
GUÍA NUTRICIONAL

TRADICIONAL-aumento

La guía es muy completa en lineamientos, ideas, porciones y recetas, pero no es individualizada, por lo que, en caso de ser menores de edad, estar embarazadas o con patologías previas o para profundizar determinados aspectos te recomendamos asistas a una consulta individual.

ALIMENTACIÓN ESTÁNDAR

Recomendaciones generales

- Lograr acompañar un plan alimentario con un correcto manejo el estrés y las emociones.
- Planificar las comidas es parte del entrenamiento invisible: no “estás a dieta” sino que vas a seleccionar alimentos que promuevan tu salud y rendimiento.
- Diferenciar la sensación de hambre real y la ansiedad. Este paso es muy importante para no automatizar las ingestas y comer sin registro. El manejo de la ansiedad debe ser transitado en un espacio terapéutico.
- Limitar lo más posible los alimentos ultraprocesados y limitarlos a ocasiones eventuales.
- Reducir de forma progresiva el hábito de endulzar las preparaciones ya sea con azúcares o edulcorantes.
- Comenzar a cocinar y planificar las ingestas es clave para tener la garantía de lo que consumís.
- Pre entrenamiento: es recomendable hacer la ingesta anterior al menos 1.5/2 hs antes de entrenar, sino lo que sucederá es que esa energía no estará disponible para su uso y todavía ese alimento se estará digiriendo.
- PERMITIDOS: el término se ha instalado culturalmente y muchas veces hace referencia al día del “atracción” lo cual no está bueno fomentar. La frecuencia y elección de estos gustos va a ser personal y no habrá una prescripción en base a ello. Comer de forma consciente y disminuir la comida chatarra va a colaborar en encontrarle disfrute también a la comida real.

EDULCORANTES Y ENDULZANTES

La pregunta que siempre surge es ¿con qué endulzo? a lo que yo respondo ¿por qué deberías endulzar?

La opción menos procesada es la Stevia en hojas (se pueden macerar para hacerlo líquido) o los edulcorantes líquidos marca Jual.

EVITAR por completo aquellos que en sus ingredients estén formados por: ciclamato, sacarina, aspartamo y sucralosa. Tienen un poder enduzante muy alto y artificial que estimula una expectativa de dulzor en nuestras papilas gustativas muy difícil de satisfacer con alimentos naturales. Tampoco son recomendados para la salud intestinal (microbiota).

Las mieles o azúcar mascabo por mas que son de origen natural, tienen alto índice glucémico, por lo que es preferable no utilizarlos.

Lo ideal es reducir el aporte de edulcorantes y endulzantes de forma progresiva y de esa forma la transición a no consumirlos no se padece. Una forma puede ser reducir el aporte que ya consume a la mitad por dos o tres semanas y luego colocarle menos aún.

Para preparaciones dulces (budines, muffins, etc) preferir fruta pisada madura para endulzar y saborizar.

BEBIDAS E INFUSIONES

En caso de insomnio evitar las bebidas estimulantes luego del mediodía. (café, té, mate, gaseosas.)

En la elección del CAFÉ evitar los que vienen para preparar “capuchino”, etc, ya que aportan mucho azúcar. Elegir aquellos cafés que en la lista de ingredientes no esté el AZÚCAR por lo que es fundamental, mirar la lista de ingredientes. Los mejores son los de grano entero o molido.

En cuanto a los TÉ :preferir en hebras en especial el té verde. Otra opción es el matcha que es el concentrado del mismo (no tomarlo en la tarde por su poder estimulante).

Polvos para JUGOS y GASEOSAS: evitarlos totalmente.

AGUAS SABORIZADAS: idealmente prepararlas caseras sin azúcar ni edulcorantes.

Grupos de alimentos y equivalencias por porción

HIDRATOS DE CARBONO: Siempre seleccionar como primera opción granos enteros o integrales.

