

ESTRATEGIAS EN LA PLANIFICACIÓN DE UNA DIETA PARA EL DEPORTÉ (DIETAS INTERMITENTES y MEDITERRANEAS)



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

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 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

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