

SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA

CONVENCIÓN BENIDORM

04/2007

MIGUEL A. GARCÍA

REFLEXIONES INICIALES

- Los milagros no existen
- Trabajo → éxito
- Éxito → trabajo
- ¿De quién?
- Equipo:
 - Preparador (EP)
 - Cliente /alumno

Misión del preparador (EP)

- Educar, concienciar, ...
- Motivar
- Metodología / sistema efectivo
 - Evaluación: conocer cliente
 - Planificación

EVALUACIÓN INICIAL: CONOCER AL ALUMNO

- OBJETIVO: obtener la mayor cantidad de información posible que nos garantice el éxito.
- DATOS RECOMENDADOS:
 - Datos personales
 - Historial salud
 - Estilo de vida:
 - Nutrición y alimentación actual y preferencias (la dieta se ajusta al alumno y no al revés)
 - Hábitos no saludables
 - Actividad física:
 - Laboral
 - Deportiva
 - Ocio
 - Composición corporal: datos antropométricos
 - Objetivos

Planificación

■ **Sistema de transición:** Para individuos que presentan una alimentación muy desequilibrada y desean recortar peso sería conveniente planificar un periodo de transición que se compondría de diferentes fases:

- **Fase 1: Incorporación de nuevos hábitos saludables y eliminación de malos hábitos.** “No nos preocuparemos” de cantidades.
 - Eliminar fuentes grasas saturadas y azúcares
 - Realizar 4 o preferiblemente 5 comidas
 - Recortar cenas → incrementar desayunos
 - Ejercicio físico (cardio para sedentarios y cardio + fuerza para activos)
- **Fase 2: Alimentación equilibrada.** Igualar ingesta a gasto calórico.
- **Fase 3: Dieta hipocalórica.** Recorte de calorías en general y de carbohidratos en particular.

■ **Control / ajustes**

Misión Cliente

■ Trabajo:

- **Disciplina!!!**
- **Constancia!!!**
- **Compromiso!!!**

SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA

Fundamentos teóricos

MIGUEL A. GARCÍA

FUNDAMENTOS

- El camino para la reducción de grasa corporal es obvio: deberemos provocar un balance negativo entre
 - La ingesta-almacenamiento de grasa y
 - La movilización-oxidación de la grasa.

EN CONSECUENCIA

- Aporte/asimilación grasa > gasto/combustión grasa
- Gasto/combustión grasa > aporte/asimilación grasa



MIGUEL A. GARCÍA

FRENTE DE BATALLA 1

- Reducir la ingesta / almacenamiento a través de estrategias nutricionales:
 - Ajuste calórico general a las necesidades particulares y objetivo perseguido
 - Minimizar (no suprimir) el aporte de grasa en la dieta. Seleccionar grasa de calidad.



FRENTE DE BATALLA 2

- Mejorar la utilización / movilización de las reservas de tejido graso:
 - Estrategias nutricionales:
 - Recorte de otras fuentes de energía (glúcidos)
 - Suplementación
 - Actividad física (Felipe Isidro)
 - Destinada a incrementar tono / masa muscular → incremento del gasto calórico (GER)



Recorte de otras fuentes de energía (glúcidos)

- Si reducimos únicamente las grasas sin recortar los glúcidos conseguimos no incrementar + grasa (frente de batalla 1), pero no conseguimos movilizar de manera efectiva y notable la grasa de reserva (frente de batalla 2). ¿Para qué movilizar grasas de reserva si disponemos de energía rápida (glúcidos) en abundancia?
- Individuos con altos % de grasa están muy bien entrenados a almacenar grasa y muy desentrenados en quemarla. Para entrenar a nuestro organismo a movilizar grasas debemos de forzarlo ¿cómo? Obligándolo a ello ajustándole el uso de la fuente de energía alternativa.

Guerra Insulina-glucagón (hormonas antónimas)

■ Insulina:

- Almacenamiento
- Hiperglucemias
- Sedentarismo
- Formación de tejido graso.

■ Glucagón:

- Catabolismo
- Hipoglucemias
- Actividad
- Movilización de reservas

■ El éxito está en el equilibrio. Si domina la insulina



PRINCIPAL DIFICULTAD FISIOLÓGICA DE LOS SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

■ Defensa fisiológica ante las dietas hipocalóricas



■ Reducción del metabolismo basal o GER

■ La reducción de grasa corporal implica una dura batalla entre nuestro primitivo instinto de supervivencia y nuestra voluntad

Estrategias nutricionales para combatir el descenso del GER (frente 2)

- Alto número de ingestas. Comer cada tres horas. Mínimo 5. Recomendado 6 (sobre todo si hay actividad física)
- Objetivo referente a GER:
 - Mantener un ritmo metabólico elevado. Cada vez que hacemos una comida obligamos a nuestro organismo a trabajar → gasto calórico por digestión = 100-150 Kcal.

