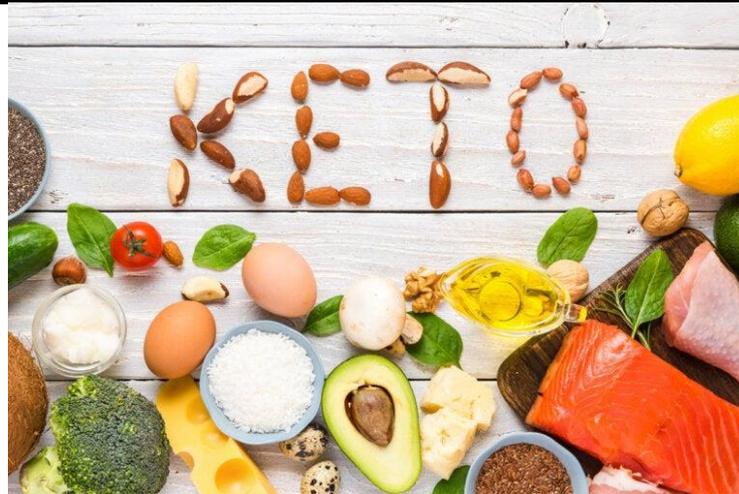


ESTRATEGIAS EN LA PLANIFICACIÓN DE UNA DIETA PARA EL DEPORTÉ (DIETAS CETOGÉNICAS Y INTERMITENTES)



M.S.C. GIOMAR PAREDES RENGIFO

MAGISTER EN CIENCIAS DEL DEPORTE

ESPECIALISTA EN NUTRICION Y DIETETICA DEPORTIVA - CNP

DIPLOMADO EN GESTION Y GERENCIA DEL DEPORTE - UNE

ISAK II

DIETA CETOGÉNICA

- 
- Es una dieta rica en grasa y pobre en proteínas y carbohidratos, 75% a base de grasas, 20% de proteínas sobre todo vacunos que pasten orgánicos, 5% carbohidratos, pobre en frutas y verduras.
 - De gran utilidad en pacientes epilépticos, como un tratamiento anticonvulsivo, puede ejercer propiedades neuro protectoras y anti-epileptógenas, aumentando su potencial clínico como una intervención modificadora de diferentes enfermedades
 - La cetosis es un estado natural que ocurre cuando el cuerpo se alimenta casi completamente de grasas
 - Con la dieta cetogénica por el estado de cetosis, los ácidos grasos consumidos en la dieta, para poder transformarse en triglicéridos necesitan la ayuda de la glucosa y la insulina, pero al existir una deficiencia de estas, no se produce la síntesis de los triglicéridos ya que no se lleva a cabo la unión entre ácidos grasos y glicerol

- Durante el ayuno, el cuerpo humano metaboliza mediante la lipólisis los depósitos de grasa y los ácidos grasos a través de la beta-oxidación, dando lugar a los diferentes cuerpos cetónicos (CC) (**acetoacetato, β -hidroxibutirato y acetona**). Estos metabolitos pueden ser utilizados como precursores energéticos y generar adenosín trifosfato (ATP). La Dieta Cetogénica estimula los efectos metabólicos del ayuno, forzando al cuerpo humano a utilizar la grasa como fuente de energía
- Los mecanismos anticonvulsivantes se asocian con cambios metabólicos importantes inducidos por los niveles incrementados de Cuerpos Cetónicos, principalmente β -hidroxibutirato y acetoacetato. Las propiedades anticonvulsivantes del acetoacetato fueron reportadas en 1935, a partir de estudios realizados en modelos animales con crisis inducidas

Dieta Cetogénica, Alimentos Permitidos

- Carnes magras: Pollo sin piel, pavo, cordero, vaca, ternera
- Huevos
- Pescado, blanco o azul: Asado, cocido, o incluso frito si se hace con poco aceite
- Marisco
- Rábano, pepino, lechuga, berro, endibias, tomates, escarola, espárragos y espinaca
- Cítricos

Dieta Cetogénica, Alimentos Prohibidos

- Todas las frutas que no sean cítricas. Manzana, pera, plátano, uvas, melocotones, fresas
- Embutidos: Chorizo, salchichón, lomo, mortadela
- Legumbres: Garbanzos, lentejas, alubias
- Chocolate
- Dulce, azúcar
- Aceites: Mantequilla, margarina

