

PLANIFICACIÓN DE UNA DIETA APLICADA PARA LA ESTÉTICA Y LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL



M.S.C. GIOMAR PAREDES RENGIFO

LICENCIADO EN EDUCACION FISICA

MAGISTER EN CIENCIAS DEL DEPORTE

DIPLOMADO EN GESTION Y GERENCIA DEL DEPORTE - UNE

DIPLOMADO EN NUTRICION Y DIETETICA DEPORTIVA - CNP

ISAK II

SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA



REFLEXIONES INICIALES

Los milagros no existen:

Trabajo → éxito

Éxito → trabajo

¿De quién?

Equipo:

- Preparador (EP)
- Cliente /alumno



Misión del preparador (EP)

Educar, concienciar, ...

Motivar

Metodología / sistema efectivo

– **Evaluación:** conocer cliente

– Planificación



EVALUACIÓN INICIAL: CONOCER AL ALUMNO

OBJETIVO: obtener la mayor cantidad de información posible que nos garantice el éxito.

DATOS RECOMENDADOS:

- Datos personales
- Historial salud
- Estilo de vida:

Nutrición y alimentación actual y preferencias **(la dieta se ajusta al alumno y no al revés)**

Hábitos no saludables

Actividad física:

- Laboral
- Deportiva
- Ocio
- Composición corporal: datos antropométricos
- Objetivos



Planificación



Sistema de transición: Para individuos que presentan una alimentación muy desequilibrada y desean recortar peso sería conveniente planificar un periodo de transición que se compondría de diferentes fases:

– **Fase 1: Incorporación de nuevos hábitos saludables y eliminación de malos hábitos.** “No nos preocuparemos” de cantidades.

Eliminar fuentes grasas saturadas y azúcares

Realizar 4 o preferiblemente 5 comidas

Recortar cenas → incrementar desayunos

Ejercicio físico (cardio para sedentarios y cardio + fuerza para activos) –

Fase 2: Alimentación equilibrada. Igualar ingesta a gasto calórico.

– **Fase 3: Dieta hipocalórica.** Recorte de calorías en general y de carbohidratos en particular.

Control / ajustes

Misión Cliente

Trabajo:

- Disciplina!!!
- Constancia!!!
- Compromiso!!!



SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA

Fundamentos teóricos



FUNDAMENTOS

El camino para la reducción de grasa corporal es obvio: deberemos provocar un balance negativo entre

- La ingesta-almacenamiento de grasa y
- La movilización-oxidación de la grasa.



EN CONSECUENCIA

Aporte/asimilación grasa > gasto/combustión grasa

Gasto/combustión grasa > aporte/asimilación grasa



FRENTE DE BATALLA 1

Reducir la ingesta / almacenamiento a través de estrategias nutricionales:

- Ajuste calórico general a las necesidades particulares y objetivo perseguido
- Minimizar (no suprimir) el aporte de grasa en la dieta. Seleccionar grasa de calidad



FRENTE DE BATALLA 2

Mejorar la utilización / movilización de las reservas de tejido graso:

– Estrategias nutricionales:

1. Recorte de otras fuentes de energía (**glúcidos**)
2. Suplementación

– Actividad física

1. Destinada a incrementar tono y gasto calórico (GER)



masa muscular incremento del



Recorte de otras fuentes de energía (glúcidos)

Si reducimos únicamente las grasas sin recortar los glúcidos conseguimos no incrementar + **grasa (frente de batalla 1)**, pero no conseguimos movilizar de manera efectiva y notable la grasa de reserva (**frente de batalla 2**).

¿Para qué movilizar grasas de reserva si disponemos de energía rápida (glúcidos) en abundancia?

Individuos con altos % de grasa están muy bien entrenados a almacenar grasa y muy desentrenados en quemarla. Para entrenar a nuestro organismo a movilizar grasas debemos de forzarlo ¿cómo? Obligándolo a ello ajustándole el uso de la fuente de energía alternativa.

Guerra Insulina-glucagón (hormonas antónimas)

Insulina:

- Almacenamiento
- Hiperglucemias
- Sedentarismo
- Formación de tejido graso.

Glucagón:

- Catabolismo
- Hipoglucemias
- Actividad
- Movilización de reservas

El éxito está en el equilibrio. Si domina la insulina
M.S.C. Giomar Paredes Rengifo



PRINCIPAL DIFICULTAD FISIOLÓGICA DE LOS SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

Defensa fisiológica ante las dietas hipocalóricas




Reducción del metabolismo basal o GER

La reducción de grasa corporal implica una dura batalla entre nuestro primitivo instinto de supervivencia y nuestra voluntad.

Estrategias nutricionales para combatir el descenso del GER (frente 2)

Alto número de ingestas. Comer cada tres horas. Mínimo 5. Recomendado 6 **(sobretudo si hay actividad física)**

Objetivo referente a GER:

– Mantener un ritmo metabólico elevado. Cada vez que hacemos una comida obligamos a nuestro organismo a trabajar  gasto calórico por digestión = 100-150 Kcal.

Estrategias de actividad física para combatir el descenso del GER(FRENTE 2)

1. Activar hormonas “devoradoras de grasa”: testosterona y GH.
2. ¿Cómo? La alta intensidad es la respuesta trabajos de fuerza y cardiovasculares de alta intensidad.



SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA

La práctica

PRINCIPIOS BÁSICOS



Frente de batalla 1: ajuste calórico. Método por coeficientes

Consiste en la utilización de coeficientes (**adaptados en función de la edad, el biotipo, el sexo y el objetivo**) que multiplicaremos por el peso del individuo.

Coeficientes Standard según objetivo:

- **Aumento de peso corporal**, aumentos de fuerza y volumen, deportes de musculación: 50
- **Mantenimiento de peso** y masa muscular, aumento de fuerza pero no de peso : 40
- **Bajada de grasa corporal** con mantenimiento de la masa muscular (**definición**): 35
- **Perder peso y reducir** volumen, descargas, maximizar la definición en deportes estéticos, ajuste peso a categoría, dieta de choque inicial para individuos excesivamente grasos): 30

Jamás reducir ingesta por debajo del metabolismo basal

Ajuste personal de los coeficientes:

– Edad:

<18: +5

18-25: +3

25-35: 0

35-50: -2

>50: -3

-Actividad diaria:

Sedentaria: -2

Ligera: -1

Moderada: 0

Activa: +2

Muy activa: +3

Alta competición: +5

Sexo:

Hombre: 0

Mujer: -3 a -5

– Biotipo, composición corporal:

Endomorfismo (**individuos muy grasos**): hasta -3

Ectomorfismo (**individuos muy delgados**): hasta +3

EJEMPLO DE CALCULO DE UNA PROPUESTA INICIAL POR EL MÉTODO DE COEFICIENTES

CASO: hacer una propuesta cuantitativa inicial para un hombre de 37 años, 71 Kg. de peso y biotipo mesomorfo que desarrolla una actividad diaria moderada. **Objetivo:** mantenimiento.

Cálculos:

- Coeficiente Standard = 40
- Edad -2
- Sexo 0
- Biotipo: 0
- Actividad diaria: 0
- Total coeficiente = 38

Propuesta = peso corporal x coeficiente = $71 \times 38 = 2.698$ Kcal.

Control y seguimiento: la clave del éxito

-Cada individuo responderá adecuadamente a un coeficiente particular que desgraciadamente solo conoceremos por ensayo y error (**propuesta inicial y control**). Si la evolución es positiva memorizaremos coeficiente. Si no lo es retocaremos al alza o baja en **+/- 2 o 3**.

Control = éxito = objetivos = medible = herramientas = recursos = profesionalidad = futuro = trabajo.



Frente de batalla 2: dosificación de nutrientes.

Grupo 1: Mantenimiento peso / más músculo y menos grasa sin cambio de peso. Clientes con ligero exceso de grasa:

– Ingesta calórica = requisitos. Coeficiente Standard 40

| GLÚCIDOS | PROTEÍNAS | GRASAS |
|----------|--|--|
| 55% | 25% (2 g x Kg de peso total o 2,5 g x Kg peso magro) | 20% (no exceder de 0,8 g x peso total) |

NECESIDADES PROTEICAS EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD

| TIPO ACTIVIDAD | Volumen de ejercicio | Gramos/kg de peso magro |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|
| Sedentaria | | 1 |
| Ligera | | 1,2 |
| Moderada-baja | 3x30' | 1,4 |
| Cardio moderado | 5x60' | 1,6 |
| Cardio intenso | 5x60' | 1,8 |
| Cardio Muy Activo | 5x120' | 2 |
| Fuerza y potencia | 5x60' | 2 |
| Fuerza y potencia activo | 5x120' | 2,20 |
| Hipertrofia | | 2,5-3 |

Funciones fisiológicas de las proteínas

➤ **Base estructural:**

- Tejido muscular
- Huesos
- Ligamentos
- Piel
- Etc.

➤ **Función reguladora:** enzimas y hormonas.

➤ **Función de transporte (sangre)**

➤ **Función inmunitaria (anticuerpos).**

➤ **Función energética en situaciones extremas.**

GLUCONEOGENESIS



Frente de batalla 2: dosificación de nutrientes.

-Grupo 2: Definición muscular / descenso de grasa saludable protegiendo masa muscular (déficit de 15% máximo)

– Ingesta calórica < requisitos. Coeficiente standrad recomendado 35.

| Glucidos | Proteinas | Grasas |
|----------|---|--|
| 50% | 30% (2,5 g x Kg de peso total o 3g x Kg por peso magro) | 20% (no exceder de 0,8 g x peso total) |

Frente de batalla 2: dosificación de nutrientes.

Grupo 3: Descenso de peso corporal / dieta de choque / clientes muy pasados de peso / apurar dieta de definición. Reducción de requisitos hasta 25%:

– Ingesta calórica < requisitos. Coeficiente standard recomendado 30.

| Glúcidos | Proteínas | Grasas |
|----------|--|--|
| 45% | 35% (3 o + g x Kg de peso total o 3,3 o + g x Kg por peso magro) | 20% (no exceder de 0,8 g x peso total) |

Selección de nutrientes

1. Proteínas de calidad (**velar por cumplir la tasa propuesta**). Aminograma completo
2. **Grasa:** preferiblemente vegetal. AGE
3. Glúcidos complejos. No azúcar simple. IG bajo.
4. **Agua muy abundante:**
 - Encargada de mantener un ritmo metabólico alto (**movilización de nutrientes y toxinas**)
 - 1. Vitaminas y minerales en abundancia
 - 2. **Atención:** los enemigos están ocultos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tres pilares básicos: **selección, dosificación y distribución**

Selección → **alimentos variados y de calidad:** incorporaremos alimentos saludables de todo los grupos alimentarios. Todos los grupos alimentarios tienen versiones más y menos saludables.

