



UNA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO COMER PARA ALCANZAR ESE OBJETIVO

s'etre - Optimiza tu vida.



Acerca de nosotros:

s'etre

Optimiza tu vida.

Creemos en poder mejorarte la vida cambiando la manera en la que comes y entrenas.

Además de sudar la gota gorda y alimentarte sanamente, aprendes acerca de todo lo que necesitas saber para estar y rendir al 100%.

Nos encargamos de cada detalle que hay que tener en cuenta para ayudarte a alcanzar tu mejor versión atlética posible.



  /se70tre30

 /+51 960 281 468

se70tre30.com



Tabla de contenidos

01	INTRODUCCIÓN	5
02	¿QUÉ ES UNA CALORÍA?	6
03	¿Y LOS MACRONUTRIENTES?	9
04	DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES Y DE CALORÍAS DURANTE UN DÍA	14
05	CUÁNDO Y QUÉ COMER	17
06	PRODUCTOS LIMPIOS: SANOS Y BALANCEADOS	21
07	LAS COMIDAS DE TODO UN DÍA	26
08	SÚPER COMIDAS: OTROS PRODUCTOS RECOMENDADOS	50

09	OTROS PRODUCTOS SUPLEMENTARIOS _____	58
	RECOMENDADOS	
10	INGREDIENTES A EVITAR A TODA COSTA _____	63
11	OTROS CONSEJOS IMPORTANTES _____	66
12	NO HAGAS DIETAS; COME BIEN _____	70
13	RESUMEN _____	73

Introducción

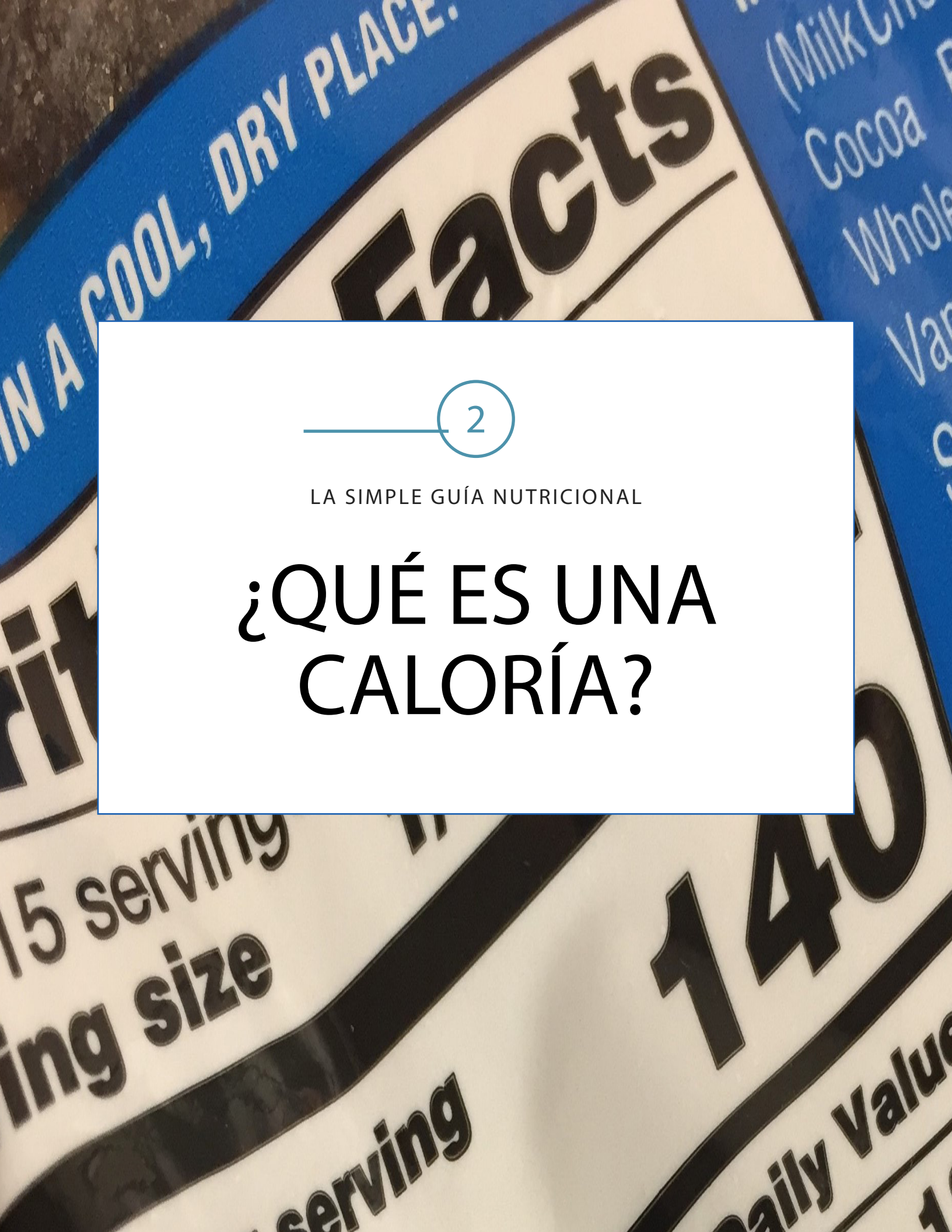
Es absolutamente imprescindible que esta parte de la ecuación aparezca antes que los ejercicios. Este es el hecho: Tu alimentación es más importante que tus entrenamientos para perder toda esa grasa inservible almacenada a lo largo de tu sistema y para obtener ese cuerpo y aspecto atléticos que tú y todos deseamos.