Recomendaciones para entrar rápidamente en cetosis

- Dormir 6-8 horas diarias, ya que el cuerpo produce la mayor cantidad de cetonas en el descanso
- Consumir macronutrientes como proteínas carbohidratos y grasas con los porcentajes indicados
- Consumir aceites con triglicéridos de cadena larga, ya que son partículas pequeñas que pueden digerirse rápidamente porque no necesitan mezclarse con las sales biliares que son liberadas por la vesícula biliar en el hígado para descomponer las grasas
- Reducir paulatinamente la ingesta de carbohidratos para que nuestro cerebro se adapte al cambio y evitar la ansiedad que genera el menor consumo de azúcar
- Realizar ejercicios físicos diariamente ya que, al agotarse las reservas de glucógeno en el organismo, este utilizará como fuente de energía las grasas almacenadas

Dieta Cetogénica

Ejemplo de menú 1

- Desayuno: 2 huevos fritos, taza de café o Té sin azúcar
- Almuerzo: Ensalada de Pollo
- Cena: Carne y Queso a la olla

Ejemplo menú 2

- Desayuno: Omelette con espinacas, taza de café o Té sin azúcar
- Almuerzo: Chuleta de Cerdo y Ensalada Verde
- Cena. royos de Carne y Pollo

Efectos secundarios de la Dieta Cetogénica

- La disminución de la glucosa en sangre puede producir mareos, náuseas, fatiga física, lo cual va disminuyendo después de 3 días en cetosis
- Pueden presentar ansiedad, irritabilidad, cambio de humor, sobre todo en las personas que tienen como hábito el consumo de alimentos ricos en azúcares refinados
- Olor intenso como acetona en aliento, orina y sudor por la liberación de las cetonas

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 desarmen 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 (ají 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 |
| 1 porción | | |
| 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 | | |

PROGRAMA DE AYUNO INTERMITENTE





Consiste en hacer periodos de abstinencia en el consumo de alimentos durante un periodo de tiempo determinado que puede ir desde algunas horas hasta días completos.

No es una dieta, sino más bien un programa de comidas. No se trata de pensar con precisión qué tienes que comer, sino de centrarte en cuándo comes.

El ayuno los podemos romper en horas de la mañana iniciando el consumo de alimentos o a partir de 11 am si se decide no desayunar y realizar el incremento de las horas de ayuno en la mañana y concentrar la ingesta de alimentos en las últimas horas del día, la cena, convertida en la comida principal, tendrá que ser bien completa y saludable. Esta cena deberá ser **saciante, nutritiva y completa**. Es un error cenar demasiado ligero porque queremos perder peso, y también comer cualquier cosa por pensar que el ayuno nos da "carta blanca" para alimentarnos mal.



Podemos comenzar con el ayuno intermitente comenzando con 12 h de ayuno y 12 h de comida y después a partir del siguiente día agregar una hora de ayuno cada 1 o 2 días hasta alcanzar el horario deseado de 16/8 o mantener el ayuno 12/12 por 7 – 10 días y posteriormente agregar una hora de ayuno cada 1 o 2 días hasta alcanzar el horario deseado de 16/8, según tolerancia y adaptabilidad. De esa forma es más fácil que tu cuerpo y cerebro se acostumbre a la nueva forma de comer, además te das más tiempo para acostumbrarte al Ayuno Intermitente.

Se debe iniciar por el Ayuno 12/12

- Se consume alimentos durante 12 horas y se mantiene 12 horas en ayunas, es fácil de hacer ya que el tiempo de ayunas es en el que se encuentra durante toda la noche durmiendo
- Regla del 30/12 se levanta y en 30 minutos debe desayunar, snack 2 pm y a las 12 horas cenar. En el caso de que inicie la mañana rompiendo el ayuno

Ejemplo: Primer día, lunes

Se levanta 6:30 am (**Baño, aseo**)

- Desayuno 7:00 am
- Snack 2 pm

Almendras, nueces, marañón o cacahuete cantidad que te deja satisfecho, arándanos, fresas, piña, manzana, papaya en la cantidad que te deja satisfecho, huevos duros, huevos de codorniz cocidos o aguacate en la cantidad que te deje satisfecho, zanahoria tallos de apio o palitos de pepino en la cantidad que te deja satisfecho. No maní

- Cena 7:pm

Después de 7:00 pm hasta el día siguiente a las 7:00 am, durante las horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (**colado sin pedazos de carne**)