Estrategias de actividad física para combatir el descenso del GER (FRENTE 2)

- Activar hormonas “devoradoras de grasa”: testosterona y GH.
- ¿Cómo? (Felipe Isidro) La alta intensidad es la respuesta → trabajos de fuerza y cardiovasculares de alta intensidad.



MIGUEL A. GARCÍA



SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA

La práctica

MIGUEL A. GARCÍA

PRINCIPIOS BÁSICOS



MIGUEL A. GARCÍA

Frente de batalla 1: ajuste calórico.

Método por coeficientes

- Consiste en la utilización de coeficientes (adaptados en función de la edad, el biotipo, el sexo y el objetivo) que multiplicaremos por el peso del individuo.
- Coeficientes Standard según objetivo:
 - Aumento de peso corporal, aumentos de fuerza y volumen, deportes de musculación: 50
 - Mantenimiento de peso y masa muscular, aumento de fuerza pero no de peso : 40
 - Bajada de grasa corporal con mantenimiento de la masa muscular (definición): 35
 - Perder peso y reducir volumen, descargas, maximizar la definición en deportes estéticos, ajuste peso a categoría, dieta de choque inicial para individuos excesivamente grasos): 30
- Jamás reducir ingesta por debajo del metabolismo basal

Ajuste personal de los coeficientes:

– Edad:

- <18: +5
- 18-25: +3
- 25-35: 0
- 35-50: -2
- >50: -3

– Actividad diaria:

- Sedentaria: -2
- Ligera: -1
- Moderada: 0
- Activa: +2
- Muy activa: +3
- Alta competición: +5

– Sexo:

- Hombre: 0
- Mujer: -3 a -5

– Biotipo, composición corporal:

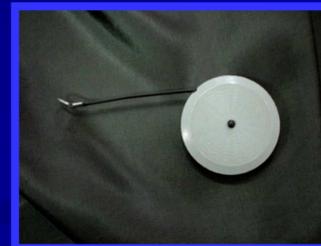
- Endomorfismo (individuos muy grasos): hasta -3
- Ectomorfismo (individuos muy delgados): hasta +3

EJEMPLO DE CALCULO DE UNA PROPUESTA INICIAL POR EL MÉTODO DE COEFICIENTES

- CASO: hacer una propuesta cuantitativa inicial para un hombre de 37 años, 71 Kg. de peso y biotipo mesomorfo que desarrolla una actividad diaria moderada. Objetivo: mantenimiento.
- Cálculos:
 - Coeficiente Standard = 40
 - Edad -2
 - Sexo 0
 - Biotipo: 0
 - Actividad diaria: 0
 - Total coeficiente = 38
- Propuesta = peso corporal x coeficiente = $71 \times 38 = 2.698$ Kcal.

Control y seguimiento: la clave del éxito

- Cada individuo responderá adecuadamente a un coeficiente particular que desgraciadamente solo conoceremos por ensayo y error (propuesta inicial y control). Si la evolución es positiva memorizaremos coeficiente. Si no lo es retocaremos al alza o baja en +/- 2 o 3.
- Control = éxito = objetivos = medible = herramientas = recursos = profesionalidad = futuro = trabajo.



Frente de batalla 2: dosificación de nutrientes.

- Grupo 1: Mantenimiento peso / más músculo y menos grasa sin cambio de peso. Clientes con ligero exceso de grasa:
 - Ingesta calórica = requisitos. Coeficiente Standard 40

GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	GRASAS
55%	25% (2 g x Kg de peso total o 2,5 g x Kg peso magro)	20% (no exceder de 0,8 g x peso total)

NECESIDADES PROTEICAS EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD

TIPO ACTIVIDAD	VOLUMEN DE EJERCICIO	Gramos/kg de peso magro
Sedentaria		1
Ligera		1,2
Moderada-baja	3x30'	1,4
Cardio moderado	5x60'	1,6
Cardio intenso	5x60'	1,8
Cardio muy activo	5x120'	2
Fuerza y potencia	5x60'	2
Fuerza y potencia activo	5x120'	2,20
Hipertrofia		2,5-3

Funciones fisiológicas de las proteínas

- Base estructural:
 - Tejido muscular
 - Huesos
 - Ligamentos
 - Piel
 - Etc.
- Función reguladora: enzimas y hormonas.
- Función de transporte (sangre)
- Función inmunitaria (anticuerpos).
- Función energética en situaciones extremas.

GLUCONEOGENESIS



Frente de batalla 2: dosificación de nutrientes.

- Grupo 2: Definición muscular / descenso de grasa saludable protegiendo masa muscular (déficit de 15% máximo)
 - Ingesta calórica < requisitos. Coeficiente standrad recomendado 35.

GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	GRASAS
50%	30% (2,5 g x Kg de peso total o 3g x Kg por peso magro)	20% (no exceder de 0,8 g x peso total)

Frente de batalla 2: dosificación de nutrientes.

