



NEOT90
for women!

**NUTRICIÓN
PUESTA EN
MARCHA
GUÍA**

¿QUÉ ES UNA CALORÍA?

En pocas palabras, una caloría es una unidad de energía.

Al igual que un coche quema gasolina para poder circular, nuestro cuerpo quema calorías para poder funcionar.

¿QUÉ ES EL BALANCE ENERGÉTICO?

El equilibrio energético es lo que determina el aumento, la pérdida o el mantenimiento del peso en el cuerpo humano.

Mantenimiento de las calorías

Si consume la misma cantidad de calorías de media que gasta, mantendrá su peso actual.

Déficit calórico

Si consume menos calorías de media de las que gasta, perderá peso/grasa corporal.

Exceso de calorías

Si consume más calorías de media de las que gasta, aumentará de peso/grasa corporal.

¿QUÉ SON LAS MACROS?

Macro es la abreviatura de macronutriente.

Son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar en cantidades bastante grandes.

Los tres macronutrientes principales son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Cada macro tiene un valor calórico diferente por gramo.

¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas son nutrientes esenciales para el cuerpo humano.

Son uno de los bloques de construcción del tejido corporal y también pueden servir como fuente de combustible.



Las proteínas contienen 4 Cals por 1g.

QUÉ SON LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Los hidratos de carbono (o carbohidratos para abreviar) son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en las frutas, los cereales, las verduras y los productos lácteos.



Los carbohidratos contienen 4 Cals por 1g.

¿QUÉ SON LAS GRASAS ALIMENTARIAS?

Las grasas alimentarias son nutrientes esenciales para una salud óptima.

Las grasas proporcionan energía y favorecen el crecimiento celular. Ayudan al cuerpo a absorber algunos nutrientes y a producir hormonas importantes.



Las grasas contienen 9 Cals por 1g.

CÓMO UTILIZAR MY FITNESS PAL



- 1** En primer lugar, asegúrate de haber descargado la aplicación MyFitnessPal en tu teléfono móvil.
- 2** MyFitnessPal se utiliza para hacer un seguimiento de las calorías. Consulta tu correo electrónico de bienvenida para ver cuáles son tus calorías objetivo.
- 3** No tienes que introducir un objetivo de pérdida de peso, es irrelevante en esta aplicación.
- 4** Ignoro las macros que mi fitness pal establece, o las calorías, sólo salen de la información que le hemos puesto.



5

- 1) Haga clic en la agenda
- 2) Añadir comida
- 3) Busque en la base de datos de my fitness pal el alimento que desea introducir, también puede escanear el código de barras
- 4) Introduzca la cantidad de alimentos que desea consumir.
- 5) Haga clic en la marca para que el alimento se añada a su diario
- 6) Continúe el mismo proceso hasta que alcance su objetivo calórico

No te sientas frustrado si tardas en descifrarlo, ya lo harás, sólo ten paciencia.

Ningún grupo de alimentos está prohibido

Intenta incluir de 3 a 5 raciones de fruta y verdura al día.

Hay que pesar los alimentos, a menos que vengan en un paquete que esté dividido en porciones y se pueda hacer un seguimiento con My Fitness Pal.

EJEMPLO DE LISTA DE LA COMPRA

ALIMENTOS CON PROTEÍNAS

- Pollo
- Carne de vacuno
- Huevos
- Cerdo
- Cordero
- Pescado
- Leche
- Queso
- Yogur
- Proteína de suero de leche
- Proteína de soja
- Tofu
- Quornio
- Legumbres
- Lentejas/Alubias

ALIMENTOS CON MUCHA GRASA

- Frutos de cáscara
- Queso
- Leche
- Huevos (con yema)
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Pescado graso
- Mantequilla
- Carnes rojas
- Semillas
- Aceite MCT
- Margarina
- Mantequilla de frutos se
- Yogur

