

PLAN NUTRICIONAL YASMINA Y LUIS

MAYO



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas queso fresco y tomate 1 pieza de fruta	Tostadas jamón serrano 1 pieza de fruta	Sandwich jamón York y queso 1 pieza de fruta	Tostadas de jamón serrano y huevo 1 pieza de fruta	Tostadas de hummus 1 pieza de fruta	Tostadas queso fresco y tomate 1 pieza de fruta	Tostadas de lomo y tomate
ALMUERZO						Bocadillo de lomo	Bocadillo queso fresco y pavo
COMIDA	Ensalada campera con garbanzos *Pieza de Fruta o 1 yogur natural	Bowl de arroz y salmón estilo asiatico *Pieza de Fruta o 1 yogur natural	1º Gazpacho con huevo y jamón 2º Merluza con salsa de tomate *Pieza de Fruta o 1 yogur natural	Ensalada de pasta o ensalada de quinoa *Pieza de Fruta o 1 yogur natural	1º Borrajas o judías verdes con patata 2º 2 pechugas de pollo o pavo a la plancha *Pieza de Fruta o 1 yogur natural	Pasta de legumbres con verduras y queso o pasta a la boloñesa o macarrones con carne picada y pisto *Pieza de fruta o 1 yogur natural	1º Ensalada de tomate y atún 2º 2 filetes de lomo a la plancha *Pieza de fruta o 1 yogur natural
MERIENDA	Tortitas de arroz con lomo	Frutos secos y pieza de fruta	Tostada queso fresco y tomate	Fruta y chocolate negro	Tortitas de arroz con lomo	Frutos secos y pieza de fruta	Tostada queso fresco y tomate
CENA	1º Setas salteadas 2º Tortilla de calabacín y queso o tortilla francesa de atún * Pieza de fruta o yogur natural	Ensalada de atún aguacate y huevo * Pieza de fruta o yogur natural	Tortitas de salmón y queso crema o tortitas de atún y aguacate * Pieza de fruta o yogur natural	Tostada de revuelto de calabacín y queso * Pieza de fruta o yogur natural	1ºPatatas o boniatos o espaguetis de calabacín 2º 2-3 filetes de merluza, rodaballo o lenguado * Pieza de fruta o yogur natural	Pizza casera de jamón y rucula o hamburguesa * Pieza de fruta o yogur natural	1ºEnsalada mediterranea 2º 2 filetes de dorada, lubina, atún, salmón o emperador a la plancha * Pieza de fruta o yogur natural

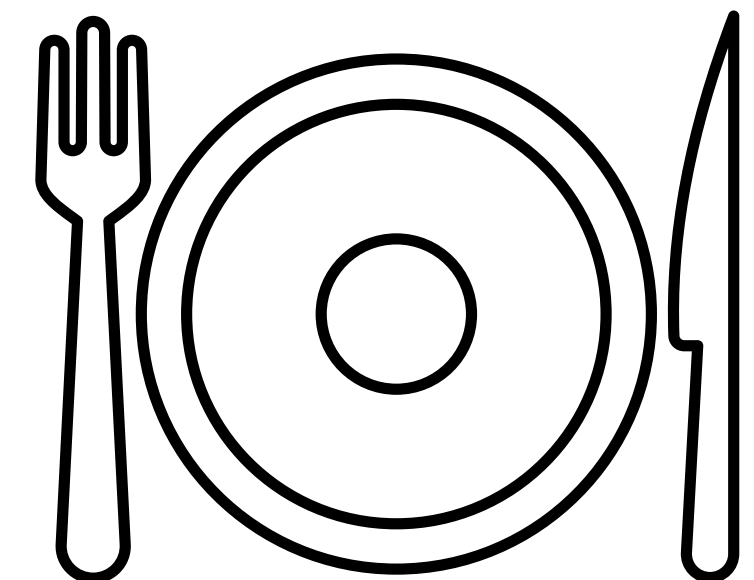
REFERENTE A HABITOS DE VIDA

-COMIDA Y CENA: comer hasta estar saciados, pero no a reventar (un **80%** de llenado está bien), al no medir cantidades nos vamos a guiar por la saciedad. Si se pasa **hambre** lo ideal sería **subir la cantidad de verduras** en las comidas y cenas. Las verduras se componen principalmente de agua, vitaminas, minerales y fibra. Por ello son muy saciantes y la cantidad de calorías que aportan son prácticamente las mismas que se el cuerpo quema para digerirlas, por lo tanto **se pueden utilizar en las cantidades que se quieran. No cuentan como verduras el aguacate y las aceitunas.**