Dosificación coherente con los requisitos personales de cada individuo: con una dosis adecuada de glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y fibra.

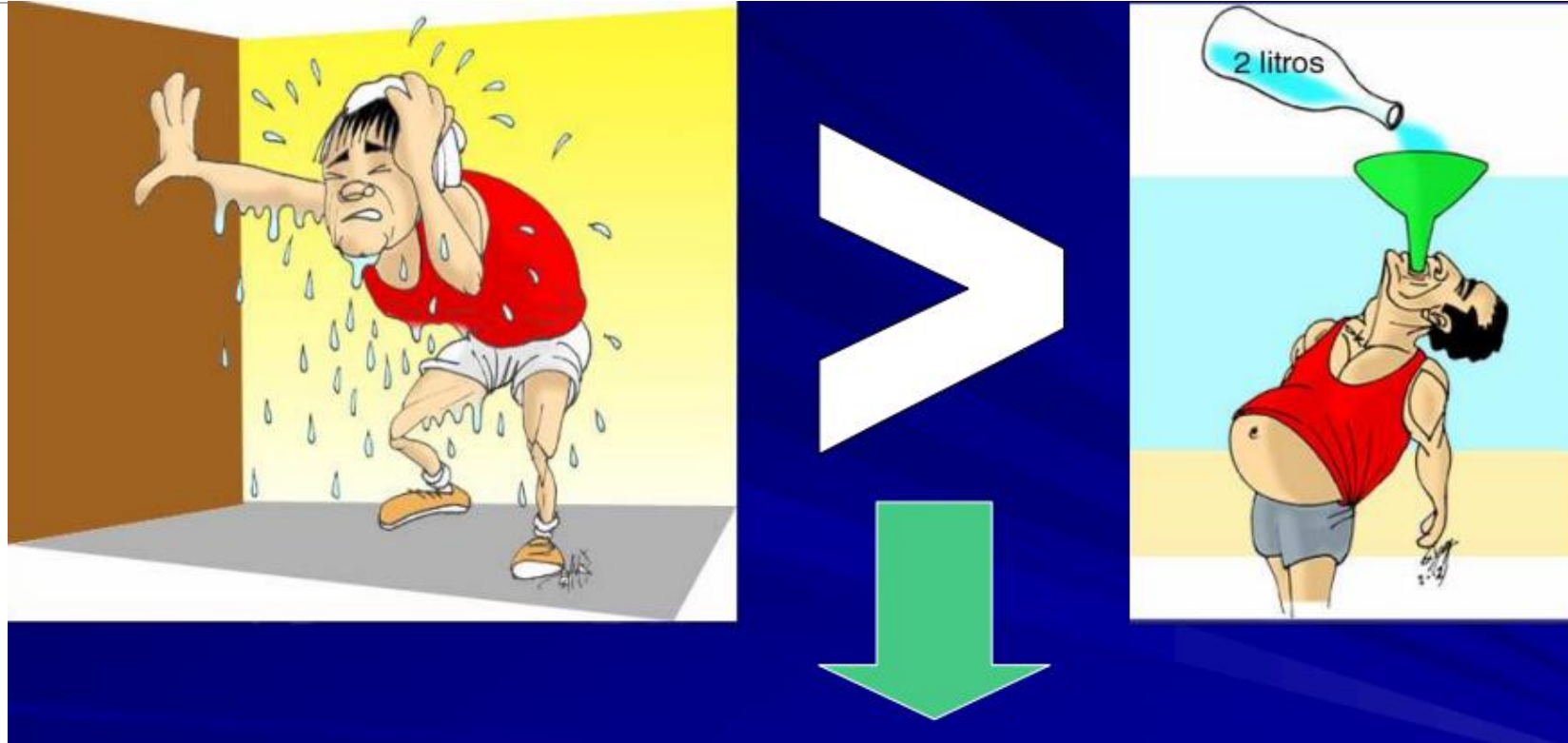
Bien distribuida a lo largo de todo el día: mínimo 4 - 5 ingestas diarias, más aún, si se trata de un sistema de alimentación para bajar % grasa corporal. Comidas muy importantes (desayuno y post -entrenamiento). Comidas ligeras: cercanas al final del día (sobretudo cena) y pre -entrenamiento.

Incluyendo **alimentos poco procesados:** frutas, verduras, alimentos integrales, alimentos poco cocinados,...

Incorporando agua abundante (1l por cada 1000 Kcal)

Minimizando la ingestión de los “**Enemigos declarados de la salud**”: grasas saturadas (**atención a las camufladas** → salsas, pre -cocinados, pastelería industrial, heladería industrial, lácteos), sal (camuflada → conserves, salsas, pre -cocinados), azúcar (camuflado → zumos envasados, bebidas tipo cola, etc.) →

HIDRATACIÓN → FUNDAMENTAL



BEBER SIN TENER SED

!!!IMPERDONABLE!!!