- Grupo 3: Descenso de peso corporal / dieta de choque / clientes muy pasados de peso / apurar dieta de definición. Reducción de requisitos hasta 25%:
 - Ingesta calórica < requisitos. Coeficiente standard recomendado 30.

GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	GRASAS
45%	35% (3 o + g x Kg de peso total o 3,3 o + g x Kg por peso magro)	20% (no exceder de 0,8 g x peso total)

Selección de nutrientes

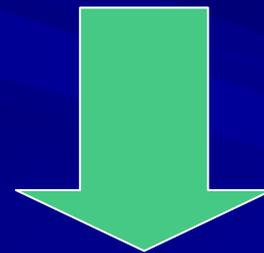
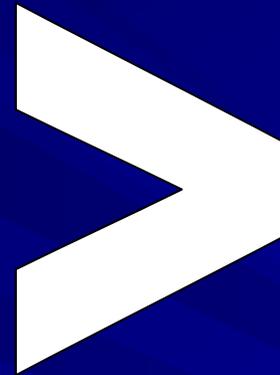
- Proteínas de calidad (velar por cumplir la tasa propuesta). Aminograma completo
- Grasa: preferiblemente vegetal. AGE
- Glúcidos complejos. No azúcar simple. IG bajo.
- Agua muy abundante:
 - Encargada de mantener un ritmo metabólico alto (movilización de nutrientes y toxinas)
- Vitaminas y minerales en abundancia
- Atención: los enemigos están ocultos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Tres pilares básicos: selección, dosificación y distribución**
- **Selección → alimentos variados y de calidad**: incorporaremos alimentos saludables de todo los grupos alimentarios. Todos los grupos alimentarios tienen versiones más y menos saludables.
- **Dosificación coherente con los requisitos personales de cada individuo**: con una dosis adecuada de glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y fibra.
- **Bien distribuida a lo largo de todo el día**: mínimo 4 - 5 ingestas diarias, más aún, si se trata de un sistema de alimentación para bajar % grasa corporal. Comidas muy importantes (desayuno y post-entrenamiento). Comidas ligeras: cercanas al final del día (sobre todo cena) y pre-entrenamiento.
- Incluyendo **alimentos poco procesados**: frutas, verduras, alimentos integrales, alimentos poco cocinados,...
- Incorporando **agua** abundante (1l por cada 1000 Kcal)
- Minimizando la ingestión de los **“Enemigos declarados de la salud”**: grasas saturadas (atención a las camufladas → salsas, pre-cocinados, pastelería industrial, heladería industrial, lácteos), sal (camuflada → conserves, salsas, pre-cocinados), azúcar (camuflado → zumos envasados, bebidas tipo cola, etc)



HIDRATACIÓN → FUNDAMENTAL



BEBER SIN TENER SED

MIGUEL A. GARCÍA

¡¡¡IMPERDONABLE¡¡¡

- Comer menos de las veces recomendadas. Saltarse comidas. Consecuencias:
 - Ansiedad = fracaso;
 - Hipoglucemias = pérdida de masa muscular
 - Disminución GER = fracaso
- No alcanzar la tasa de proteínas. Dietas hipocalóricas requieren más proteína por la gluconeogénesis. ¡¡¡Atención chicas¡¡¡
- Eliminar totalmente las grasas. AGE
- Comer menos de lo estipulado. Dietas cero de carbohidratos = cetosis = fracaso = prehistórico

Suplementación

Obligatoria	Muy recomendable	Interesante
Multinutriente Antioxidante	EPA y DHA Lipotrópico	Proteína en polvo (clientes que no alcanzan la tasa)

CLASIFICACIÓN DE LIPOTRÓPICOS

- **Termogénicos:** Activan el SNC y elevan el gasto metabólico basal. Termo = calor; génesis = generación.
 - Excitantes, agonistas adrenérgicos
 - Alcaloides
- **Metabólicos:** Facilitadores e intermediarios en los procesos metabólicos de movilización y oxidación de los lípidos.
 - Fat Burners
 - L-Carnitina
- **Tiroideos:** Con acción sobre la función tiroidea. Aunque las hormonas tiroideas aumentan el consumo energético y reducen la grasa corporal, también incrementan la pérdida de peso corporal magro y de calcio óseo, con lo cual ponen en grave riesgo la salud.
 - Tiroxina
- **Anorexígenos:** Inhibidores del apetito. No muy recomendados desde un punto de vista saludable → ADICCIÓN (anfetaminas, fenmetrazina)