Siendo sinceros, la nutrición mal llevada es la primera y más importante razón por la que las personas no logran obtener un cuerpo deportivo. No importa cuánto ni cuán intensamente entrenes, es imposible que logres ese dichoso bajo porcentaje de grasa corporal si no comes bien.

Comer bien no solo te ayudará a lucir el cuerpo que siempre quisiste; también te regalará montones de confianza en ti mismo, te brindará una energía que nunca creíste poder sentir, tu productividad en el trabajo – o sea lo que sea que hagas por la vida – crecerá enormemente, serás mucho más propenso a esquivar enfermedades – físicas y mentales –, dormirás como en el paraíso en las noches y obtendrás muchas otras ventajas. Beneficios que irás descubriendo en este camino.

Sin más rodeos, comencemos con esta parte de la fórmula; la parte más importante: La buena nutrición.





2

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

¿QUÉ ES UNA CALORÍA?

¿QUÉ ES UNA CALORÍA?

Escuchamos acerca de calorías todo el tiempo; calorías en galletas, en tortas, en frutas; calorías quemadas al correr, al saltar, al entrenar, etc. Pero, ¿Qué son en realidad? y ¿Cuántas necesitamos?

Nutricionalmente, las calorías son la unidad empleada para medir la energía que tu organismo posee. El equilibrio calórico saludable ocurre cuando consumes tanta energía como la que gastas.

En consecuencia, si colocas más energía en tu cuerpo que la que quemas, ese exceso es almacenado en tus células en forma de grasa; entonces, engordas. Contrariamente, si colocas menos energía en tu sistema que la que gastas, enflaqueces.

Es por ello que necesitas ser capaz de medir la energía que consumes y utilizas. Y las calorías existen precisamente para eso.

Todo lo que consumes posee una cantidad de calorías; es decir, una cantidad exacta de energía que el alimento guarda en su composición química. Por ejemplo, un pedazo promedio de pizza incluye 272 calorías; una pieza de pan, 78; y una manzana, 52.

La energía que las calorías te brindan es almacenada durante la digestión y enviada a distintas moléculas en tu

cuerpo; para después ser liberada cuando sea necesario.

En pocas palabras, la energía calórica es importante para tres tipos de actividades que tu organismo cumple: Alrededor del 10% sirve para la digestión de alimentos, alrededor del 20% para la actividad física y casi un 70% para cumplir con funciones básicas de tus órganos y tejidos corporales (Que es básicamente el número de calorías que necesitas para sobrevivir al no hacer nada en absoluto).

Pero nadie vive haciendo absolutamente nada, ¿Verdad? Por eso, agreguemos todas las actividades regulares que realizas durante un día común y definamos el número de calorías necesarias promedio para mantenerte balanceado y saludable. 1,500 calorías en mujeres y 2,000 en hombres. Ojo, estos números no tienen en cuenta muchísimos factores diferenciales; como la intensidad de actividad física, la edad, la altura, el peso, la velocidad de digestión, la genética, las horas de sueño, etc.