Aunque siempre recomiendo y **será mejor seguir el orden que ofrezco**, en un momento dado **se puede cambiar una comida o cena por la de otro día.** Ejemplo: Comer la comida del lunes el jueves y la del jueves el lunes.

-DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA: aunque se dan varias opciones **se podría elegir una única opción y repetirla** durante todos los días de la semana. Opción de desechar alguna opción y variar entre las otras o elegir una única opción y consumir siempre la misma.

-Comer despacio, disfrutando y saboreando las comidas es muy importante. Tardamos de **15 a 20 min en que nuestro cerebro mande señales de saciedad**, si comemos muy rápido podemos comer mucho más de lo que necesitamos. Al mismo tiempo sé que es difícil, pero recomiendo comer siempre que sea posible sin distracciones (TV, móvil...). Tampoco hace falta comer todo lo que pauto si antes de terminar el plato, estamos saciados.



REFERENTE A LOS PLATOS- SISTEMA DE INTERCAMBIOS

-CAFÉ, INFUSIONES Y TÉ se pueden consumir **todos los que se quieran hasta un máximo de 5** al día, intentando no tomar café 6 horas antes de ir a dormir para que no interfiera con el descanso. Se pueden consumir con leche(vegetal o semidesnatada) y preferiblemente edulcorar con edulcorantes(sacarina, socralosa, stevia,...) o con poco azúcar.

-FRUTAS Y VERDURAS mejor priorizar las **de temporada** a poder ser.

-VERDURAS, se pueden tomar en las **cantidades que se quieran** debido a que tienen muy **pocas kcal** y además son **saciantes**. Aunque en algunas comidas pongo que verduras comer las puedes cambiar por otras que te gusten más, siempre **cuanta más variedad de verduras comas mejor**. Ejemplos: pimiento, calabacín, tomate, ajo, cebolla, berenjena, espárragos, champiñones, setas, borraja, judías verdes, calabaza, acelgas, espinacas, lechuga, zanahoria, puerros, rucula, zanahoria, brócoli, remolacha, pepino, pepinillos en vinagre ... **No cuentan como verdura el aguacate y las aceitunas(olivas)** Cuando quiera que consumas estas estarán pautadas.

-FRUTAS, aunque en algunas comidas pongo que frutas comer puedes cambiar por otras que te gusten más, **siempre cuanta más variedad mejor**. Ejemplos: Uva, mandarinas, naranjas, peras, manzana, plátanos, kiwi, arándanos, frutos rojos, cerezas, fresas, sandia, melón, melocotón, paraguayo, pavia, piña... Una pieza de fruta equivale a 1 naranja, 1 pera, 1 plátano, 1 manzana,... pero si nos referimos a frutas más pequeñas como uvas, arándanos, fresas, cerezas... la cantidad será la que quepa en una taza o en un cuenco pequeño. Si nos referimos a sandía, melón,... la cantidad es una tajada. Si nos referimos a piña consumir un par de rodajas.

-LEGUMBRES: Aunque yo suelo pautar garbanzos, lentejas o judías, se pueden cambiar por **las que se prefiera**. Ejemplos: lentejas, garbanzos, judías, frijoles, azukis,...

-PAN, tanto de molde como el de barra pueden ser normales o integrales, aunque siempre es más saludable el integral lo dejo a tu gusto. **Antes de los entrenamientos** si vamos a consumir pan **NO** puede ser **integral** ya que la fibra puede sentar mal. Aunque siempre pauto el pan en rebanadas de pan bimbo, solo lo utilizo como metodo de medida. Puedes consumir rebanadas de pan de holgáza o una cantidad similar de pan de barra.

