

OTROS DATOS:

Aquí te dejamos información general sobre alimentación. Es importante que leas todo porque hay información muy importante. Puede ser que en el apartado de “Alimentos” veas referencias a alimentos que no aparecen en tu actual plan, pero cíñete a lo que tienes apuntado en cada comida.

Comidas y horarios:

- La dieta es la misma los días de entrenamiento y los días de descanso, en caso contrario te indicaremos lo que varía.
- Debes respetar siempre las **cantidades** de cada alimento especificadas, y pesarlas en báscula de alimentos (digital, no analógica). En caso de alimentos congelados, pesar un 20% más de la cantidad indicada.
- Puedes elegir entre la opción A y la opción B de cada comida pero intenta en la medida de lo posible ir variando entre ambas opciones para que tu dieta sea más variada y lo ideal sería que si empiezas eligiendo la primera comida opción A, el resto sean la opción A.
- **Horas de ingesta:** Entre comida y comida tiene que haber un mínimo de 2,5h y un máximo de 3,5h.
No pasa nada si un día se separan o se juntan un poco. Los horarios son a modo guía, ordénatelos a tu conveniencia.
- Lo ideal es dejar entre 1h o 1,5h para hacer la digestión antes de ir a entrenar. En el caso de que sientas que la comida pre entrenamiento te resulta pesada para ir a entrenar, comunícanoslo.
- La mejor herramienta preventiva es una buena **organización**: hazte un hueco de tiempo para tener tu compra hecha de antemano, así conseguirás que no te falte nada. Prepara tus comidas con antelación y evitarás picotear y salirte de tu plan.
La estrategia #atopedetupper no falla ^^
- Utilizando los ingredientes que aparecen y sus respectivas cantidades, puedes hacer las recetas que quieras. Por ejemplo, bizcocho en el desayuno, tortitas, o bien diferentes combinaciones en comida y cena... Lo dejamos a tu elección.
Puedes consultar las recetas del blog y ajustarlas a tus cantidades:
<https://lorenaonfit.com/category/recetas/>
- Es importante que nos comentes si hay algo que no te gusta, no digieres bien o no lo comes cómoda.
- Comida libre: **opcional 1 comida, una vez a la semana**. Si quieres que tu progreso sea mayor, intenta cuidar las raciones. ¡Todo suma!

- En los primeros días de adaptación a la dieta, es posible que notes sensaciones diferentes (cansancio, apetito, energía), manténnos informados de ellas, y date un tiempo de al menos una semana para incorporar el nuevo hábito y discernir

Bebidas:

- Café, te e infusiones en cantidad libre. Si tienes en tu plan nutricional leche o bebida vegetal puedes tomarla sola o junto con tu café o infusión en la comida que la tengas establecida. El resto de cafés del día deberán ser solos.
- Bebidas gaseosas y refrescos sin azúcar/light permitidos, pero con moderación (por ejemplo, Fanta Zero, Coca-Cola Light/Zero, Aquarius free, Nestea sin azúcares...).
- **Beber mínimo 3 litros de agua diaria.**

Aderezos:

- **Aceite de oliva en crudo:** lo que tienes estipulado en la dieta.

Para poder medirlo: Una cuchara de café equivale a 5ml y una cucharada sopera son 10ml. Puedes usar vinagre (preferiblemente de manzana) o limón.

- Puedes usar tanto para dulce como para salado **salsas y siropes sin calorías**. En el documento de “recomendaciones de dietética” te propongo opciones aptas.
- Puedes aliñar usando **especias al gusto:** orégano, pimienta, pimentón, ajo en polvo, cebolla en polvo, etc...
- **Puedes usar sal** en todas las comidas, pero con control. Preferiblemente sal del Himalaya rosa o sal marina no refinada. No hace falta que sea sal sin sodio.
- Puedes consumir edulcorante. Preferiblemente evitar la sacarina y elegir Stevia o sucralosa. **No usar azúcar (ni blanco ni moreno), tampoco sirope de agave, panela o miel.**

Alimentos:

Te dejamos aquí una serie de indicaciones generales según el alimento, habrá algunos que no aparecen en tu dieta y otros que sí. Puedes encontrar opciones de compra en el apartado de “**Recomendaciones dietética**”

- **Frutos secos:** No elegir opciones fritas.
Pueden ser naturales o tostados sin sal añadida.
También puedes utilizar el mismo equivalente del fruto seco en su crema (por ejemplo: crema de 100% cacahuete en lugar de cacahuetes) pero debe de ser puros y sin azúcares añadidos.
- **Maíz en copos o cereales hinchados:** es importante que sean sin azúcares añadidos.
Son fáciles de encontrar en cualquier hipermercado, herbolario, tienda BIO o de suplementación deportiva.
- **Avena:** Puede ser en copos o harina de sabores, corresponde a la misma cantidad.
- El **pan** puede ser integral o de centeno.
No validas opciones multicereales, con frutos secos o cualquier tipo de semilla añadida.
Puede ser integral de espelta, trigo o cualquier otra variedad de cereal salvo que en tu plan se especifique la variedad.

