b> | <b>Medida casera</b> |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|
| <b>15 g de Cho<br/>60 Kcal</b> | 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   |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| <b>CARNE MAGRA</b>              | 7 g de proteínas<br>3 g de grasas<br><br>55 Kcal  | Pollo. carne pulpa<br>Carne pulpa de Res, alpaca, cuy, Sajino.<br>Pescado bonito. Músculo claro, cabrilla, chita, cojinova, lenguado, pejesapo, toyo. Fresco<br>Cangrejo o Concha de abanico o Lapas | 30   | 1 oz  |
|                                 |   | <b>CARNE MEDIA MAGRA</b>   | 7 g de proteínas<br>5 g de grasas<br><br>75 Kcal | Carne cruda molida de res, Carnero.<br>Pulpa muy magra, Cerdo. carne sin hueso, Cordero. pierna cruda*, Pescado bonito. músculo oscuro, Pescado caballa. fresco |
| Huevo de gallina entero. crudo  | 50  | 1 Und mediana  |  |   |
| Huevo de codorniz. entero crudo | 50  | 5 und pequeñas   |  |   |
| <b>CARNE ALTO EN GRASA</b>      | 7 g de proteínas<br>8 g de grasas<br><br>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     |
|--------------------------------|----------------------|----------------------------------|-------|-------------------|
| <b>Grasas Mono insaturadas</b> | 5 g grasa<br>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.   |
| <b>Grasas Poli insaturadas</b> | 5 g grasa<br>45 Kcal | Aceite de maíz                   | 5g    | 1 cda             |
|                                |                      | Aceite de girasol                | 5g    | 1 cda             |
|                                |                      | Aceite de soja                   | 5g    | 1 cda             |
| <b>Grasas saturadas</b>        | 5 g grasa<br>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 .....<br>Azúcar .....<br>Frutas .....<br>Leche .....<br>Grasas .....                    |               |
| 1/2 MAÑANA                 | Almidones .....<br>Azúcar .....<br>Frutas .....<br>Leche .....<br>Grasas .....                    |               |
| ALMUERZO                   | Almidones .....<br>Verduras .....<br>Carnes .....<br>Grasas .....<br>Frutas .....<br>Azúcar ..... |               |
| MERIENDA                   | Almidones .....<br>Carnes .....<br>Azúcar .....<br>Frutas .....<br>Leche .....<br>Grasas .....    |               |
| CENA                       | Almidones .....<br>Verduras .....<br>Carnes .....<br>Grasas .....<br>Frutas .....<br>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** ( $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -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 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 espárragos

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

## 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 cardíaca 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<br>5pm=1          | 1 EN CADA COMIDA | 10am=1<br>5pm=1     |
| JUEVES 30        | nada                | 1L              | 10am=1<br>5pm=1          | 1 EN CADA COMIDA | 10am=1<br>5pm=1     |
| VIERNES 31 ENERO | CHECAR TU DIETA     | CHECAR TU DIETA | 10am=1<br>5pm=1          | NADA             | 10am=1<br>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                               | <b>Pre-desayuno</b>         | - Batido Whey Protein<br>- Multivitamínico   | 30g<br>1                         |
| 07:00                               | <b>Desayuno</b>             | - Avena<br>- Leche desnatada<br>- Claras cocidas<br>- Zumo de naranja natural                                      | 1,5g x kg<br>300ml<br>3<br>250ml |
| 09:30                               | <b>Almuerzo</b>             | - Arroz o pasta integral<br>- Pechuga de pollo plancha<br>- Avellanas o nueces                                     | 1,2g x kg<br>200g<br>50g         |
| 12:00                               | <b>Pre-entreno</b>          | - Plátano maduro<br>- Creatina + BCAAs   | 1                                |
| 14:30                               | <b>Post-entreno</b>         | - Arroz blanco (o dextrosa)<br>- Batido Whey Protein   | 1g x kg<br>40g                   |
| 15:00                               | <b>Comida</b>               | - Arroz o pasta integral<br>- Ver 2º plato de comidas<br>- Omega 3-6-9   | 1,2g x kg<br>1 cáp.              |
| 17:00                               | <b>Merienda 1</b>           | - Tostas de maiz o de arroz<br>- Fiambre pechuga de pavo ó latas de atún<br>- Manzana ó naranja ó kiwi ó melocotón | 5 ó 6<br>200g ó 100g<br>1        |
| 19:30                               | <b>Merienda 2</b>           | - Pechugas de pollo plancha<br>- Tostas de maiz ó tostada pan integral<br>- Mostaza pura ó salsa 0 calorías        | 200g<br>5 ó 6                    |
| 22:00                               | <b>Cena</b>                 | - Verduras plancha ó ensalda grande<br>- Ver 2º plato de cenas<br>- Omega 3-6-9                                    | grande<br>1 cáp.                 |
| 23:30                               | <b>Recena</b><br>(opcional) | - Requesón<br>ó batido de caseina  | 100g<br>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<br>- Atún al natural | 4<br>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.