CARNITINA

- Transporta ácidos grasos a mitocondria para su oxidación.
- Reduce consecuencias de cetosis en dietas hipocalóricas la cual acelera pérdidas de K, Ca y Mg.
- Por lo tanto la carnitina podría ser beneficiosa para:
 - Salud cardiovascular. Enfermedades cardiovasculares.
 - Sobrepeso y obesidad:
 - Rendimiento: los deportistas de resistencia prolongada ven incrementada la utilización de los ácidos grasos durante el ejercicio, reduciendo el uso de glucógeno muscular

CARNITINA. DOSIS

- En casos de deficiencias cardiovasculares o musculares (según criterio médico): 2 a 3 gr (50 mg/kg de peso) con las principales comidas.
- En un objetivo de mejora del rendimiento cardiovascular y pérdida de peso:
 - 500 mg/día
 - Hasta 3-4 gr/día en periodos de dos semanas mínimo (hasta 6 meses).
 - 1 a 2 gr en las comidas, 1 gr antes del ejercicio y 1 a 2 gr después del ejercicio.

FAT BURNERS

- Son intermediarios metabólicos que favorecen o al menos intervienen en la emulsión y posterior oxidación de las grasas acumuladas en el hígado.
- Colina: es especialmente útil en la prevención y tratamiento del hígado graso y en los excesos de colesterol aterogénico (ya que aumenta el colesterol no aterogénico).
- Inositol: Su principal función es colaboración en la formación de lecitina, esta sustancia es transportadora de las grasas desde el hígado hasta las células. • Se recomienda un aporte de entre 50 y 500 mg. al día.
- Metionina: mejora eficiencia hígado para la eliminación de grasa.

Ficha de la cafeína

¿Qué es?

Es un estimulante.

¿Qué beneficios aporta?

Aumenta la receptividad, la concentración y la resistencia física.

¿A quién beneficia?

A deportistas que realicen actividades a corto plazo y gran intensidad, y actividades de resistencia. No se recomienda en dosis farmacológicas a deportistas que se sometan a controles antidopaje.

¿Cuánto?

La dosis entre 210 y 1.050 mg tiene un efecto ergogénico; varía según las personas.

¿Hay efectos secundarios?

Varían, pero la cafeína induce o exacerba la ansiedad y el insomnio. Su acción diurética causa deshidratación si no se consumen líquidos extra.

¿Es legal?

Es legal comprarla pero ha sido prohibida por el Comité Olímpico Internacional cuando su nivel supera los 12 µg/ml en la orina.

RESUMEN DE CRITERIOS LIPOTRÓPICOS

- Para el control del peso:
 - • Vegetarianos estrictos que realicen ejercicio aeróbico: L-Carnitina
 - • Para objetivos de definición muscular: Cafeína
 - • Obesidad severa: L-Carnitina y Fat Burners
 - • Obesidad grado 1 sin problemas cardiovasculares:
 - L-Carnitina + Cafeína
 - • Dislipemias (hombres) = Fat Burners.
 - • Problemas cardiovasculares y obesidad L-Carnitina
- Para mejora del rendimiento:
 - • Evitar la fatiga: Cafeína
 - • Resistencia larga duración: Cafeína + L-Carnitina
 - • Potencia aeróbica: L-Carnitina

Últimos consejos

- Velar por una correcta transición de sistema actual a sistema de pérdida de grasa → re-educación de hábitos. **TODO LO COMENTADO NO SIRVE DE NADA SIN ESTA PREMISA.**
- Comprar sin hambre. No llevar a casa cosas que no se deben llevar!!! (ni siquiera con la excusa de que es para invitados!!!)
- Llevar a la mesa solo lo que vamos a comer.
- Lo de comer fuera es una excusa: siempre hay algún plato del menú más saludable. De todos modos la excepción no es la que nos pierde; es la norma.
- Somos lo que comemos

EJEMPLOS PRÁCTICOS

FUENTE: USFS (MINTXO LASAOSA)

MIGUEL A. GARCÍA

DIETA PARA MÁS MUSCULO CON MENOS GRASA (meses *impares*)