ALIMENTOS CON CARBOHIDRATOS

- Arroz
- Pan
- Cereales
- Pasta
- Tortas de arroz
- Cous cous
- Avena
- Panecillos
- Envolturas
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Semillas
- Condimentos
- Bebidas deportivas
- Jarabes
- Miel
- Frutas para untar
- Dulces

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- Judías
- Brócoli
- Bayas
- Aguacate
- Palomitas de maíz
- Granos enteros
- Manzanas
- Frutos secos
- Patatas
- Frutos secos

PREGUNTAS SOBRE NUTRICIÓN

01 "¿QUÉ DEBO COMER ANTES DEL ENTRENAMIENTO?"

Alimentar tu cuerpo con los nutrientes adecuados antes del ejercicio te dará la energía y la fuerza que necesitas para rendir mejor. Recomiendo tomar un tentempié antes del entrenamiento entre 90 y 30 minutos antes de la sesión. Todo lo que sea alto en carbohidratos, alto en proteínas y bajo en grasas.

02 "¿CUÁNTA AGUA DEBO BEBER?"

Intenta tomar entre 2 y 3 litros al día como mínimo. Estar ligeramente deshidratado puede afectar a tu rendimiento. El agua es el mejor líquido para beber, pero los zumos, la leche, el café, el té y otras bebidas cuentan. La orina debe ser entre pálida y clara, y si no lo es, es un indicio de que puedes estar deshidratado.

03 "¿CUÁNTA FRUTA Y VERDURA DEBO COMER?"

Las frutas y las verduras son fuentes importantes de varios nutrientes que están fuertemente relacionados con la buena salud. Además, aumentan la sensación de saciedad porque tienen un alto contenido en fibra y también en volumen, a la vez que son bajas en calorías. Intente consumir 5 raciones de fruta y verdura al día (80 g es el tamaño de una ración para adultos).

04 "¿PUEDO COMER POR LA NOCHE? ¿O VOY A ENGORDAR?"

Las calorías no cuentan más por la noche. No ganarás peso por el mero hecho de comer más tarde si comes dentro de tus necesidades calóricas diarias. Sin embargo, los estudios demuestran que las personas que comen por la noche tienden a elegir peor los alimentos. Asegúrese de planificar previamente sus días.

05 "¿PUEDO COMER AZÚCAR?"

NINGÚN alimento está prohibido. Suponiendo que alcances tus objetivos nutricionales y que evites los alimentos que pueden desencadenar tus atracones.

El azúcar está bien, ya sean los azúcares complejos o simples que se encuentran en la "comida basura".

Sin embargo, no te saciarán como los carbohidratos complejos con almidón o altos en fibra, y además tendrán más calorías.

06 "¿TENGO QUE DESAYUNAR?"

No, no es esencial, es más importante alcanzar tus objetivos nutricionales totales a lo largo del día. Si quieres desayunar, genial hazlo. Si nunca has desayunado o te resulta difícil hacerlo, guarda esas calorías para más adelante en el día.

07 "¿A QUÉ HORAS DEL DÍA DEBO COMER?"

Elige los horarios de las comidas en función de tu horario. Lo más importante es la adherencia.

Si es posible, intenta comer 45-90 minutos antes de entrenar y proteínas cada 4-6 horas (al menos 20g).

08 "¿Y SI ME PASO DE CALORÍAS?"

Si calcula mal las calorías, si come fuera de casa de forma inesperada o si come en exceso, simplemente las restará al día siguiente.

Las calorías funcionan de media a lo largo del tiempo, así que si comes en exceso un día, no ganas grasa corporal inmediatamente. Se trata de lo que haces a lo largo del tiempo.

Si se ha fijado un objetivo de 2.500 calorías y come en exceso, por ejemplo 3.000, entonces al día siguiente come 2.000. La media de los dos días sigue siendo de 2.500. Y esto significa que aún puedes progresar porque sigues en el camino. Cuando deduzcas el día siguiente, asegúrate de alcanzar tu meta de proteínas, siempre queremos asegurarnos de comer suficiente proteína para retener nuestro músculo si estamos a dieta, construir músculo si estamos en una fase de construcción muscular.