Por otra parte, si a este promedio le agregamos las duras y regulares rutinas de ejercicios que entrenas – como las que te mostramos en la próxima parte de este manual –, un factor de 1.5 deberá ser multiplicado por este número (1.4 si es que entrenas moderadamente y de vez en cuando y 1.3 si es que eres flojo y sedentario. Ni qué decir del factor 1.2). Todas esas calorías extras serán quemadas según la cantidad y calidad de tu actividad física.

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

Con entrenamientos duros y regulares, nos referimos a rutinas de alrededor de 1 hora y durante un promedio de 3 a 4 días a la semana. Factores multiplicadores como 1.6 y 1.7 son utilizados para atletas profesionales; para gente que vive del deporte y para el deporte. Para un ciudadano promedio como tú o nosotros; que realiza otro tipo de actividades por la vida, el factor de 1.5 es preciso.

Existen algunas fórmulas y ecuaciones que ayudan a definir el número de calorías necesarias para mantener tu peso sin actividad física de por medio. La tasa metabólica basal o BMR; por sus siglas en inglés (Basal Metabolic Rate) representa al número de calorías de las que estamos hablando.

La manera más fácil de calcular tu BMR es utilizando la fórmula de Mifflin-St. Jeor; introducida en 1990. Esta ecuación es ahora utilizada como un estándar para hallar el BMR de las personas. La fórmula va así:

Para hombres: $BMR = (10 \times \text{Peso en Kg.}) + (6.25 \times \text{Altura en Cm.}) - (5 \times \text{Edad en años}) + 5$.

Para mujeres: $BMR = (10 \times \text{Peso en Kg.}) + (6.25 \times \text{Altura en Cm.}) - (5 \times \text{Edad en años}) - 161$.

O sea que, por ejemplo, si eres una mujer de 26 años, que pesa 59 kilogramos y mide 1.66 metros, tu BMR es de 1,337 calorías al día para mantener tu peso realizando actividades básicas. Entrenando duro; 2,006 calorías (Multiplicando el BMR por el factor 1.5 relacionado al

entrenamiento).

Si eres un hombre de 37 años, 80 kilogramos y 1.77 metros, tu BMR es de 1,726 calorías diarias. Entrenando duro; 2,589 calorías (Multiplicando el BMR por el factor 1.5 relacionado al entrenamiento).

Entiendes la idea...

¿Y si no quieres mantener tu peso?; ¿Si quieres subirlo o bajarlo?

Es recomendable aumentarle 500 calorías – al BMR ya multiplicado – al día para subir de peso y reducirle 500 calorías para perder peso de manera saludable. Es decir, 3,500 calorías semanales adicionadas o restadas al BMR multiplicado según desees aumentar o bajar tu peso llevando una vida activa.

Entonces, si volvemos a los ejemplos recientes, si eres la mujer que entrena regularmente y requiere de 2,006 calorías para mantener tu peso, 1,506 calorías diarias lograrán reducir tu peso saludablemente. Por el contrario, 2,506 calorías diarias será el número necesario para aumentar tu peso sanamente.

En el caso del hombre que mencionamos, 2,089 calorías diarias para bajar y 3,089 para subir.

Una vez más, estos números son generales y no toman en cuenta algunos de los puntos diferenciales antes mencionados.



3

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

¿Y LOS MACRO- NUTRIENTES?

¿Y LOS MACRONUTRIENTES?



A continuación, te contaremos un poco acerca de cada uno de los tres macronutrientes que necesitas recibir cada vez que te alimentas para que esa máquina maravillosa que es tu cuerpo funcione del mejor modo posible y para que logres verte y sentirte como siempre quisiste.

Estos tres macronutrientes son: Carbohidratos, proteínas y grasas (Los minerales, vitaminas y agua completan el grupo de seis nutrientes esenciales para tu organismo).

CARBOHIDRATOS

Lo primero que necesitamos que entiendas es la manera en la que el azúcar en la sangre y el proceso de la insulina funcionan en tu organismo y, a partir de ahí, comiences a aprovechar dichos conceptos para eliminar la grasa obstinada y para crear músculo al mismo tiempo. (Imagen: womenfitness.org)

En una frase, los carbohidratos son la fuente de energía a consumir por excelencia.

Cuando consumes carbohidratos, estos son descompuestos en tu sistema y contribuyen a que tus niveles de azúcar en la sangre crezcan; siempre dependiendo de la cantidad de carbohidratos ingeridos y de la velocidad con la que fueron digeridos.