|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Comida 1</b> | 2 tazas de cereal integral<br>1 vaso de zumo de naranja con calcio añadido<br>1 vaso de leche desnatada<br>Suplemento multivitamínico |
| <b>comida 2</b> | 10 claras de huevo<br>1 plátano<br>1 rebanada de pan con 1 cucharada de crema de palta<br>1 vaso de leche desnatada                   |
| <b>Comida 3</b> | 150 gramos de ternera limpia<br>100 gramos de verduras verdes<br>150 gramos de pasta integral   |
| <b>Comida 4</b> | 1 rebanadas de pan<br>2 latas de atún<br>1 tasa de lechuga , tomate<br>1 manzana verde  |
| <b>Comida 5</b> | 200 gramos de pollo o pavo<br>150 gramos de arroz integral<br>1 cucharada de mostaza o 2 de aceite de oliva<br>70 gramos de verduras  |
| <b>Comida 6</b> | 200 gramos de pollo Ensalada con 1 tomate y nueces.<br>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<br>175g Copos de Maiz. Leche semi 45g de avellanas                                      | 180g Queso 0%. 300g Pan integral de centeno<br>Leche semi 40g Nueces                                      | 300g Tortilla<br>240g Copos de avena.<br>Leche semi 45g Anacardos                                       | 180g Queso 0%. 300g Pan integral de centeno<br>Leche semi 45g Almendras                               | 300g Tortilla<br>215 gr.Muesli<br>Leche semi.<br>45g Pistachos                                   | 180g Queso 0%. 300g Pan integral de centeno<br>Leche semi 45g Cacahuates   |
| ENTRE HORAS | 300g requesón<br>255g pan integral 40g Avellanas  | 160g Atún en aceite<br>200g Pan blanco<br>40g Nueces  | 250g Queso de Burgos<br>250g Pan integral<br>50g Anacardo   | 150g Caballa en aceite<br>200g Pan blanco<br>40g Almendra   | 125g Queso curado<br>250g Pan integral<br>40g Pistacho   | 130g Jamón serrano<br>200g Pan blanco<br>40g Cacaos  |
| COMIDA      | 300g burger de ternera<br>150g Arroz Blanco 125 g Nabillas 200g Ensalada mixta<br>25g aceite de oliva | 200g Pechuga pollo<br>180g Pasta integral<br>125g Arroz con leche<br>200 Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva | 200 Solomillo ternera<br>500g Patata asada<br>100g Tarta de queso 200g Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva | 230g lentejas<br>180g Arroz integral<br>125g Flan de vainilla<br>200 Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva | 200g Muslo de pavo<br>180g Pasta blanca<br>Yogur de frutas 200g Ensalada Mixta. 25g Aceite oliva | 200g Solomillo cerdo<br>600g Patata cocida<br>150g Mousse de chocolate<br>200g Ensalada Mixta. 25g Aceite de oliva |
| CENA        | 230g Mero<br>150g Pasta Integral<br>1 pieza fruta<br>150g Ensalada mixta. 20g Aceite de oliva         | 230g Salmón<br>500g Patata cocida<br>1 Pieza fruta<br>150g Ensalada Mixta. 20g Aceite de oliva            | 250g Calamares<br>120g Arroz integral<br>1 Pieza fruta<br>150 Ensalada Mixta. 20g Aceite oliva          | 250 Lenguado<br>120g Pasta integral<br>1 Pieza fruta<br>150 Ensalada Mixta. 20g Aceite de oliva       | 250g Emperador<br>500g Patata asada<br>1 Pieza fruta<br>150 Ensalada Mixta. 20g Aceite oliva     | 200g Gambas<br>150g Arroz integral<br>1 Pieza fruta<br>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   |
|---------------------|--|--|
| <b>Cereales</b>     | Todos (arroz, quinua, trigo, maca, etc)  | Ninguno  |
| <b>Menestras</b>    | Todas (lentejas, pallares, frejoles, etc)  | Ninguno  |
| <b>Tubérculos</b>   | Todos (papa, camote, yuca, etc)  | Ninguno  |
| <b>Lácteos</b>      | Leche, yogurt, queso fundido   | Queso fresco y similares   |
| <b>Frutas</b>       | Todas las demás  | Arándanos, fresa, frambuesa, mandarina, toronja, aguaymanto, mora.   |
| <b>Verduras</b>     | Betarraga zanahoria sancochadas<br>Solo comerlas crudas y en pequeñas cantidades | Todos las demás<br>Recomendado: brócoli, col, espinaca, cebolla, culantro, kión, cebolla china.  |
| <b>Embutidos</b>    | Todos los industriales. Se reconocen porque son sólidos                          | Los tradicionales o artesanales, aquellos que se desarman al cortarlos   |
| <b>Grasa</b>        | Margarina  | Todos los aceites, mantecas y mantequilla  |
| <b>Salsas</b>       | Kétchup, mostaza   | Mayonesa casera, vinagreta, guacamole, pesto, salsa holandesa, salsa bernesa, salsa alioli, ají de casa (aji con mayonesa), salsa de rocoto. |
| <b>Semillas</b>     | Ninguna  | Todas (linaza, lino, chia)   |
| <b>Frutos secos</b> | Todos los dulces: pasas, guindones, orejones, etc.                               | Almendras, maní, pecanas, nueces.  |
| <b>Azúcar</b>       | Azúcar blanca, azúcar rubia, miel, siropes, jarabes, almíbar                     | Edulcorantes (un sobre al día)   |
| <b>Postres</b>      | 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        |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| <b>Proteínas</b>                 |  |                                 |
| <b>5 porciones</b>               |  |                                 |
| <b>Verduras</b><br><br>1 porción | Cualquier verdura cruda o salteada   | 1 taza                          |
| <b>Frutas</b><br>1 porción       | Arándanos, fresa, frambuesa, mandarina, toronja, aguaymanto, mora.   | ½ taza o 1 fruta mediana entera |
| <b>Grasa</b><br><br>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                   |