DIETA número 1 A 1975 Kcal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	185 gr. Queso 0% 115 gr. Copos de avena 5 gr. Aceite de lino 20 gr. Avellanas	280 gr. Tortilla de claras 115 gr. Harina de avena 5 gr. Lecitina de soja 20 gr. Nueces	200 gr. Queso de Burgos 100 gr. Muesli 5 gr. Aceite de lino 20 gr. Anacardos	240 gr. Tortilla de 5 C y 2 Y 85 gr. Harina de trigo 5 gr. Lecitina de soja 20 gr. Almendras	280 gr. Tortilla de claras 95 gr. Special K 5 gr. Aceite de lino 20 gr. Pistachos	660 gr. Yogur desnatado 150 gr. All bran 5 gr. Lecitina de soja 20 gr. Cacahuets
Comida	135 gr. Pechuga de pollo 75 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen	135 gr. Pechuga de pavo 85 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen	145 gr. Filete de ternera 360 gr. Patata asada 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen	150 gr. Filete de contramuslo 85 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen	135 gr. Muslo de pavo 85 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen	150 gr. Cocido de garbanzos 360 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada Mixta 15 gr. Aceite de oliva virgen
Entre Horas (se divide en 2 tomas)	165 gr. Atún en escabeche 80 gr. Pan integral molde 1 Pieza de fruta	180 gr. Requesón 70 gr. Pan ácimo de centeno 1 Pieza de fruta	135 gr. Pavofrio 45 gr. Tortas de arroz 1 Pieza de fruta	150 gr. Caballa en tomate 55 gr. Colines integrales 1 Pieza de fruta	155 gr. Queso 0% 80 gr. Pan molde 4 cereales 1 Pieza de fruta	135 gr. Pollofrio 80 gr. Pan molde sin corteza 1 Pieza de fruta
Cena	125 gr. Pescadilla 200 gr. Ensalada campera 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen	110 gr. Salmón 130 gr. Alcachofas 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen	100 gr. Langostinos 250 gr. Setas y champiñones 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen	125 gr. Gallo 240 gr. Coles de bruselas 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen	100 gr. Palometa 270 gr. Brecol 110 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen	125 gr. Merluza 200 gr. Judias verdes 80 gr. Patata cocida 15 gr. Aceite de oliva virgen
Antes entrenar	5 gr. Creatina Stack +		60 gr. Whey Stack o		50 gr. Superprotein 90% en agua	
Despues entrenar	5 gr. Glutamina Stack +		60 gr. Night Muscle Stack en agua o		75 gr. Whey Post Workout en agua	
Sustituciones	Podemos sustituir los batidos de despues de entrenar por un sobre en agua de RX STACK					
CANTIDADES APROX. GR.:	150 PROTEINAS:		220 HIDRATOS DE CARBONO		55 LIPIDOS	1975 CALORIAS

DIETA PARA MÁS MUSCULO CON MENOS GRASA (meses *impares*)

DIETA número 7 A 2532 Kcal.

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	
Desayuno	185 gr.	Queso 0%	280 gr.	Tortilla de claras	200 gr.	Queso de Burgos	240 gr.	Tortilla de 5 C y 2 Y	280 gr.	Tortilla de claras	660 gr.	Yogur desnatado
	150 gr.	Copos de avena	150 gr.	Harina de avena	135 gr.	Muesli	110 gr.	Harina de trigo	120 gr.	Special K	195 gr.	All bran
	5 gr.	Aceite de lino	5 gr.	Lecitina de soja	5 gr.	Aceite de lino	5 gr.	Lecitina de soja	5 gr.	Aceite de lino	5 gr.	Lecitina de soja
	25 gr.	Avellanas	25 gr.	Nueces	25 gr.	Anacardos	25 gr.	Almendras	25 gr.	Pistachos	25 gr.	Cacahuetes
Comida	180 gr.	Pechuga de pollo	180 gr.	Pechuga de pavo	190 gr.	Filete de ternera	200 gr.	Filete de contramuslo	180 gr.	Muslo de pavo	205 gr.	Cocido de garbanzos
	105 gr.	Arroz blanco	120 gr.	Pasta integral	500 gr.	Patata asada	120 gr.	Arroz integral	120 gr.	Pasta blanca	500 gr.	Patata cocida
	200 gr.	Ensalada Mixta	200 gr.	Ensalada Mixta	200 gr.	Ensalada Mixta	200 gr.	Ensalada Mixta	200 gr.	Ensalada Mixta	200 gr.	Ensalada Mixta
	20 gr.	Aceite de oliva virgen	20 gr.	Aceite de oliva virgen	20 gr.	Aceite de oliva virgen	20 gr.	Aceite de oliva virgen	20 gr.	Aceite de oliva virgen	20 gr.	Aceite de oliva virgen
Entre Horas (se divide en 2 tomas)	230 gr.	Atún en escabeche	255 gr.	Requesón	190 gr.	Pavofrío	205 gr.	Caballa en tomate	215 gr.	Queso 0%	190 gr.	Pollofrío
	100 gr.	Pan integral molde	90 gr.	Pan ácimo de centeno	60 gr.	Tortas de arroz	70 gr.	Colines integrales	100 gr.	Pan molde 4 cereales	105 gr.	Pan molde sin corteza
	1	Pieza de fruta	1	Pieza de fruta	1	Pieza de fruta	1	Pieza de fruta	1	Pieza de fruta	1	Pieza de fruta
Cena	250 gr.	Pescadilla	215 gr.	Salmón	195 gr.	Langostinos	250 gr.	Gallo	200 gr.	Palometa	250 gr.	Merluza
	245 gr.	Ensalada campera	130 gr.	Alcachofas	250 gr.	Setas y champiñones	240 gr.	Coles de bruselas	270 gr.	Brecol	200 gr.	Judias verdes
	100 gr.	Patata cocida	100 gr.	Patata cocida	100 gr.	Patata cocida	100 gr.	Patata cocida	130 gr.	Patata cocida	100 gr.	Patata cocida
	15 gr.	Aceite de oliva virgen	15 gr.	Aceite de oliva virgen	15 gr.	Aceite de oliva virgen	15 gr.	Aceite de oliva virgen	15 gr.	Aceite de oliva virgen	15 gr.	Aceite de oliva virgen
Antes entrenar	7 gr. Creatina Stack +				60 gr. Whey Stack o				50 gr. Superprotein 90% en agua			
Despues entrenar	7 gr. Glutamina Stack +				80 gr. Night Muscle Stack en agua o				70 gr. Whey Post Workout			
Sustituciones	Podemos sustituir los batidos de despues de entrenar por un sobre en agua de RX STACK											
CANTIDADES APROX. GR.:	190 PROTEINAS:				290 HIDRATOS DE CARBONO				68 LIPIDOS		2532 CALORIAS	

