



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN **ADELGAZAR**

Actualmente vivimos en una sociedad en la que el estrés y la inmediatez parecen ser nuestro pan de cada día.

Este estilo de vida ha desencadenado que nuestra alimentación suela estar basada en productos altamente procesados, con listas interminables de ingredientes, cargados de azúcar y de grasas trans. Además de que el sedentarismo se convierta en un hábito bastante común entre la mayoría de nosotros.

Es por eso que las tasas de sobrepeso y obesidad en el mundo van en aumento año tras año.

Aunque exista la falsa creencia de que el sobrepeso y la obesidad son consecuencia de la dejadez o pereza del propio individuo, la revista Lancet dijo en 2011 lo siguiente:

De este modo, tanto con las rutinas de entrenamiento de Fuertafit como con esta guía de alimentación enfocada a la pérdida de grasa, queremos orientarte y ayudarte a tener un estilo de vida activo junto a una alimentación saludable. Dirigida a conseguir tu peso más saludable.

En referencia a eso, queremos enfatizar que no existe un peso saludable estándar y definitivo para todas las personas. Se puede estar saludable en una horquilla amplia de porcentajes de grasa corporal, masa muscular y por tanto de peso.

Lo más importante es que generes la adherencia a una alimentación saludable y a un movimiento y ejercicio diario.





Para perder grasa es necesario crear un **déficit calórico**, lo cual se logra **comiendo menos calorías**, gastando más (con ejercicio), o una combinación de ambos. La opción más efectiva y sostenible es combinar una ligera reducción calórica con aumento de actividad física, priorizando alimentos de calidad.

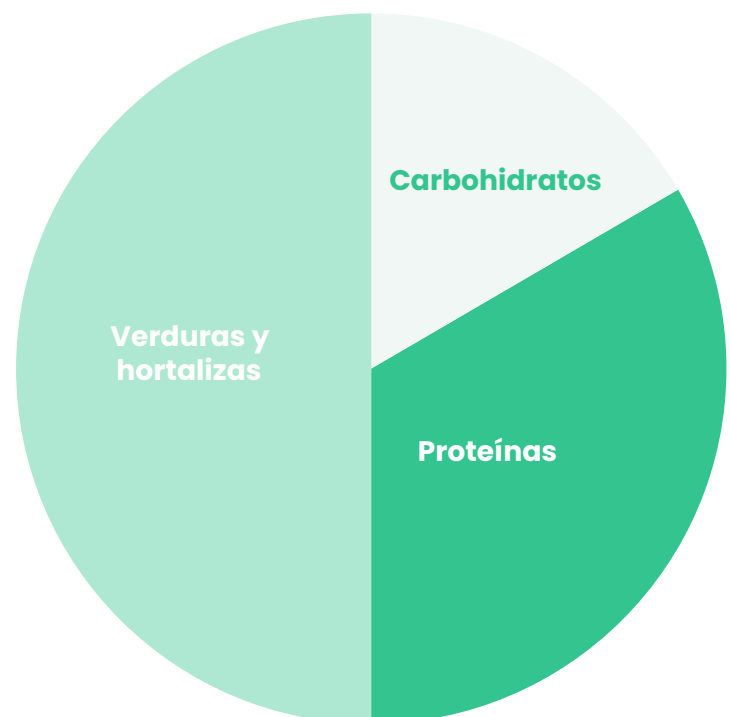
**No se trata de comer lo menos posible**, sino de alimentarse mejor. Reducciones extremas en las calorías pueden ser insostenibles y peligrosas para la salud. Es más recomendable consumir 2500 kcal y gastar 3000, que comer solo 1300 sin realizar apenas ejercicio físico.

**No es obligatorio contar calorías o pesar alimentos constantemente**, ya que esto puede ser poco preciso y difícil de mantener a largo plazo. Es útil al inicio como guía, pero lo más importante es aprender a estimar porciones y elegir buenos alimentos.

Un punto clave es **asegurar una ingesta adecuada** de proteína: entre **1,5 y 2 g por kilo de peso** objetivo, especialmente si se busca mantener masa muscular durante el proceso. Finalmente, enfócate en la **calidad de los alimentos**, priorizando verduras, proteínas magras, grasas saludables y reduciendo los carbohidratos refinados. La estrategia ideal es usar el **"método del plato"**, dando más protagonismo a las proteínas y verduras para mejorar la saciedad y favorecer la pérdida de grasa.

Una de las mejores formas de conocer las proporciones de nuestras comidas (y asegurarnos de que estamos aportando los suficientes nutrientes a nuestro organismo), **es hacerlo a través del método del plato**.