| <b>Media mañana 10:00 am</b>                |                  |                                 |
|---|------------------|---------------------------------|
| <b>Porciones</b>                            | <b>Alimentos</b> | <b>Equivalencia a 1 porción</b> |
| <b>Frutos secos</b><br><br><b>2 porción</b> | Pecana           | 2 unidades                      |
|   | Maní             | 10 unidades                     |
|   | Almendras        | 6 unidades                      |
| <b>Proteínas</b>                            |                  |                                 |
| <b>2 porción</b>                            |                  |                                 |

| <b>Almuerzo 1:00 pm</b>                   |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| <b>Porciones</b>                          | <b>Alimentos</b>   | <b>Equivalencia a 1 porción</b> |
| <b>Proteínas</b>                          |  |                                 |
| <b>6 porciones</b>                        |  |                                 |
| <b>Verduras</b><br><br><b>1 porciones</b> | Cualquier verdura cruda o salteada   | 1 taza                          |
|   | Cualquier verdura sancochados<br>No zanahoria ni betarraga                         | ½ taza                          |
| <b>Fruta</b><br><br><b>1 porción</b>      | Arándanos, fresa, frambuesa, mandarina, toronja, aguaymanto, mora.                 | ½ taza o 1 fruta mediana entera |
| <b>Grasa</b><br><br><b>7 porciones</b>    | 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                   |

| <b>Media tarde 5:00 pm</b>                  |                  |                                 |
|---|------------------|---------------------------------|
| <b>Porciones</b>                            | <b>Alimentos</b> | <b>Equivalencia a 1 porción</b> |
| <b>Frutos secos</b><br><br><b>2 porción</b> | Pecana           | 2 unidades                      |
|   | Maní             | 10 unidades                     |
|   | Almendras        | 6 unidades                      |

| <b>Cena 9:00 pm</b> |  |                                 |
|---------------------|--|---------------------------------|
| <b>Porciones</b>    | <b>Alimentos</b>   | <b>Equivalencia a 1 porción</b> |
| <b>Proteínas</b>    |  |                                 |
| <b>5 porciones</b>  |  |                                 |
| <b>Verduras</b>     | Cualquier verdura cruda o salteada                                 | 1 taza                          |
|                     | Cualquier verdura sancochados<br>No zanahoria ni betarraga         | ½ taza                          |
| <b>Grasa</b>        | 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                   |
| <b>5 porciones</b>  |  |                                 |



**@msc\_giomar**



**@Msc Giomar Paredes Rengifo**

**@Thani**

**Giomar Paredes Rengifo, M.S.C.**

Magister en ciencias del deporte



**949 054 130**