El de centeno no tiene por qué ser centeno 100%, ya que es muy difícil de encontrar pero al menos que tenga un alto porcentaje de éste.

Puedes untar tomate en el pan o añadir unas hojas de lechuga para hacerte un tipo “vegetal”

- **Ensalada:** cualquier tipo de hoja de ensalada verde: canónigos, rúcula, iceberg, lechuga.
Puedes acompañarla con alguna hortaliza tipo tomate, pepino, pimiento o cebolla

La cantidad de hoja es libre, la que te apetezca comer.

No añadir: atún, olivas, maíz, zanahoria, queso, frutos secos, semillas, aguacate, surimi, semillas...

- **Verdura:** las que más te gusten salvo que se especifique alguna en concreto en tu plan nutricional.
Preferiblemente consumir más cantidad de verduras de color verde (acelgas, espinacas, pepino, brócoli, espárrago verde, calabacín...) y si te gustan, sería ideal que incluyas como verdura champiñones de manera habitual. Comprendo que no te gusten las verduras pero comienza comiendo las que más te gusten y de a poco ves incorporando más y más. Las verduras son una parte muy importante en un plan alimenticio.

Cantidad: la ración máxima es la que tienes estipulada en tu dieta.

Pueden ser cremas de verduras y gazpachos, siempre y cuando respetes la cantidad máxima establecida y no le añadas extras que no sean verduras.

No incluido: maíz, patata, boniato, guisantes, zanahoria, legumbres, remolacha.

- El **arroz** puede ser del tipo que más te guste: normal, integral, Thai, basmati, salvaje. El peso es en crudo (a menos que te indique lo contrario en tu plan nutricional.)

Puedes mezclar el arroz con verduras, junto con la proteína y hacer combinaciones variando la forma de cocción. ¡La imaginación al poder! 😊

- La **pasta** puede ser de trigo o de espelta (la equivalencia con quinoa es la misma cantidad). No son válidas opciones rellenas (tipo raviolis) o pasta al huevo. El peso es en crudo (a menos que se indique lo contrario en tu plan nutricional).
- La **patata** puedes hacerla al horno, vapor, microondas. Puedes elegir **boniato** en la misma cantidad. No comer la patata o el boniato en puré, salvo que en tu plan se especifique lo contrario, dado que varía su tipo de absorción y en algunos casos puede no ser lo que buscamos. El peso es en crudo (a menos que se indique lo contrario en tu plan nutricional).
- **Tortitas de arroz (te marcaremos el peso específico):** puedes elegir otras variedades de tortitas de arroz como por ejemplo las de arroz y avena o las de arroz y quinoa. Pero no pueden ser con sabores o con otros añadidos. En el apartado de recomendaciones de dietética te haré sugerencias de algunas opciones aptas para que puedas comprar en los supermercados más habituales.
- **Mantequilla de cacahuete:** Elegir opciones de 100% cacahuete sin sal y sin azúcar añadida.
- Incluimos como **pescado blanco:** sepia, calamar, dorada, lubina, pulpo, merluza, perca, lenguado, tilapia...etc. Las gambas, mejillones, escamarlanes y berberechos también cuentan como pescado blanco y puedes incluirlas una vez por semana en tu dieta.

El **atún en lata** puede servir de manera puntual en sustitución al pescado blanco, pero es preferible que cuando se indique pescado blanco no sea en conserva. (salvo que en tu plan nutricional se especifique atún en lata)

- Incluimos como **pescados azules:** atún fresco, salmón, caballa, bonito del norte, sardina, trucha, jurel, pez espada.
- **Pollo, pavo o ternera:** respetando las cantidades puedes comerlo en filetes, en pechugas o puedes comprar las burgers de Diet Premium.

La gran mayoría de hamburguesas que venden en los supermercados o carnicerías llevan añadidos, son mezcladas con otras carnes o cereales o eligen partes grasas de las piezas de carne que hacen que la ingesta a nivel calórico aumente.

Para asegurarnos de que sean aptas para tu plan nutricional puedes consumir estas:

<https://dietpremium.es/carne/hamburguesas-fitness/>

(utiliza nuestro código de descuento: lorenaonfit 😊)

Cocción:

- Cocinar los alimentos a la plancha, vapor o al horno. Puedes usar Lekué para cocinar al microondas tus verduras, carnes o pescados al vapor.
Evita hervir la verdura, ya que pierde todas sus vitaminas y minerales.
Cocinarla al vapor, al horno, al microondas o a la plancha.
- No es necesario el uso de aceite a la hora de cocinar si se utiliza menaje antiadherente para facilitar la cocción (en Ikea tienes el modelo de mango gris: SKÄNKA que es muy económico)
- Puedes hacerte cremas, sopas, jugos verdes siempre y cuando respetes la cantidad máxima de verdura y no le añadas nada más extra.

PLAN DE SUPLEMENTACIÓN:

Tendrás en tu área personal el documento dónde te hacemos las recomendaciones para la compra de la suplementación según lo que tienes marcado en tu plan.

TODOS LOS DÍAS:

Con el desayuno: 1 Multivitaminico

Con la comida: 1 Multivitaminico