Comer menos de las veces recomendadas. Saltarse comidas.

Consecuencias:

- **Ansiedad** = fracaso;
- **Hipoglucemias** = pérdida de masa muscular
- **Disminución GER** = fracaso

No alcanzar la tasa de proteínas. Dietas hipocalóricas requieren más proteína por la gluconeogénesis. **!!!Atención chicas!!!**

Eliminar totalmente las grasas. AGE

Comer menos de lo estipulado. Dietas cero de **carbohidratos = cetosis = fracaso = prehistórico**

Suplementación

| OBLIGATORIA | MUY INTERESANTE RECOMENDABLE | INTERESANTE |
|--------------------------------|---------------------------------|--|
| Multinutriente Antioxidante | EPA y DHA Lipotrópico | Proteína en polvo (clientes que no alcanzan la tasa) |
| | | |

CLASIFICACIÓN DE LIPOTRÓPICOS

Termogénicos: Activan el SNC y elevan el gasto metabólico basal. Termo = calor; génesis = generación.

- Excitantes, agonistas adrenérgicos
- Alcaloides

Metabólicos: Facilitadores e intermediarios en los procesos metabólicos de movilización y oxidación de los lípidos.

- Fat Burners
- L Carnitina

Tiroideos: Con acción sobre la función tiroidea. Aunque las hormonas tiroideas aumentan el consumo energético y reducen la grasa corporal, también incrementan la pérdida de peso corporal magro y de calcio óseo, con lo cual ponen en grave riesgo la salud.

- Tiroxina

Anorexígenos: Inhibidores del apetito. No muy recomendados desde un punto de vista saludable
(anfetaminas, fenmetrazina)



ADICCIÓN

CARNITINA

Transporta ácidos grasos a mitocondria para su oxidación.

Reduce consecuencias de cetosis en dietas hipocalóricas la cual acelera pérdidas de K, Ca y Mg.

Por lo tanto la carnitina podría ser beneficiosa para:

- Salud cardiovascular. Enfermedades cardiovasculares.
- Sobrepeso y obesidad:
- Rendimiento: los deportistas de resistencia prolongada ven incrementada la utilización de los ácidos grasos durante el ejercicio, reduciendo el uso de glucógeno muscular

CARNITINA. DOSIS

En casos de deficiencias cardiovasculares o musculares (**según criterio médico**): 2 a 3 gr (**50 mg/kg de peso**) con las principales comidas.

En un objetivo de mejora del rendimiento cardiovascular y pérdida de peso:

- 500 mg/dia
- Hasta 3-4 gr/dia en periodos de dos semanas mínimo (**hasta 6 meses**).
- 1 a 2 gr en las comidas, 1 gr antes del ejercicio y 1 a 2 gr después del ejercicio.

FAT BURNERS

-Son intermediarios metabólicos que favorecen o al menos intervienen en la emulsión y posterior oxidación de las grasas acumuladas en el hígado.

-**Colina:** es especialmente útil en la prevención y tratamiento del hígado graso y en los excesos de colesterol aterogénico (**ya que aumenta el colesterol no aterogénico**).

-**Inositol:** Su principal función es colaboración en la formación de lecitina, esta sustancia es transportadora de las grasas desde el hígado hasta las células.

- Se recomienda una aporte de entre 50 y 500 mg. al día.

-**Metionina:** mejora eficiencia hígado para la eliminación de grasa.

Ficha de la cafeína

¿Qué es?

Es un estimulante.

¿Qué beneficios aporta?

Aumenta la receptividad, la concentración y la resistencia física.

¿A quién beneficia?

A deportistas que realicen actividades a corto plazo y gran intensidad, y actividades de resistencia. No se recomienda en dosis farmacológicas a deportistas que se sometan a controles antidopaje.

¿Cuánto?

La dosis entre 210 y 1.050 mg tiene un efecto ergogénico; varía según las personas.

¿Hay efectos secundarios?

Varían, pero la cafeína induce o exacerba la ansiedad y el insomnio. Su acción diurética causa deshidratación si no se consumen líquidos extra.

¿Es legal?

Es legal comprarla pero ha sido prohibida por el Comité Olímpico Internacional cuando su nivel supera los 12 µg/ml en la orina.

RESUMEN DE CRITERIOS LIPOTRÓPICOS


Para el control del peso:

1. Vegetarianos estrictos que realicen ejercicio aeróbico: L-Carnitina
2. Para objetivos de definición muscular: Cafeína
3. Obesidad severa: L-Carnitina y Fat Burners
4. Obesidad grado 1 sin problemas cardiovasculares:
 5. L-Carnitina + Cafeína
 6. Dislipemias (hombres) = Fat Burners.
 7. Problemas cardiovasculares y obesidad L-Carnitina

Para mejora del rendimiento:

1. Evitar la fatiga: Cafeína
2. Resistencia larga duración: Cafeína + L-Carnitina
3. Potencia aeróbica: L-Carnitina

Últimos consejos

-Velar por una correcta transición de sistema actual a sistema de pérdida de grasa  re-educación de hábitos.