Martes, día 2

Se levanta 6:30 am (Baño, aseo)

- Desayuno 7:00 am
- Snack 2 pm
- Cena 6 pm (se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas) (ya son 13 horas de ayuno y 11 de comida)

Durante las 13 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (colado sin pedazos de carne)

Miércoles, día 3

Se levanta 6:30 am (Baño, aseo)

- Desayuno 7:00 am
- Snack 2 pm
- Cena 5 pm (se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas) (ya son 14 horas de ayuno y 10 de comida)

Durante las 14 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (colado sin pedazos de carne)

Jueves, día 4

Se levanta 6:30 am (Baño, aseo)

- Desayuno 7:00 am
- Snack 1:00 pm
- Cena 4 pm (se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas) (ya son 15 horas de ayuno y 9 de comida)

Durante las 15 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (colado sin pedazos de carne)



Viernes, día 5

Se levanta 6:30 am (Baño, aseo)

- Desayuno 7:00 am
- Snack 11:00 am
- Cena 3:00 pm (Se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas)
(ya son 16 horas de ayuno y 8 de comida)

Durante las 16 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de hueso de verduras, res o pollo (colado sin pedazos de carne)

Si por el contrario decide no desayunar y realizar el incremento de las horas de ayuno en la mañana, se va aplazando las horas de ayuno en la mañana.



Ejemplo: Primer día, lunes (Ayuno de 12 horas)

- Desayuno 7:00 am
- Snack 2 pm
- Cena 7:00 pm (ya son 12 horas de ayuno)

Durante las 12 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de hueso de verduras, res o pollo (colado sin pedazos de carne)



Martes, día 2

- Desayuno 8:00 am
- Snack 2 pm
- Cena 7:00 pm (Se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas) (ya son 13 horas de ayuno y 11 de comida)

Durante las 13 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (colado sin pedazos de carne)

Miércoles, día 3

- Desayuno 9:00 am
- Snack 3:00 pm
 - Almendras, nueces, marañón o cacahuate cantidad que te deja satisfecho, arándanos, fresas, piña, manzana, papaya en la cantidad que te deja satisfecho, huevos duros, huevos de codorniz cocidos o aguacate en la cantidad que te deje satisfecho, zanahoria tallos de apio o palitos de pepino en la cantidad que te deja satisfecho. No maní
- Cena 7:00 pm (se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas) (ya son 14 horas de ayuno y 10 de comida)

Durante las 14 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo

Jueves, día 4

- Desayuno 10:00 am
- Snack 4:00 pm
- Cena 7:00 pm (se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas) (ya son 15 horas de ayuno y 9 de comida)

Durante las 15 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (colado sin pedazos de carne)

Viernes, día 5

- Desayuno 11:00 am
- Snack 3:00 pm

-Almendras, nueces, marañón o cacahuete cantidad que te deja satisfecho, arándanos, fresas, piña, manzana, papaya en la cantidad que te deja satisfecho, huevos duros, huevos de codorniz cocidos o aguacate en la cantidad que te deje satisfecho, zanahoria tallos de apio o palitos de pepino en la cantidad que te deja satisfecho. No maní

- Cena 7:00 pm (Se adiciona 1 hora más de ayuno y se disminuye 1 hora de comidas)
(ya son 16 horas de ayuno y 8 horas de comida)

Durante las 16 horas de ayuno puede consumir agua, té, café, todos sin azúcar, caldo de verduras, hueso de res o pollo (colado sin pedazos de carne)

AYUNO INTERMITENTE 16/8



Es el más utilizado en la actualidad, se prefiere iniciar por el 12/12 para inicio de un periodo de adaptación durante 7-10 días, antes de iniciar el 16/8.

Después de haber realizado de 7 a 10 días un periodo de adaptación podemos seguir con el ayuno intermitente de 16 horas, esto significa que si desayunamos a las 7am podemos tener un snack saludable 10am y el almuerzo deberá ser a más tardar a las 2:00 – 3:00 pm o en el caso de no desayunar podríamos almorzar a la 1:00 pm, tener un snack saludable a las 4:00 pm y la cena deberá ser a más tardar las 8:00 pm

Se consume alimentos durante 8 horas y mantenerse 16 horas en ayunas
Recomendado para perder peso y mantener la masa muscular.