Paralelamente, tu organismo cuenta con dos tipos de almacenes de azúcar; el almacén del hígado y los almacenes de los músculos. Si es que ambos almacenes se encuentran colmados, todo el azúcar extra que consumas será convertido en grasa y almacenado en tu cuerpo como tal.

Por el contrario, si tus almacenes musculares se encuentran agotados tras entrenar intensamente, el consumo de carbohidratos y su posterior digestión provocarán que el azúcar sea almacenado en el músculo y dicha situación ayudará a sintetizar la proteína de dichos tejidos musculares. De este modo, la ingesta de ciertas cantidades de carbohidratos después de un entrenamiento es beneficiosa para tu recuperación muscular.

En términos alimenticios generales simples que vienen al caso, existen dos clases de carbohidratos; diferenciados según la respuesta de azúcar que producen en tu organismo y los efectos posteriores de la misma. Así, mientras

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

más fibrosos y menos refinados sean los carbohidratos que comas, más lenta será la digestión de los mismos y la respuesta del azúcar lo será, también. Esto significa que la energía que recibe tu sistema será más constante y que los antojos que por ahí experimentas se verán minimizados.

En cambio, mientras más refinados y menos fibrosos sean los carbohidratos que ingieras, más rápida será su digestión. Significando un rápido golpe de energía para tu cuerpo y una pérdida veloz de la misma. Produciéndote antojos posteriores por consumir más carbohidratos y, a la larga, generando mayor grasa corporal.

Ejemplos de fuentes de carbohidratos que elevan el porcentaje de azúcar lentamente (Beneficiosas): Lácteos, frutas, panes integrales, arroces integrales, pastas integrales, camotes, menestras, cereales altos en fibra (Avena), etc.

Ejemplos de fuentes de carbohidratos que elevan el porcentaje de azúcar rápidamente (Perjudiciales en regularidad): Comida rápida, arroces blancos, pastas blancas, panes blancos, cereales y dulces industriales en general, helados, azúcares comerciales y cualquier carbohidrato que tenga la fibra removida.

Nota: Muchos productos que se autodenominan integrales no contienen, en realidad, una cantidad de fibra importante y necesaria para alimentarte correctamente. Lo ideal es que te asegures de la cantidad de granos integrales que el producto posee; fijándote en la información

nutricional que el empaque muestra. Es recomendable que el producto contenga entre 1.5 y 2 gramos de fibra por cada 10 gramos de carbohidratos totales. Entonces, si el pan integral que compras dice que tiene 30 gramos de carbohidratos totales, lo ideal será que contenga – por lo menos – 5 o más gramos de fibra.



PROTEÍNAS

Es casi seguro que ya sepas que las proteínas son muy importantes a momento de construir y mantener tus músculos. Pero, ¿Cómo es que esto realmente funciona? (Imagen: bestdietitianindia.in)

Las proteínas están hechas por pequeños compuestos orgánicos llamados aminoácidos. De hecho, el 75% de tu cuerpo está conformado por aminoácidos.

Estos compuestos juegan papeles importantísimos al momento de mantener tus funciones cerebrales, de construir tus músculos, de sostener tu sistema inmune, de proteger tu corazón, de regular el stress, de prevenir algunas enfermedades, de producir células, etc. Entiendes la idea; son IMPORTANTES.

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

Existen alrededor de 500 tipos distintos de aminoácidos; pero tu organismo utiliza solamente 21; conocidos como aminoácidos proteinogénicos. De esos 21, tu cuerpo puede crear 12. Los otros 9 – conocidos como aminoácidos esenciales – solo pueden ser obtenidos mediante la comida que ingieres regularmente.

Cuando se trata de construir músculo magro, brindarle a tu sistema la suficiente cantidad de leucina, isoleucina y valina (3 de los aminoácidos esenciales) es prácticamente una obligación. Estos tres aminoácidos esenciales representan a los famosos aminoácidos de cadena ramificada o BCAAs; por sus siglas en inglés (Branched-Chain Amino Acids).

De los tres aminoácidos mencionados, la leucina cuenta con mayor importancia; ya que está directamente relacionada a la producción de las enzimas que promueven la síntesis de proteína en tus músculos. Favoreciendo a su crecimiento saludable y balanceado.