DIETA PARA MÁS MUSCULO CON MENOS GRASA (meses *impares*)

DIETA número 13 A 3020 Kcal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	250 gr. Queso 0% 185 gr. Copos de avena 15 gr. Aceite de lino 32,5 gr. Avellanas	360 gr. Tortilla de claras 185 gr. Harina de avena 15 gr. Lecitina de soja 32,5 gr. Nueces	265 gr. Queso de Burgos 165 gr. Muesli 15 gr. Aceite de lino 32,5 gr. Anacardos	320 gr. Tortilla de 7 C y 2 Y 140 gr. Harina de trigo 15 gr. Lecitina de soja 32,5 gr. Almendras	360 gr. Tortilla de claras 150 gr. Special K 15 gr. Aceite de lino 32,5 gr. Pistachos	885 gr. Yogur desnatado 240 gr. All bran 15 gr. Lecitina de soja 32,5 gr. Cacahuets
Comida	225 gr. Pechuga de pollo 110 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen	225 gr. Pechuga de pavo 130 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen	240 gr. Filete de ternera 530 gr. Patata asada 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen	250 gr. Filete de contramuslo 130 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen	225 gr. Muslo de pavo 125 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen	255 gr. Cocido de garbanzos 530 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada Mixta 20 gr. Aceite de oliva virgen
Entre Horas (se divide en 2 tomas)	300 gr. Atún en escabeche 125 gr. Pan integral molde 1 Pieza de fruta	330 gr. Requesón 115 gr. Pan ácimo de centeno 1 Pieza de fruta	250 gr. Pavofrío 70 gr. Tortas de arroz 1 Pieza de fruta	265 gr. Caballa en tomate 90 gr. Colines integrales 1 Pieza de fruta	280 gr. Queso 0% 125 gr. Pan molde 4 cereales 1 Pieza de fruta	250 gr. Pollofrío 130 gr. Pan molde sin corteza 1 Pieza de fruta
Cena	280 gr. Pescadilla 315 gr. Ensalada campera 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen	245 gr. Salmón 130 gr. Alcachofas 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen	220 gr. Langostinos 250 gr. Setas y champiñones 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen	285 gr. Gallo 240 gr. Coles de bruselas 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen	225 gr. Palometa 270 gr. Brecol 160 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen	280 gr. Merluza 200 gr. Judías verdes 130 gr. Patata cocida 20 gr. Aceite de oliva virgen
Antes entrenar	10 gr. Creatina Stack +		60 gr. Whey Stack o		50 gr. Superprotein 90% en agua	
Despues entrenar	10 gr. Glutamina Stack +		105 gr. Night Muscle Stack en agua o		90 gr. Whey Post Workout	
Sustituciones	Podemos sustituir los batidos de despues de entrenar por un sobre en agua de RX STACK					
CANTIDADES APROX. GR.:	225 PROTEINAS:		350 HIDRATOS DE CARBONO		80 LIPIDOS	3020 CALORIAS

DIETA PARA REDUCCION DE PESO CON PÉRDIDA DE GRASA (meses impares)

DIETA número 5 A 1694 Kcal.