-CARNES, lomo, pechugas de pollo, pechugas de pavo, solomillo de pollo y solomillo de cerdo **son intercambiables entre sí**. Aunque yo un día te ponga pechugas de pollo en la comida puedes cambiarlo por una cantidad similar de cualquiera de las carnes que cito arriba.

-PESCADOS, cuando pauto pescados blancos podemos elegir entre: lenguado, merluza, rape, bacalao, besugo, dorada y lubina. Incluso los pescados blancos se pueden intercambiar por sepia, calamares, gambas y pulpo. Cuando pauto pescados azules se puede elegir entre: sardinas, trucha, salmón, atún, bonito, caballa, emperador, pez espada,...

-MIEL, se puede cambiar por azúcar, pero es preferible escoger una miel que **no esté pasteurizada** y sea de proximidad.

-Se puede utilizar **ESPECIAS** para cocinar. Las especias apenas tienen kcal y aportan sabor a los platos.

-SAL, utilizar sal para cocinar, preferentemente **sal yodada**. En deportes de resistencia **el sodio es fundamental** ya que es uno de los minerales que perdemos por el sudor. Por ello es importante cocinar con sal o echar sal al alimento una vez cocinado.

- **CEREALES** cuando pauto cereales se pueden intercambiar por ejemplos similares a los que pongo a continuación elegir: Corn Flakes, Espelta, arroz inflado, muesli ...



REFERENTE AL COCINADO

- Cocinar los platos con **poco aceite**, tendemos a utilizar mucho más aceite del que se necesita. Siempre que se pueda usar aceite de oliva en vez de girasol o similares ya que el de oliva aguanta mejor las altas temperaturas.
- El **aceite de oliva** siempre que se pueda **mejor utilizarlo en crudo**, aunque es el aceite que mayores temperaturas aguanta antes de estropearse, al calentarlo pierde vitaminas y minerales.
- Para hacer los **huevos a la plancha**: poner un poco de aceite a la sartén (lo mínimo para que no se peguen) y extender bien. Poner a fuego medio la sartén. Echar el huevo y echarle sal por encima, acto seguido poner la tapa de la sartén para que se haga por encima por el propio vapor que desprenden de la cocción, no pasarse o la yema se cuajará. Las primeras veces igual no salen muy bien, todo es pillarle el truco.



- Para **cocinar al vapor/cocción las verduras y tubérculos** mi recomendación es hacerlo en un **“Lekue”** a través del microondas. Ahorras tiempo, no necesitas usar aceites y es muy cómodo. Simplemente se ponen las verduras, tubérculos e incluso el pescado (el salmón, por ejemplo) dentro y se mete al microondas de 6-10 min (depende de la cantidad y del microondas), una vez fuera se le echa sal al gusto y si se quiere un poco de aceite de oliva.
- Para cocinar las **patatas y los boniatos** también se puede usar una **“Air Fryer”** que es una freidora de aire con la que apenas utilizamos aceite, es una forma de comer patatas fritas de una forma saludable.

GELES ENERGETICOS

- Se puede **tomar geles cuando la sesión de entrenamiento de running o la carrera dura más de 1h**. Aunque no es obligatorio sí que es **recomendable** ya que después de una hora de duración los depósitos de glucógeno van disminuyendo y esto no solo hace que perdamos rendimiento en la misma sesión de entrenamiento si no que la recuperación de la misma sea peor.
- La cantidad a consumir va de **30 a 60gr de carbohidratos a la hora**, pudiendo llegar a 120gr la hora en sistemas digestivos muy entrenados.
- **Si nunca hemos tomado geles deberemos empezar con 30gr a la hora** y si nos sienta bien ir subiendo, aunque depende de la carrera que vamos a correr nos será suficiente con 30gr hora. Del mismo modo, se debe entrenar durante las tiradas largas para ver que gel nos sienta mejor y en que cantidad.
- Los **carbohidratos** de los geles **deben provenir siempre de la maltodextrina y la fructosa en ratio 2:1 o 1:08**.
- Existen geles líquidos o de textura más densa, los líquidos tienen la ventaja de que se pueden tomar sin agua. A su vez **existen geles con sodio lo que nos permitirá prescindir de tomar pastillas de sal** si el entrenamiento es muy largo.