1 PORCIÓN	4 cucharadas soperas de salvado de avena o 3 de avena o de harina de algarroba o centeno (para hacer pancakes, porridge, budines o muffins).
	6 cuch soperas de granola casera .
	4 galletas de arroz grandes de arroz integral.
	2 rodajas de pan integral casero.
	4 Crackers de pan esenio (de trigo sarraceno y lino)
	4 unidades de crackers de avena .
	2 rodajas ancho de dedo de budines saludables.
	$\frac{3}{4}$ taza (cocido) de quinoa, trigo sarraceno, arroz yamaní o integral o negro, porotos, lentejas, garbanzos, soja texturizada orgánica.
	$\frac{3}{4}$ taza de arvejas o choclo.
	$\frac{3}{4}$ taza de puré de batata y papa o 1 unidad pequeña de ambas.
	$\frac{3}{4}$ taza de pasta legumbres o arroz cocida.
	1 medallón veggie.
	1 Vaso de leche o yogur sin azúcar
$\frac{3}{4}$ tazade fideos integrales cocidos	

VERDURAS Y FRUTAS

VERDURAS: Intentar incorporar de todos los colores ya que cada uno representa un nutriente con funciones específicas. Podes seleccionar alternativas crudas y/o cocinas en cada ingesta.

*Recordar que papa, batata y choclo corresponden al grupo de hidratos de carbono y no pertenecen a este!

FRUTAS: son altas en antioxidantes y fibra, pero también aportan azúcares. Preferir siempre que la misma este en trozos o entera y no en jugos colados.

PROTEÍNAS: Seleccionar cortes magros tanto de carnes rojas como de pollo. Limitar el consumo de carnes rojas a máximo 3 veces por semana. En caso de no consumir pescados/mariscos incorporarlos en principio una vez a la semana. Idealmente 3 veces a la semana.

Los quesos son altos en grasas por lo que moderar el picoteo y consumo. También su caseína es de difícil digestión.

1 PORCIÓN	1 porción mediana (150gr aprox) de carne vacuna o cerdo.
	½ pechuga de pollo o pata muslo.
	1 hamburguesa de carne o pollo.
	4 albóndigas medianas de carne, pollo o cerdo.
	1 y ½ filetes de merluza.
	2 huevos o 4 claras.
	Porción tipo cassette de queso de cabra o búfala
	3 fetas tipo cassette de queso fresco
	Mariscos (tamaño cazuela).
	1 medida de whey protein

GRASAS

1 PORCIÓN	1 puñado con la mano cerrada de: almendras, avellanas, castañas, maníes, nueces, aceitunas.
	2 cucharadas soperas de harina de frutos secos.
	1 vaso de leche vegetal.
	1 cda soperas de semillas: chía, sésamo, amapola, zapallo, girasol, lino.
	2 cdas soperas de coco.
	¼ palta.
	1 cucharada al ras de mantequilla de maní.
	Puñado de coco en escamas

TRADICIONAL 3 DÍAS MODELO			
DESAYUNO	Infusión + Granola casera	Infusión + Mocha mugcake	Infusión + 1 rodaja de pan integral con mermelada casera + semillas
ALMUERZO	Carne con salsa de hongos y brócoli al vapor + quinoa	Croquetas de papa y lentejas con ensalada	Pancakes de garbanzos rellenos o en forma de crepe + ensalada de aceitunas, tomate y pepino
COLACIÓN	Pera o manzana + palta	Puñado de nueces + leche vegetal con frutos rojos	Puñado de coco en escamas + galletas de arroz untadas con humus
MERIENDA	Infusión + pancakes de avena y banana	Infusión + budín de harina de algarroba y cacaco	Infusión + smoothie de arándanos congelados con leche + toppings
CENA	Tacos de fajitas sin TACC	Pollo rebozado con frutos secos y ensalada de tomate y remolacha	Wraps de espinaca con vegetales, quinoa y dip de menta

Aceite: si la cantidad usada es poca para condimentar (preferir oliva) o cocinar (preferir coco), no es necesario contabilizarlo.

PORCIONES POR DÍA DE CADA NUTRIENTE PARA LOGRAR AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y PESO TOTAL

*La distribución diaria del número de porciones es tentativa, puedes alternar almuerzos con cenas y desayunos con meriendas, o en caso de hacer alguna preparación que por ej requiera más proteína "usar" la de otra de tus comidas. La idea de esta tabla es que te sirva para identificar nutrientes y cantidades pero a medida que pasa el tiempo debe ser dinámica!

AUMENTO TRADICIONAL	
DESAYUNO	1 porción de hidratos + 1 porción de proteína + 1 porción de Fruta
ALMUERZO	1 y ½ porción de hidratos + 1 porción de proteína + + 1 porción de Vegetales + 1 porción de grasa + 1 porción de fruta
MERIENDA	1 porción de hidratos + 1 porción de proteínas + 1 porción de grasa
CENA	1 porción de proteína + 1 porción de hidratos + 1 porción de Vegetales + 1 porción de fruta
COLACIONES (3 x día)	1 porción de hidratos + 1 porción de proteína + 1 porción de grasas