En cuanto al fortalecimiento de los músculos de tu cuerpo, este depende mayoritariamente del trabajo conjunto de dos proteínas esenciales en tu organismo; la actina y la miosina. Cuando estas dos familias proteicas trabajan juntas, dan lugar a los procesos de fortalecimiento muscular. Por eso, mientras más filamentos proteicos de actina y miosina contenga tu sistema, más fuertes serán tus músculos.

Es así como el obtener suficiente cantidad de proteína

a través de tu alimentación beneficia a tu organismo; no solo para crear musculatura, pero para mantenerla y fortalecerla, también.

Ejemplos de fuentes de proteína: Pollo, chanco, pavo, res, pescados, mariscos, huevos, quesos, frutos secos, quíinoa, suplementos en polvo, etc.



GRASAS

Probablemente estés acostumbrado a relacionar la palabra grasa con un mal estado de salud; con enfermedades al corazón, obesidad, alto colesterol y arterias defectuosas. La reputación que las grasas han ganado es bastante mala cuando la comparas con todo lo demás que comes. (Imagen: anybodycan.today)

Las grasas que consumes y que tu cuerpo almacena son conocidas como triglicéridos. Los triglicéridos son compuestos lípidos que comprenden cadenas ácidas grasas en tu sistema. Para hacerlo simple, las grasas son los macronutrientes más densos que existen. De hecho, contienen más del doble de calorías que los carbohidratos y las proteínas.

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

Pero esto no siempre será negativo; ya que las grasas también son convertidas en glucosa y, por consiguiente, energía para tu organismo. Sin embargo, dicha conversión toma muchísimo más tiempo que en el caso de los carbohidratos. Así que es necesario que tengas en cuenta la cantidad de gramos de grasa que necesitas consumir y el momento del día en que lo haces.

Existen dos tipos de grasas: Saturadas y no saturadas. Las grasas saturadas producen un incremento del mal colesterol en la sangre. Contrariamente, estudios han demostrado que el consumir grasas no saturadas provoca una clara mejora en la salud cardíaca. Las grasas no saturadas son beneficiosas.

Una de las formas más comunes de grasas no saturadas es el famoso ácido graso omega-3; que puedes encontrar en pescados, mariscos, chía, espinaca, frutos secos, etc. Además, el omega-3 produce una reducción de grasa inservible en el cuerpo, minimiza la depresión, la presión arterial y aumenta el buen colesterol en la sangre.

Los otros dos tipos de ácidos grasos que tu cuerpo necesita consumir son el omega-6 y el omega-9. Ambos – al igual que el omega-3 – te ofrecen un interesante abanico de beneficios. Tanto internos como externos. Mencionemos algunos rápidamente: Mejor salud cardíaca, mejor salud mental, reducción de peso, disminución de grasa en el hígado, huesos más fuertes, mejor calidad de piel, cabello, uñas, etc.

A pesar de esto, no todas las grasas no saturadas son buenas; existe un tipo de grasa no saturada que deberías evitar a todas formas. Hablamos de las grasas trans. Este demonio podrá diferenciarse mínimamente en su composición del resto de grasas no saturadas, pero esto no evita que provoque un gigante incremento del mal colesterol en la sangre y que contenga enlaces directos con enfermedades al corazón.

Ejemplos de fuentes de grasas saludables: Aceitunas, nueces, pecanas, almendras, semillas de girasol, semillas de ajonjolí, palta, aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla de maní, de almendras, de cashews, etc.

RELACIÓN ENTRE MACRONUTRIENTES Y CALORÍAS

Como un corto pero necesario apartado, cabe decir que existe una relación explícita entre los tres macronutrientes y el número de calorías que cada uno contiene.

La relación es muy simple y es la siguiente:

1 gramo de carbohidratos contiene 4 calorías. 1 gramo de proteína contiene 4 calorías. 1 gramo de grasas contiene 9 calorías.

Es decir, cada gramo de carbohidratos o proteínas que ingieres te brinda, al mismo tiempo, 4 calorías. Es por eso que las grasas son doblemente densas; 9 calorías por cada gramo.



4

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES Y DE CALORÍAS DURANTE UN DÍA



LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES Y DE CALORÍAS DURANTE UN DÍA

Como ya mencionamos antes, el balance es una obligación cuando se trata de tu alimentación. Por ello, cortar el consumo de algún macronutriente siempre será negativo. Las dietas restrictivas siempre allan en algún punto.