09 "¿TENGO QUE COMER TODAS MIS CALORÍAS?"

Si te cuesta alcanzar tus calorías y te encuentras con que estás por debajo del objetivo calórico establecido, debes buscar alimentos o bebidas más calóricos para aumentarlas. Incluso si estás a dieta, no se recomienda comer menos de lo debido, ya que las calorías se fijan para que puedas rendir dentro y fuera del gimnasio, así como para que puedas cumplir con tu dieta a largo plazo.

10 "¿CÓMO PUEDO CONTROLAR EL HAMBRE?"

La principal herramienta para controlar el hambre es el control del volumen de la comida y de las calorías. Cuanto más voluminosa sea la comida, más saciedad obtendrá, cuanto menor sea el volumen, más hambre tendrá.

Por ejemplo

100 g de verduras te saciarán más que 100 g de azúcar porque hay más cantidad para esa cantidad de peso.

También debes elegir alimentos más bajos en calorías, para comer más de ellos por peso, podemos usar el mismo ejemplo anterior para esto.

Otras cosas que afectarán a tu hambre son

El estrés

La falta de sueño

No consumir suficientes calorías

No comer suficiente fibra

Deshidratación

Fatiga

Por último, las posibilidades de tener hambre en algunos momentos de este programa son altas. Esta es la señal natural de su cuerpo de que no quiere que la comida disminuya, después de todo, el objetivo de su cuerpo es mantener el peso corporal. El control de las variables mencionadas anteriormente le ayudará a controlar esto.

13 "¿PUEDO BEBER ALCOHOL?"

Las repercusiones del consumo excesivo de alcohol serán el letargo, la fatiga, la deshidratación y una peor toma de decisiones en relación con la comida y el ejercicio.

El alcohol está bien con moderación, pero debes intentar mantener las calorías bajas (si estás a dieta), o seguir el ritmo de la comida (si tu objetivo es ganar músculo).

Para ello, calcula la cantidad de alcohol que vas a beber, investiga las calorías que contiene y luego come esa cantidad de calorías menos al día.

Ejemplo:

10 Vodka y cocas dietéticas = 520 calorías

Por lo tanto, deducirá 520 calorías de su total diario (aún alcanzando su objetivo de proteínas para ese día).

Yo nunca entrenaría con una "resaca", pero el cardio ligero o los pasos podrían ayudarte a recuperarte. Lo mejor que puedes hacer en este estado es hidratarte, recuperar el sueño perdido y tomarte un día de descanso.

14 "¿PUEDO COMER FUERA?"

¿Debemos comer fuera? Sí. Pero hay que intentar controlar las calorías. Al fin y al cabo, tu dieta debe ajustarse a tu vida, ¡y no al revés!

He aquí cómo hacerlo:

Utiliza las entradas genéricas de My Fitness Pal:

Simplemente busca la comida que vas a comer (algunos restaurantes tendrán menús allí), si no puedes usar entradas genéricas.

Planifica con antelación:

Si sabes que vas a salir, introduce esta comida en tu My Fitness Pal primero, y luego introduce los alimentos alrededor de esta comida.

Elige platos sencillos:

Esto reduce las posibilidades de error. Es más fácil hacer un seguimiento de la carne y las verduras que, por ejemplo, de un curry o un pastel con muchos ingredientes.

Deduce al día siguiente:

Si te pasas, deduce esas calorías del día siguiente de tu dieta, para mantener tus calorías bajo control.

15 "¿HAGO UN SEGUIMIENTO DE MI ACTIVIDAD A TRAVÉS DE MI FITNESS PAL?"

No, no se debe registrar ninguna actividad a través de my fitness pal, esto se debe a que alterará sus calorías. Sólo la comida y el agua deben ser rastreados a través de my fitness pal.