TODO LO COMENTADO NO SIRVE DE NADA SIN ESTA PREMISA.

-Comprar sin hambre. No llevar a casa cosas que no se deben llevar!!! **(ni siquiera con la excusa de que es para invitados!!!)**

-Llevar a la mesa solo lo que vamos a comer.

-Lo de comer fuera es una excusa: siempre hay algún plato del menú más saludable. De todos modos la excepción no es la que nos pierde; es la norma.

-Somos lo que comemos.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

FUENTE: USFS (MINTXO LASAOSA)

DIETA PARA MÁS MUSCULO CON MENOS GRASA (meses *impares*)

DIETA número 1 A 1975 Kcal.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|--|---|--|---|---|---|
| Desayuno | 185 gr. Queso 0% 115 gr. Copos de avena 5 gr. Aceite de lino 20 gr. Avellanas | 280 gr. Tortilla de claras 115 gr. Harina de avena 5 gr. Lecitina de soja 20 gr. Nueces | 200 gr. Queso de Burgos 100 gr. Muesli 5 gr. Aceite de lino 20 gr. Anacardos | 240 gr. Tortilla de 5 C y 2 Y 85 gr. Harina de trigo 5 gr. Lecitina de soja 20 gr. Almendras | 280 gr. Tortilla de claras 95 gr. Special K 5 gr. Aceite de lino 20 gr. Pistechos | 660 gr. Yogur desnatado 150 gr. All bran 5 gr. Lecitina de soja 20 gr. Cacahuets |
| Comida | 135 gr. Pechuga de pollo 75 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen | 135 gr. Pechuga de pavo 85 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen | 145 gr. Filete de ternera 360 gr. Patata asada 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen | 150 gr. Filete de contramuslo 85 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen | 135 gr. Muslo de pavo 85 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen | 150 gr. Cocido de garbanzos 360 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen |
| Entre Horas (se divide en 2 tomas) | 165 gr. Atún en escabeche 80 gr. Pan integral molde 1 Pieza de fruta | 180 gr. Requesón 70 gr. Pan ácimo de centeno 1 Pieza de fruta | 135 gr. Pavofrio 45 gr. Tortas de arroz 1 Pieza de fruta | 150 gr. Caballa en tomate 55 gr. Colines integrales 1 Pieza de fruta | 155 gr. Queso 0% 80 gr. Pan molde 4 cereales 1 Pieza de fruta | 135 gr. Pollofrio 80 gr. Pan molde sin corteza 1 Pieza de fruta |
| Cena | 125 gr. Pescadilla 200 gr. Ensalada campera 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 110 gr. Salmón 130 gr. Alcachofas 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 100 gr. Langostinos 250 gr. Setas y champiñones 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 125 gr. Gallo 240 gr. Coles de bruselas 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 100 gr. Palameta 270 gr. Brecol 110 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 125 gr. Merluza 200 gr. Judías verdes 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen |
| Antes entrenar | 5 gr. Creatina Stack + | | 60 gr. Whey Stack o | | 50 gr. Superprotein 90% en agua | |
| Despues entrenar | 5 gr. Glutamina Stack + | | 60 gr. Night Muscle Stack en agua o | | 75 gr. Whey Post Workout en agua | |
| Sustituciones | Podemos sustituir los batidos de despues de entrenar por un sobre en agua de RX STACK | | | | | |
| CANTIDADES APROX. GR.: | 150 PROTEINAS: | | 220 HIDRATOS DE CARBONO | | 55 LIPIDOS | 1975 CALORIAS |

DIETA PARA MÁS MUSCULO CON MENOS GRASA (meses *impares*)

DIETA número 7 A 2532 Kcal.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|--|--|--|--|---|
| Desayuno | 185 gr. Queso 0% 150 gr. Copos de avena 5 gr. Aceite de lino 25 gr. Avellanas | 280 gr. Tortilla de claras 150 gr. Harina de avena 5 gr. Lecitina de soja 25 gr. Nuécas | 200 gr. Queso de Burgos 135 gr. Muesli 5 gr. Aceite de lino 25 gr. Anacardos | 240 gr. Tortilla de 5 C y 2 Y 110 gr. Harina de trigo 5 gr. Lecitina de soja 25 gr. Almendras | 280 gr. Tortilla de claras 120 gr. Special K 5 gr. Aceite de lino 25 gr. Pistachos | 660 gr. Yogur desnatado 195 gr. All bran 5 gr. Lecitina de soja 25 gr. Cacahuétes |
| Comida | 180 gr. Pechuga de pollo 105 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 180 gr. Pechuga de pavo 120 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 190 gr. Filete de ternera 500 gr. Patata asada 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 200 gr. Filete de contramuslo 120 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 180 gr. Muslo de pavo 120 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 205 gr. Cocido de garbanzos 500 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen |
| Entre Horas (se divide en 2 tomas) | 230 gr. Atún en escabeche 100 gr. Pan integral molde 1 Pieza de fruta | 255 gr. Requesón 90 gr. Pan ácimo de centeno 1 Pieza de fruta | 190 gr. Pavofrio 60 gr. Tortas de arroz 1 Pieza de fruta | 205 gr. Caballa en tomate 70 gr. Colines integrales 1 Pieza de fruta | 215 gr. Queso 0% 100 gr. Pan molde 4 cereales 1 Pieza de fruta | 190 gr. Pollofrio 105 gr. Pan molde sin corteza 1 Pieza de fruta |
| Cena | 250 gr. Pescadilla 245 gr. Ensalada campera 100 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 215 gr. Salmón 130 gr. Alcachofas 100 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 195 gr. Langostinos 250 gr. Setas y champiñones 100 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 250 gr. Gallo 240 gr. Coles de bruselas 100 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 200 gr. Palometa 270 gr. Brocol 130 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen | 250 gr. Merluza 200 gr. Judias verdes 100 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen |
| Antes entrenar | 7 gr. Creatina Stack + | | 60 gr. Whey Stack o | | 50 gr. Superprotein 90% en agua | |
| Después entrenar | 7 gr. Glutamina Stack + | | 80 gr. Night Muscle Stack en agua o | | 70 gr. Whey Post Workout | |
| Sustituciones | Podemos sustituir los batidos de después de entrenar por un sobre en agua de RX STACK | | | | | |
| CANTIDADES APROX. GR.: | 190 PROTEINAS: | | 290 HIDRATOS DE CARBONO | | 68 LIPIDOS 2532 CALORIAS | |