Así que para definir la distribución de los macronutrientes y calorías en tu nuevo estilo de alimentación, iniciaremos definiendo que cada plato de comida que consumas deberá contener una cantidad razonable de cada uno de los tres macronutrientes. (Imagen: pexels.com)

Además de siempre estar acompañado por uno o más vasos con agua.

Seguidamente, calcularemos la cantidad de proteína que deberás consumir. Existe un confiable consenso entre los resultados de la mayoría de estudios realizados

en el tema; es recomendado ingerir – al día – alrededor del doble de gramos de proteína que tu peso ideal en kilogramos (2.2 gramos de proteína por cada kilogramo de peso corporal ideal, siendo más exactos).

Por ejemplo, si eres un hombre de 87 Kg. – que quiere adelgazar y llegar a pesar 82 Kg. – y calculaste que el número de calorías precisadas para mantener tu peso – con un entrenamiento duro regular de por medio – es de 3,000 calorías diarias; entonces, necesitarás consumir un aproximado de 182 gramos de proteína al día (2.2 gramos por cada Kg. de peso corporal que quieres alcanzar – 82 Kg., en este caso –) y alrededor de 2,500 calorías diarias para perder 1 Kg. cada dos semanas de manera saludable (Acuérdate: Aumentarle 500 calorías a tu BMR multiplicado para subir de peso y reducirle 500 calorías para bajar de peso sanamente).

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

De esta manera, esos 182 gramos proteicos representan alrededor del 30% de calorías que consumirás. Recuerda, cada gramo de proteína te brinda 4 calorías; es decir, $182 \times 4 = 728$ calorías de 2,500 necesarias. El resto de tus calorías deberán provenir de fuentes saludables de carbohidratos y grasas; guardando la siguiente equivalencia aproximada: 3/4 de las calorías restantes en carbohidratos y el 1/4 restante en grasas. Teniendo en cuenta, nuevamente, que cada gramo de carbohidratos ofrece 4 calorías y que cada gramo de grasas, 9.

Lo que más te pedimos evitar es obsesionarte con cubrir el número exacto de calorías o gramos exactos de macronutrientes para mantener, ganar o perder peso. Es solo cuestión de calcular el número aproximado, saber elegir los alimentos y confiar en que hacer las cosas bien funcionará. Sin volverse locos.



5

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

CUÁNDO Y QUÉ COMER



LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

CUÁNDO Y QUÉ COMER

La mayoría de personas en el mundo está acostumbrada a comer tres veces al día (El clásico sistema del desayuno, almuerzo y cena). Tres platos grandes y voluminosos que – según creencias tradicionales – brindan la mayor energía para el día. (Imagen: pnut.co.in)

Destruyamos ese mito de una vez por todas. La única manera de mantener tu energía constante y de poder quemar la grasa extra de tu cuerpo es obligándolo a trabajar para alcanzar lo que deseas. ¿Cómo lo lograrás? Comiendo varias veces al día. Solo así conseguirás mantener a tu estómago ocupado durante todas las horas que pasas despierto.

Cuando comes tres platos grandes diarios, generas altos picos de azúcar y energía; seguidos por bajones excesivos de ambos y, con esto, hambre, fatiga y ansiedades por comer más. Y, en consecuencia, ganas peso y grasa inservibles.

Contrariamente, cuando comes cinco o seis veces al día – o alrededor de cada tres horas que pasas despierto – obligas a tu organismo a trabajar para digerir – y quemar – los alimentos que vas consumiendo a lo largo de un día. O sea, cuando comes cinco o seis pequeñas comidas, incrementas el gasto de calorías; todo por el simple hecho de hacer trabajar más a tu digestión.

En cuanto a mantenerte energético, comer más veces y con mayor frecuencia mantendrá tus niveles de azúcar y energía equilibrados y constantes. Además de obligar a tu cuerpo a quemar grasa extra de manera regular y a lo largo de toda la jornada.

Es esencial definir a qué nos referimos con comida pequeña. Volvamos al tema de las calorías por un momento. Imaginemos que eres una mujer que busca perder un poco de peso y definiste que necesitas consumir 1,500 calorías diarias para lograr ese objetivo sanamente.