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	
Desayuno	250 gr.	Tortilla de claras	200 gr.	Queso Burgos	250 gr.	Tortilla de claras	185 gr.	Queso Villalón	250 gr.	Tortilla de claras	115 gr.	Queso manchego
	60 gr.	Cereales Special K	95 gr.	Cereales all-bran	60 gr.	Cereales Special K	95 gr.	Cereales all-bran	60 gr.	Cereales Special K	95 gr.	Cereales all-bran
	1	Pomelo	140 gr.	Fresas y Naranja	1	Pomelo	140 gr.	Fresas y Naranja	1	Pomelo	140 gr.	Fresas y Naranja
	10 gr.	Aceite de Lino	10 gr.	Lecitina de soja	10 gr.	Aceite de Lino	10 gr.	Lecitina de soja	10 gr.	Aceite de Lino	10 gr.	Lecitina de soja
Comida	150 gr.	Muslos de pollo	135 gr.	Pechuga de pavo	125 gr.	Lentejas	135 gr.	Pechuga de pollo	135 gr.	Hamburguesa de pavo	370 gr.	Tofu
	55 gr.	Arroz integral	55 gr.	Pasta integral	220 gr.	Patata cocida	55 gr.	Arroz integral	55 gr.	Pasta integral	220 gr.	Patata cocida
	200 gr.	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	200 gr.	Endibias, cebolletas y pepinillos	200 gr.	Ensalada de escarola, tomate y maiz	200 gr.	Ensalada de cogollos, pimiento y cebolla	200 gr.	Ensalada de repollo y tomatitos franceses	200 gr.	Ensalada de soja, cebolla y pimiento
	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen
Entre Horas (se divide en 2 tomas)	660 gr.	Yogur desnatado	130 gr.	Atun natural	660 gr.	Yogur desnatado	165 gr.	Pavofrio	660 gr.	Yogur desnatado	165 gr.	Pollofrio
	1	Pieza de fruta	80 gr.	Pan ácimo de centeno	1	Pieza de fruta	100 gr.	Pan Integral de molde	1	Pieza de fruta	50 gr.	Tortas de arroz
Cena	160 gr.	Rope	140 gr.	Fletán	280 gr.	Pulpo	185 gr.	Rodaballo	185 gr.	Merluza	175 gr.	Dorada
	290 gr.	Esparragos blancos	75 gr.	Guisantes	250 gr.	Champiñones	210 gr.	Espinacas	220 gr.	Acelgas	225 gr.	Calabacin
	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen	10 gr.	Aceite de oliva virgen
Antes entrenar	2 capsulas de Hydroxylean Stack						+ 1 ampolla de Carnilean Stack					
Despues entrenar	3 grs de Glutamina Stack + 15 grs de Whey Stack						o Superprotein 90% en agua					
Sustituciones	Podemos sustituir las comidas entre horas por un sobre en agua de DIET STACK											
CANTIDADES APROX. GR.:	165 PROTEINAS:				165 HIDRATOS DE CARBONO				41,5 LIPIDOS		1693,5 CALORIAS	

DIETA PARA REDUCCION DE PESO CON PÉRDIDA DE GRASA (meses impares)

DIETA número 9 A 2137 Kcal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	250 gr. Tortilla de claras 80 gr. Cereales Special K 1 Pomelo 10 gr. Aceite de Lino	200 gr. Queso Burgos 140 gr. Cereales all-bran 140 gr. Fresas y Naranja 10 gr. Lecitina de soja	250 gr. Tortilla de claras 80 gr. Cereales Special K 1 Pomelo 10 gr. Aceite de Lino	185 gr. Queso Villalón 140 gr. Cereales all-bran 140 gr. Fresas y Naranja 10 gr. Lecitina de soja	250 gr. Tortilla de claras 80 gr. Cereales Special K 1 Pomelo 10 gr. Aceite de Lino	115 gr. Queso manchego 140 gr. Cereales all-bran 140 gr. Fresas y Naranja 10 gr. Lecitina de soja
Comida	200 gr. Muslos de pollo 75 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen	180 gr. Pechuga de pavo 75 gr. Pasta integral 200 gr. Endibias, cebolletas y pepinillos 15 gr. Aceite de oliva virgen	165 gr. Lentejas 370 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de escarola, tomate y maiz 15 gr. Aceite de oliva virgen	180 gr. Pechuga de pollo 75 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada de cogollos, pimiento y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen	180 gr. Hamburguesa de pavo 75 gr. Pasta integral 200 gr. Ensalada de repollo y tomatitos franceses 15 gr. Aceite de oliva virgen	490 gr. Tofu 370 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de soja, cebolla y pimiento 15 gr. Aceite de oliva virgen
Entre Horas (se divide en 2 tomas)	775 gr. Yogur desnatado 1 Pieza de fruta	150 gr. Atun natural 100 gr. Pan ácimo de centeno	775 gr. Yogur desnatado 1 Pieza de fruta	190 gr. Pavofrio 140 gr. Pan Integral de molde	775 gr. Yogur desnatado 1 Pieza de fruta	190 gr. Pollofrio 85 gr. Tortas de arroz
Cena	210 gr. Rape 440 gr. Esparragos blancos 15 gr. Aceite de oliva virgen	185 gr. Fletán 115 gr. Guisantes 15 gr. Aceite de oliva virgen	375 gr. Pulpo 375 gr. Champiñones 15 gr. Aceite de oliva virgen	245 gr. Rodaballo 210 gr. Espinacas 15 gr. Aceite de oliva virgen	250 gr. Merluza 330 gr. Acelgas 15 gr. Aceite de oliva virgen	230 gr. Dorada 225 gr. Calabacin 15 gr. Aceite de oliva virgen
Antes entrenar	4 capsulas de Hydroxylean Stack			+ 1 ampolla de Carnilean Stack		
Despues entrenar	5 grs de Glutamina Stack		+ 20 grs de Whey Stack	o Superprotein 90% en agua		
Sustituciones	Podemos sustituir las comidas entre horas por un sobre en agua de DIET STACK					
CANTIDADES APROX. GR.:	190 PROTEINAS:		225 HIDRATOS DE CARBONO		53 LIPIDOS 2137 CALORIAS	