ALIMENTOS INDICADOS EN AYUNO INTERMITENTE

Al igual que en toda dieta adelgazante equilibrada, en el ayuno intermitente tiene que haber frutas y verduras, cada día; alimentos proteicos, ligeros de grasa (pescado, carne de aves, huevos, legumbres); dosis controladas de grasa (2 cucharadas soperas de aceite de oliva mínimo); y, farináceos (pasta integral, pan integral)

Alimentos sin alto índice glucémico

- No ultra procesados como paquetes, tarritos, gaseosas, cajitas, no lácteos de ningún tipo, leche, yogurt, kumis o quesos.

Proteínas de origen animal

- Preferir pescados de aguas profundas, pavo no procesado, pollo de granja mejor cultivado y orgánico, res mejor de pastoreo
- No embutidos

Proteínas de origen vegetal

- Leguminosas, frijol, lenteja, garbanzo, blanquillos, habichuelas, lechuga, col, col de brúcelas, repollo, acelga, espinaca, zanahoria, rábano, nabo, cebolla, ajo, remolacha, espárragos, puerro, apio, regula, endivia, canónigos, coliflor, brócoli, alcachofa, betabel, pimientos, berenjena, champiñones, jalapeños, algas marinas, calabaza, berros.

Tubérculos no empaquetados o enlatados

- Papa o patata, batata o camote, jícama, ñame, zapallo, yuca.

Cereales NO REFINADOS

- Arroz integral, cebada, centeno, maíz, mijo, espelta, Kamuk, avena arrollada o serrana, quinoa y amaranto.

Germinados

- Semillas de rábano, remolacha puerro, girasol, calabaza, mostaza, sésamo, berro y alfalfa.

Especies todas sin restricción

- Albahaca, comino, azafrán, nuez moscada, enebro, laurel, clavos, ajo, todos los tipos de pimienta, cúrcuma, orégano, pimentón o paprika, curry, anís estrellado, eneldo, tomillo, jengibre, canela, romero, chile y su polvo, cajún.



Snacks saludables

Almendras, nueces, marañón o cacahuate cantidad que te deja satisfecho, arándanos, fresas, piña, manzana, papaya en la cantidad que te deja satisfecho, huevos duros, huevos de codorniz cocidos o aguacate en la cantidad que te deje satisfecho, zanahoria tallos de apio o palitos de pepino en la cantidad que te deja satisfecho. No maní

Dieta Mediterránea

Dieta mediterránea

- La dieta mediterránea no es una "dieta" definida, sino un término generalizado para describir varias variantes de patrones de comidas que a menudo se encuentran en Grecia, Italia y España. La dieta mediterránea tiene el apoyo científico más consistente y robusto para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica.

Beneficios

- El aceite de oliva como fuente principal de grasa.
- Verduras, frutas, legumbres, granos enteros, nueces y semillas.
- Ingesta moderada de vino tinto
- Consumo moderado de mariscos, productos lácteos fermentados (queso y yogurt), aves y huevos.

Poco deseado

- Limita el consumo de grandes cantidades de carne roja, productos cárnicos y dulces
- El aceite de oliva es un elemento básico de la mayoría de las definiciones de la dieta mediterránea; sin embargo, algunas cocinas mediterráneas incluyen manteca y manteca para cocinar, y aceite de oliva para aderezar ensaladas y verduras.
- La dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, es capaz de reducir en un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular. Además, una **alimentación rica en verduras, frutas, cereales, pescado, legumbres, aceite de oliva y frutos secos, elegir carnes blancas (pollo, pavo) frente a carnes rojas.**
- **Evitar los azúcares refinados, el consumo de grasas saturadas y grasas trans (hidrogenadas) y el exceso de sal.**
- **Los alimentos fritos, incluido el aceite para freír añade grasa saturada y los alimentos ahumados pasan por un proceso de curación en el que se añade sal que provoca hipertensión arterial aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular.**

Pirámide de la dieta mediterránea

Una vez al mes o en muy
pequeñas cantidades

**Carnes rojas /
dulces**

Diariamente o
semanalmente

**Huevos, queso,
aves, yogur**

Dos o tres veces
a la semana

**Pescado y
mariscos**

Cantidades
variables

Aceite de oliva

Raciones diarias

Frutas y vegetales

Raciones diarias

**Granos integrales
(pan, pasta),
legumbres y
frutos secos**





@msc_giomar



@Msc Giomar Paredes Rengifo

@Thani

Giomar Paredes Rengifo, M.S.C.

Magister en ciencias del deporte



949 054 130