EJEMPLOS DE GELES BIEN FORMULADOS:

Energy gel de LifePro.

Gel liquido de 30gr de carbohidratos en ratio 2:1 con 200mg de sodio.

High Fructose de 226ERS.

Gel denso de 55gr de carbohidratos en ratio 1:08 con 250 mg de sodio.

30 CHO de Santa madre.

Gel liquido de 30gr de carbohidrato en ratio 2:1 con 100mg de sodio.

Hypergel 30 de Crown.

Gel liquido de 30gr de carbohidratos en ratio 1:00 con 110mg de sodio.

Glut 5 de Fanté.

Gel denso de 60gr de carbohidratos en ratio 1:08 con 350mg de sodio.



HIDRATACIÓN

- En nuestro día a día es importante **mantenerse hidratados**. La recomendación general es **consumir mínimo 1 litro y medio de líquidos** en días donde no vamos a entrenar. **Si se va a entrenar esta recomendación aumenta** dependiendo del entrenamiento. Por líquidos se entiende como agua, café, zumos, bebidas isotónicas, infusiones,...
- En carreras o entrenamientos largos de **más de una hora de duración** no solo hay que reponer los líquidos perdidos, si no que es importante **consumir minerales**. Los 4 minerales principales que se pierden con el sudor son el **sodio, el calcio, el potasio y el magnesio**. La forma más fácil de reponerlos es con **bebida isotónica y/o pastillas de sal**.
- La **cantidad de agua y electrolitos** a consumir durante la actividad física **depende** de varios factores: la intensidad y duración del ejercicio, **la temperatura y humedad** ambiente, y la **tasa de sudoración** individual.
- Recomendaciones generales de MINIMAS** de minerales y agua a consumir **CADA HORA** de entrenamiento o carrera:

	MINERALES	AGUA
INVIERNO	300 mg sodio	300 ml
VERANO	500 mg sodio	500ml

- Para llegar a las recomendaciones de sodio por hora** debemos **fijarnos la cantidad de sodio que llevan los geles y bebidas isotónicas** que vamos a consumir **y complementar** el restante **con pastillas de sal**. Por ejemplo: si vamos a consumir un gel glut 5 de fanté a la hora que contiene 60gr de carbohidratos de 350mg de sodio, si es invierno no hay que tomar pastillas de sal complementarias, en cambio si es verano debemos tomar mínimo 150mg de sodio a través de las pastillas de sal.

PASTILLAS DE SAL

- Unas pastillas de sal de calidad **deben contener 4 componentes** principales: **sodio** (en forma de cloruro sodico), **magnesio**, **potasio** y **calcio**. Todo lo demás que contengan no es necesario mientras corremos y pueden causar problemas digestivos.
- El **principal mineral** en el que debemos fijarnos es el **sodio** ya que es el mineral que se pierde en mayor cantidad por el sudor. A la hora de comprar pastillas de sal es mejor que la **cantidad de sodio** sea **alta**.
- La **cantidad de sodio a consumir** depende del clima y la tasa de sudoración individual pero va de **300 a 1000mg a la hora** de ejercicio. Esta cantidad no solo se cubre con pastillas y sal si no que se suma el sodio de bebidas isotónicas, geles, alimentos,...

EJEMPLOS DE PASTILLAS DE SAL DE CALIDAD:

Crown Pro Salt Caps

310mg de sodio por pastilla.

Keepgoing Salts Plus

315 mg de sodio por pastilla.

HSN Evolytes

175 mg de sodio por pastilla.