DIETA PARA REDUCCION DE PESO CON PÉRDIDA DE GRASA (meses pares)

DIETA número 13 B 2572Kcal.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	315 gr. Tortilla de claras 100 gr. Cereales Special K 50 gr. Piña natural 15 gr. Aceite de Lino u onagra	190 gr. Queso 20% 200 gr. Cereales all-bran 100 gr. Kiwi 15 gr. Lecitina de soja	315 gr. Tortilla de claras 105 gr. Cereales Special K 50 gr. Piña natural 15 gr. Aceite de Lino u onagra	215 gr. Queso 0% 200 gr. Cereales all-bran 100 gr. Kiwi 15 gr. Lecitina de soja	315 gr. Tortilla de claras 105 gr. Cereales Special K 50 gr. Piña al natural 15 gr. Aceite de Lino u onagra	190 gr. Queso cottage 200 gr. Cereales all-bran 100 gr. Kiwi 15 gr. Lecitina de soja
Comida	225 gr. Pechuga de pollo 110 gr. Arroz blanco 200 gr. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen	205 gr. Muslo de pavo 105 gr. Pasta integral 200 gr. Endibias, cebolletas y pepinillos 15 gr. Aceite de oliva virgen	240 gr. Filete de ternera 450 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de escarola, tomate y maiz 15 gr. Aceite de oliva virgen	225 gr. Cuartos de pollo 105 gr. Arroz integral 200 gr. Ensalada de cogollos, pimiento y cebolla 15 gr. Aceite de oliva virgen	550 gr. Hamburguesa vegetal 105 gr. Pasta blanca 200 gr. Ensalada de repollo y tomatitos franceses 15 gr. Aceite de oliva virgen	195 gr. Conejo 450 gr. Patata cocida 200 gr. Ensalada de soja, cebolla y pimiento 15 gr. Aceite de oliva virgen
Entre Horas (se divide en 2 tomas)	885 gr. Yogur desnatado 2 Pieza de fruta	235 gr. Jamón York 120 gr. Pan ácimo de centeno	885 gr. Yogur desnatado 2 Pieza de fruta	175 gr. Salmón ahumado 145 gr. Pan Integral de molde	885 gr. Yogur desnatado 2 Pieza de fruta	145 gr. Jamón Serrano 80 gr. Tortas de arroz
Cena	250 gr. Mero 510 gr. Espárragos trigueros 20 gr. Aceite de oliva virgen	270 gr. Lenguado 270 gr. Pure de zanahorias 20 gr. Aceite de oliva virgen	280 gr. Sepia 435 gr. Setas a la plancha 20 gr. Aceite de oliva virgen	285 gr. Gallo 265 gr. Alcachofas 20 gr. Aceite de oliva virgen	310 gr. Pescadilla 400 gr. Judias verdes 20 gr. Aceite de oliva virgen	250 gr. Bacalao Fresco 335 gr. Calabaza en pure 20 gr. Aceite de oliva virgen
Antes entrenar	6 capsulas de Hydroxylean Stack + 1 ampolla de Carnilean Stack					
Despues entrenar	9 capsulas de BCAAS Stack + 25 grs de Whey Stack o Superprotein 90% en agua					
Sustituciones	Podemos sustituir las comidas entre horas por un sobre en agua de DIET STACK					
CANTIDADES APROX. GR.:	215 PROTEINAS:		285 HIDRATOS DE CARBONO		63,5 LIPIDOS	
	2571,5 CALORIAS					

UN FUERTE ABRAZO!!!

- Con trabajo y un plan estratégico nos garantizamos la victoria. A POR LA GRASA!!!!

Referencias

- “La guía completa de la nutrición del deportista” .Anita Bean, ed Paidotribo
- “Ultimate stack fitness System” Mintxo Lasaosa, ed Mega Fitness
- “Ultimate personal Trainer”, Domingo Sánchez, ed Mega Fitness
- “Ayudas ergogénicas y nutricionales”, Juan Carlos González, ed Paidotribo
- “Nutrición para la salud, la condición física y el deporte”. Melvin H Williams. Ed Paidotribo.
- “Dieta para estar en la zona”. Barry Sears. Ed Urano