LA SIMPLE GUÍA NUTRICIONAL

Cinco platos de 300 calorías cada uno lograrán obtener la meta. Tres platos grandes de 500 calorías no lo lograrán tan satisfactoriamente.

Pensemos que eres un hombre que requiere consumir 2,500 calorías al día para subir musculatura y masa saludable. Cinco comidas de 500 calorías cada una alcanzarán el propósito. Tres comidas de más de 800 calorías no conseguirán la intención.

Finalmente, es solo cuestión de armar tus platos según las tablas de alimentos que encontrarás en el siguiente punto. Por ejemplo, si cada una de tus comidas deberían incluir 500 calorías, podrías armar un plato de la siguiente manera:

PARTE PROTEICA: 1 filete mediano (100 gramos) de pechuga de pollo (26 gramos de proteína y 140 calorías).

PARTE DE CARBOHIDRATOS: 1/2 taza de arroz integral cocido (34 gramos de carbohidratos y 245 calorías).

PARTE DE GRASAS: 3 aceitunas (11.5 gramos de grasas y 117 calorías).

EXTRAS OBLIGATORIOS: Agua y vegetales (Muchos beneficios a casi cero calorías).

TOTAL: 502 calorías.

Bastante fácil, ¿Verdad?

Ahora, es importantísimo resaltar dos comidas y definir las como ABSOLUTAMENTE OBLIGATORIAS dentro de tu nuevo sistema de alimentación. Hablamos del desayuno

y de la comida post entrenamiento. Tienes que comer apenas después de despertar – y de tomar tu vaso con agua y bicarbonato de sodio y limón (Hablaremos de este producto más adelante) – para encender tu metabolismo y mantenerlo en marcha para el resto del día.

Si haces como mucha gente y dejas de desayunar, provocarás que tu metabolismo funcione excesivamente lento y obligarás a tu organismo a romper tejidos musculares para poder encontrar energía y aminoácidos que no podrá hallar en la comida que no ingeriste. Cuando esto ocurre, la ganancia de grasa extra y obstinada se incrementará a largo plazo. Recuerda, las pequeñas decisiones son las que generan los grandes cambios. Ya sean positivos o negativos.

Por otro lado, la importancia de la comida post entrenamiento es la siguiente: Cuando entrenas, rompes tejidos musculares; los destruyes. ¿Por qué crees que duele tanto? Entonces, tus músculos necesitan recuperarse para crecer. La única forma de lograrlo es consumiendo nutrientes. De este modo, cuentas con una ventana de alrededor de 25 minutos – a partir del final de tu entrenamiento – para brindarle a tus músculos los nutrientes que necesitan para recuperarse y mantenerse fuertes y saludables.

Como mencionamos anteriormente, este es el momento perfecto para consumir carbohidratos que sean asimilados rápidamente. Ya que estos nutrientes irán directo a los almacenes de glucógeno en tus músculos y provocarán su crecimiento.

Existen distintos suplementos preparados para cumplir con este objetivo específico. La proteína en polvo es el más conocido de todos. Sin embargo, alimentos naturales también realizan la tarea. Plátanos, por ejemplo (Por la parte de carbohidratos) o huevos cocidos (Por la parte de proteínas). Puedes hacer un licuado económico con ambos ingredientes. El sabor de los huevos no se notará debido al dulce de las bananas. Agrégale stevia, un poco de cacao y alguna fresa y el sabor mejorará aún más.

(Imagen: vegangains.com)



El único problema es que algunos estómagos no lo disfrutan tanto.

Es aquí donde las proteínas en polvo entran al juego. Son súper importantes en ayudarte a consumir proteína de manera fácil y con muy buen sabor.

¿Las mejores para nosotros? [Estas.](#)

Es importante resaltar que las calorías de esta comida no serán contadas dentro del número total que consumirás en el día. El propósito de este plato es exclusivo: Regenerar los músculos que fueron esforzados durante el en-

trenamiento. En cuanto a la cantidad de macronutrientes, será la misma que en el resto de tus comidas.

HASTA AQUÍ LLEGA ESTA MUESTRA GRATIS.

SITE GUSTA LO QUE ESTÁS LEYENDO Y QUIERES TODO ESTE MANUAL, NO DUDES EN VISITAR:

[se70tre30.com/
una-simple-guia-nutri-
cional](https://se70tre30.com/una-simple-guia-nutricional)