DIETA PARA MÁS MUSCULO CON MENOS GRASA (meses *impares*)

DIETA número 13 A 3020 Kcal.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|---|
| Desayuno | 250 gr. Queso 0% 185 gr. Copos de avena 15 gr. Aceite de lino 32,5 gr. Avellanas | 360 gr. Tortilla de claras 185 gr. Harina de avena 15 gr. Lecitina de soja 32,5 gr. Nueces | 265 gr. Queso de Burgos 165 gr. Muesli 15 gr. Aceite de lino 32,5 gr. Anacardos | 320 gr. Tortilla de 7 C y 2 Y 140 gr. Harina de trigo 15 gr. Lecitina de soja 32,5 gr. Almendras | 360 gr. Tortilla de claras 150 gr. Special K 15 gr. Aceite de lino 32,5 gr. Pistachos | 885 gr. Yogur desnatado 240 gr. All bran 15 gr. Lecitina de soja 32,5 gr. Cacahuets |
| Comida | 225 gr. Pechuga de pollo 110 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 225 gr. Pechuga de pavo 130 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 240 gr. Filete de ternera 530 gr. Patata asada 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 250 gr. Filete de contramuslo 130 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 225 gr. Muslo de pavo 125 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen | 255 gr. Cocido de garbanzos 530 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen |
| Entre Horas (se divide en 2 tomas) | 300 gr. Atún en escabeche 125 gr. Pan integral molde 1 Pieza de fruta | 330 gr. Requesón 115 gr. Pan ácimo de centeno 1 Pieza de fruta | 250 gr. Pavofrío 70 gr. Tortas de arroz 1 Pieza de fruta | 265 gr. Caballa en tomate 90 gr. Colines integrales 1 Pieza de fruta | 280 gr. Queso 0% 125 gr. Pan molde 4 cereales 1 Pieza de fruta | 250 gr. Pollofrío 130 gr. Pan molde sin corteza 1 Pieza de fruta |
| Cena | 280 gr. Pescadilla 315 gr. Ensalada campera 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen | 245 gr. Salmón 130 gr. Alcachofas 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen | 220 gr. Langostinos 250 gr. Setas y champiñones 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen | 285 gr. Gallo 240 gr. Coles de bruselas 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen | 225 gr. Palometa 270 gr. Brecal 160 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen | 280 gr. Merluza 200 gr. Judias verdes 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen |
| Antes entrenar | 10 gr. Creatina Stack + | | 60 gr. Whey Stack o | | 50 gr. Superprotein 90% en agua | |
| Despues entrenar | 10 gr. Glutamina Stack + | | 105 gr. Night Muscle Stack en agua o | | 90 gr. Whey Post Workout | |
| Sustituciones | Podemos sustituir los batidos de despues de entrenar por un sobre en agua de RX STACK | | | | | |
| CANTIDADES APROX. GR.: | 225 PROTEINAS: | | 350 HIDRATOS DE CARBONO | | 80 LIPIDOS | 3020 CALORIAS |

DIETA PARA REDUCCION DE PESO CON PÉRDIDA DE GRASA (meses impares)

DIETA número **5** A **1694** Kcal.

| | Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | Sábado | |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------|---|-----------------|--------------------------------------|
| Desayuno | 250 gr. | Tortilla de claras | 200 gr. | Queso Burgos | 250 gr. | Tortilla de claras | 185 gr. | Queso Villalón | 250 gr. | Tortilla de claras | 115 gr. | Queso manchego |
| | 60 gr. | Cereales Special K | 95 gr. | Cereales all-bran | 60 gr. | Cereales Special K | 95 gr. | Cereales all-bran | 60 gr. | Cereales Special K | 95 gr. | Cereales all-bran |
| | 1 | Pomelo | 140 gr. | Fresas y Naranja | 1 | Pomelo | 140 gr. | Fresas y Naranja | 1 | Pomelo | 140 gr. | Fresas y Naranja |
| | 10 gr. | Aceite de Lino | 10 gr. | Lecitina de soja | 10 gr. | Aceite de Lino | 10 gr. | Lecitina de soja | 10 gr. | Aceite de Lino | 10 gr. | Lecitina de soja |
| Comida | 150 gr. | Muslos de pollo | 135 gr. | Pechuga de pavo | 125 gr. | Lentejas | 135 gr. | Pechuga de pollo | 135 gr. | Hamburguesa de pavo | 370 gr. | Tofu |
| | 55 gr. | Arroz integral | 55 gr. | Pasta integral | 220 gr. | Patata cocida | 55 gr. | Arroz integral | 55 gr. | Pasta integral | 220 gr. | Patata cocida |
| | 200 gr. | Ensalada de lechuga, tomate y cebolla | 200 gr. | Endibias, cobolletas y pepinillos | 200 gr. | Ensalada de escarola, tomate y maiz | 200 gr. | Ensalada de cogollos, pimiento y cebolla | 200 gr. | Ensalada de repollo y tomatitos franceses | 200 gr. | Ensalada de soja, cebolla y pimiento |
| | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen |
| Entre Horas (se divide en 2 tomas) | 660 gr. | Yogur desnatado | 130 gr. | Atun natural | 660 gr. | Yogur desnatado | 165 gr. | Pavofrio | 660 gr. | Yogur desnatado | 165 gr. | Pollofrio |
| | 1 | Pieza de fruta | 80 gr. | Pan ácimo de centeno | 1 | Pieza de fruta | 100 gr. | Pan Integral de molde | 1 | Pieza de fruta | 50 gr. | Tortas de arroz |
| Cena | 160 gr. | Rope | 140 gr. | Fletan | 280 gr. | Pulpo | 185 gr. | Rodaballo | 185 gr. | Merluza | 175 gr. | Dorada |
| | 290 gr. | Espárragos blancos | 75 gr. | Guisantes | 250 gr. | Champiñones | 210 gr. | Espinacas | 220 gr. | Acelgas | 225 gr. | Calabacin |
| | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen | 10 gr. | Aceite de oliva virgen |
| Antes entrenar | 2 capsulas de Hydroxylean Stack | | | | | | + 1 ampolla de Carnilean Stack | | | | | |
| Despues entrenar | 3 grs de Glutamina Stack + 15 grs de Whey Stack | | | | | | o Superprotein 90% en agua | | | | | |
| Sustituciones | Podemos sustituir las comidas entre horas por un sobre en agua de DIET STACK | | | | | | | | | | | |
| CANTIDADES APROX. GR.: | 165 PROTEINAS: | | | | 165 HIDRATOS DE CARBONO | | | | 41,5 LIPIDOS | | 1693,5 CALORIAS | |

M.S.C. Giomar Paredes Rengifo

DIETA PARA REDUCCION DE PESO CON PÉRDIDA DE GRASA (meses *impares*)

DIETA número 9 A 2137 Kcal.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|--|--|---|--|--|--|
| Desayuno | 250 gr. Tortilla de claras 80 gr. Cereales Special K 1 Pomelo 10 gr. Aceite de Lino | 200 gr. Queso Burgos 140 gr. Cereales all-bran 140 gr. Fresas y Naranja 10 gr. Lecitina de soja | 250 gr. Tortilla de claras 80 gr. Cereales Special K 1 Pomelo 10 gr. Aceite de Lino | 185 gr. Queso Villalón 140 gr. Cereales all-bran 140 gr. Fresas y Naranja 10 gr. Lecitina de soja | 250 gr. Tortilla de claras 80 gr. Cereales Special K 1 Pomelo 10 gr. Aceite de Lino | 115 gr. Queso manchego 140 gr. Cereales all-bran 140 gr. Fresas y Naranja 10 gr. Lecitina de soja |
| Comida | 200 gr. Muslos de pollo 75 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen | 180 gr. Pechuga de pavo 75 gr. Pasta integral 200 gr. Endibias, cebolletas y pepinillas 15 gr. Aceite de oliva virgen | 165 gr. Lentejas 370 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de escarola, tomate y maíz 15 gr. Aceite de oliva virgen | 180 gr. Pechuga de pollo 75 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada de cogollos, pimiento y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen | 180 gr. Hamburguesa de pavo 75 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada de repollo y tamalitos franceses 15 gr. Aceite de oliva virgen | 490 gr. Tofu 370 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de soja, cebolla y pimiento 15 gr. Aceite de oliva virgen |
| Entre Horas (se divide en 2 tomas) | 775 gr. Yogur desnatado 1 Pieza de fruta | 150 gr. Atun natural 100 gr. Pan ácimo de centeno | 775 gr. Yogur desnatado 1 Pieza de fruta | 190 gr. Pavofrio 140 gr. Pan Integral de molde | 775 gr. Yogur desnatado 1 Pieza de fruta | 190 gr. Pollofrio 85 gr. Tortas de arroz |
| Cena | 210 gr. Rape 440 gr. Espárragos blancos 15 gr. Aceite de oliva virgen | 185 gr. Fletán 115 gr. Guisantes 15 gr. Aceite de oliva virgen | 375 gr. Pulpo 375 gr. Champiñones 15 gr. Aceite de oliva virgen | 245 gr. Rodaballo 210 gr. Espinacos 15 gr. Aceite de oliva virgen | 250 gr. Merluza 330 gr. Acelgas 15 gr. Aceite de oliva virgen | 230 gr. Dorada 225 gr. Calabacín 15 gr. Aceite de oliva virgen |
| Antes entrenar | 4 capsulas de Hydroxylean Stack + 1 ampolla de Carnilean Stack | | | | | |
| Despues entrenar | 5 grs de Glutamina Stack + 20 grs de Whey Stack o Superprotein 90% en agua | | | | | |
| Sustituciones | Podemos sustituir las comidas entre horas por un sobre en agua de DIET STACK | | | | | |
| CANTIDADES APROX. GR.: | 190 PROTEINAS: | | 225 HIDRATOS DE CARBONO | | 53 LIPIDOS | 2137 CALORIAS |