BEBIDA ISOTONICA

- Puede usarse en combinación o en sustitución de los geles energeticos.
- Una bebida isotonica de calidad debe contener 3 ingredientes: agua, sodio y carbohidratos provenientes de la maltodextrina y la fructosa en ratio 2:1 o 1:08.
- Además de proporcionar carbohidratos sirve de fuente de hidratación gracias al agua y al sodio.
- Para que sea considerada isotónica la proporción de carbohidratos debe ser de un 6-8% y contener de 400 a 600 mg de sodio cada litro. Si sobrepasamos el 8% de carbohidratos estaremos tomando una bebida hipertónica por lo que deshidrata y a su vez aumenta las posibilidades de sufrir problemas gastrointestinales. Ejemplo práctico: Si vamos a consumir 500 ml de isotónica en nuestro entrenamiento este debe contener 30-40 gr de carbohidratos y 200-300mg de sodio.
- Puede realizarse casera combinando maltodextrina, fructosa, sal y un edulcorante (o sin edulcorante si se quiere sabor neutro).

EJEMPLOS DE BEBIDAS ISOTONICAS DE CALIDAD:

HyperDrink de Crown

Aunque en el envase que indica que debemos juntar 90gr con 500ml de agua, debemos juntarlos con 1 L. Se queda corta de sodio por lo que hay que combinarlo con pastillas de sal.

Isodrink de Fante

La cantidad de carbohidratos y sodio es perfecta.

High fructose de 226ERS

Igual que la de crown la cantidad para 500ml es en realidad para 1L de agua, por lo demás es perfecta.



BEBIDA ISOTONICA CASERA

- Otra opción interesante y barata es **preparar tu propia bebida isotónica**.
- Para ello **necesitas: agua, maltodextrina, fructosa, sal de mesa, saborizante** y una **báscula de precisión**.
- Puedes **comprar maltodextrina y fructosa** en **páginas de suplementación** a un precio muy barato. La fructosa también se puede comprar en grandes supermercados ya que se utiliza como azúcar para elaborar postres. Ejemplos de marcas que venden maltodextrina y fructosa: **HSN, MYPROTEIN, LIFEPRO**(NUTRIMARKET), ...
- Al mismo tiempo podemos comprar **saborizantes en tiendas de suplementación** o utilizar **zumo de limón** para dar sabor a nuestra bebida. Ejemplos de edulcorantes de la **marca MIX**

Cantidades para elaborar **500ml de bebida isotónica** con 35 gr de carbohidratos y 200 mg de sodio:

500ml de agua.

23gr de maltodextrina.

12 gr de fructosa.

0,5 gr de sal común para añadir 200 mg de sodio.

0,5 gr de edulcorante o un chorrito de zumo de limón.



Debido a que debemos pesar medios gramos debemos pesarlo todo con una báscula de precisión.



COMIDA SOLIDA DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Por supuesto que **podemos consumir comida solida** durante nuestros entrenamientos y carreras.
- Al igual que pasa con los geles y las bebidas isotónicas mientras hacemos actividad física lo que más nos interesa **consumir** son los **carbohidratos**. Por ello debemos intentar que los alimentos que consumamos sean altos en carbohidratos.
- Al mismo tiempo deberemos intentar que sean **bajos en grasa y en fibra** ya que pueden provocarnos problemas gastrointestinales y no nos proporcionan beneficio mientras realizamos la actividad.
- Siempre hay que **probar los alimentos** que vamos a consumir durante la carrera **en los entrenamientos** para saber si nos sientan bien y lo ideal es probarlo a ritmos parecidos al de la carrera.
- Ejemplos de alimentos altos en carbohidratos** que podemos consumir mientras realizamos actividad física:

ALIMENTO	GRAMOS DE CARBOHIDRATOS CADA 100GR DE PRODUCTO
Pan	52gr
Mermelada	60-70gr
Dátiles, pasas, orejones,...	75gr
Membrillo, bocadillo de guayaba	85gr
Chucherías	80-85gr
Barritas	Depende de la barrita