DIETA PARA REDUCCION DE PESO CON PÉRDIDA DE GRASA (meses pares)

DIETA número 13 B 2572Kcal.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|--|---|--|---|---|--|
| Desayuno | 315 gr. Tortilla de claras 100 gr. Cereales Special K 50 gr. Piña natural 15 gr. Aceite de Lino u onagra | 190 gr. Queso 20% 200 gr. Cereales all-bran 100 gr. Kiwi 15 gr. Lecitina de soja | 315 gr. Tortilla de claras 105 gr. Cereales Special K 50 gr. Piña natural 15 gr. Aceite de Lino u onagra | 215 gr. Queso 0% 200 gr. Cereales all-bran 100 gr. Kiwi 15 gr. Lecitina de soja | 315 gr. Tortilla de claras 105 gr. Cereales Special K 50 gr. Piña al natural 15 gr. Aceite de Lino u onagra | 190 gr. Queso cottage 200 gr. Cereales all-bran 100 gr. Kiwi 15 gr. Lecitina de soja |
| Comida | 225 gr. Pechuga de pollo 110 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen | 205 gr. Muslo de pavo 105 gr. Pasta integral 200 gr. Endibias, cebolletas y pepinillos 15 gr. Aceite de oliva virgen | 240 gr. Fileto de ternera 450 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de escarola, tomate y maíz 15 gr. Aceite de oliva virgen | 225 gr. Cuartos de pollo 105 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada de cogollos, pimiento y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen | 550 gr. Hamburguesa vegetal 105 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada de repollo y tomates franceses 15 gr. Aceite de oliva virgen | 195 gr. Conejo 450 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de soja, cebolla y pimiento 15 gr. Aceite de oliva virgen |
| Entre Horas (se divide en 2 tomas) | 885 gr. Yogur desnatado 2 Pieza de fruta | 235 gr. Jamón York 120 gr. Pan ácimo de centeno | 885 gr. Yogur desnatado 2 Pieza de fruta | 175 gr. Salmón ahumado 145 gr. Pan Integral de molde | 885 gr. Yogur desnatado 2 Pieza de fruta | 145 gr. Jamón Serrano 80 gr. Tortas de arroz |
| Cena | 250 gr. Nero 510 gr. Espárragos trigueros 20 gr. Aceite de oliva virgen | 270 gr. Lenguado 270 gr. Pure de zanahorias 20 gr. Aceite de oliva virgen | 280 gr. Sepia 435 gr. Setas a la plancha 20 gr. Aceite de oliva virgen | 285 gr. Gallo 265 gr. Alcachofas 20 gr. Aceite de oliva virgen | 310 gr. Pescadilla 400 gr. Judías verdes 20 gr. Aceite de oliva virgen | 250 gr. Bacalao Fresco 335 gr. Calabaza en pure 20 gr. Aceite de oliva virgen |
| Antes entrenar | 6 capsulas de Hydroxylean Stack + 1 ampolla de Carnilean Stack | | | | | |
| Después entrenar | 9 capsulas de BCAAS Stack + 25 grs de Whey Stack o Superprotein 90% en agua | | | | | |
| Sustituciones | Podemos sustituir las comidas entre horas por un sobre en agua de DIET STACK | | | | | |
| CANTIDADES APROX. GR.: | 215 PROTEINAS: | | 285 HIDRATOS DE CARBONO | | 63,5 LIPIDOS | 2571,5 CALORIAS |

Referencias

“La guía completa de la nutrición del deportista” .Anita Bean, ed Paidotribo

“Ultimate stack fitness System” Mintxo Lasasa, ed Mega Fitness

“Ultimate personal Trainer”, Domingo Sánchez, ed Mega Fitness

“Ayudas ergogénicas y nutricionales”, Juan Carlos González, ed Paidotribo

“Nutrición para la salud, la condición física y el deporte”. Melvin H Williams. Ed Paidotribo.

“Dieta para estar en la zona”. Barry Sears. Ed Urano



@msc_giomar



@Msc Giomar Paredes Rengifo

@Thani

Giomar Paredes Rengifo, M.S.C.

Magister en ciencias del deporte



949 054 130