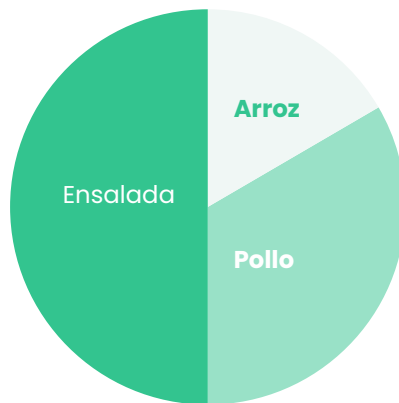
A continuación, tienes el ejemplo de cómo deberían ser las proporciones de tu comida o de tu cena para tener una alimentación saludable orientada a la pérdida de grasa





A continuación, tienes el ejemplo del uso del método del plato, en comida y cena. Las proporciones se han adaptado a plato único y a un primero y un segundo.

### PLATO ÚNICO



### DOS PLATOS



### CANTIDADES ESTIMADAS

Con tal de proporcionar la mayor información posible (para que puedas conseguir el déficit energético buscado en la pérdida de grasa), a continuación te mostramos los gramajes aproximados de alimentos que más consumimos de forma habitual. Se trata de cantidades por ración de consumo. Es decir, la cantidad que tomarás en una sola ingesta.

Únicamente te mostramos cantidades de carbohidratos y proteínas, ya que las verduras y hortalizas deben aportar la mitad del plato (unos 250 gramos en comida y 250 gramos en cena, siempre pesados en crudo).

Escoge una fuente de carbohidratos y una fuente proteica de las que te dejamos a continuación y elabora tu plato con las cantidades aproximadas mencionadas, en función de tu género y complejión física.



Todas las cantidades mostradas son en crudo, a excepción de las legumbres que son en cocido. Cuando hablamos de taza hacemos referencia a una taza estándar de 300-320ml.

### Puede que necesites menos calorías




















- Si tienes una menor estatura
- Si te sientes muy lleno
- Si comes más veces al día
- Si no eres muy activo

### Puede que necesites más calorías

- Si tienes una mayor estatura
- Si te quedas con hambre
- Si comes menos veces al día
- Si eres muy activo
- Si buscas ganar masa muscular



# MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	GACHAS PROTEICAS CON CACAO 	YOGUR CON MANZANA Y AVENA 	SMOOTHIE DE MANGO Y CHIA 	TOSTADA DE TOMATE Y POLLO 	YOGUR CON MANZANA Y AVENA 	GACHAS PROTEICAS CON CACAO 	TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON TRITURADO DE ACEITE Y QUESO FRESCO 
COMIDA	BERENJENA A LA PARMESANA CON POLLO 	ENSALADA DE QUINOA CON HUEVO Y QUESO FETA 	ENSALADA DE GARBANZOS Y QUESO FETA DE TOFU 	POKE BOWL EDAMAME 	GUISO DE GARBANZOS Y GAMBAS 	ESPIRALES DE LENTEJA CON BOLOÑESA VEGANA 	ENSALADA CON TOFU MARINADO 
CENA	ENSALADA DE BONIATO, PIMIENTO ROJO ASADO Y CABALLA 	CALABACÍN RELLENO 	CREMA DE CALABAZA CON MERLUZA AL LIMÓN 	PATATA COCIDA CON ESPÁRRAGOS, CEBOLLA Y ATÚN 	ENSALADA CAPRESE CON PAVO A LA PLANCHA 	ÑOQUIS DE CALABAZA Y POLLO 	NOODLES CON SETAS Y POLLO 

¡PULSA AQUÍ PARA UNIRTE A LA COMUNIDAD! 



# LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

## CARBOHIDRATOS:

- Avena
- Patatas
- Espaguetis
- Ñoquis
- Pan integral
- Pasta integral
- Espirales de lenteja
- Quinoa
- Tortilla de trigo integral
- Boniatos

## PROTEÍNAS:

- Atún en conserva
- Caballa en escabeche
- Garbanzos cocidos
- Gamba pelada o gambas cocidas
- Huevos
- Merluza
- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo
- Soja texturizada
- Tofu firme

## OTROS:

- Cacao en polvo
- Canela
- Leche de coco
- Mostaza
- Pimentón picante
- Pimienta negra
- Proteína vegana en polvo
- Salsa de soja • Sal
- Tabasco
- Bebida vegetal (para gachas o smoothie)
- Vinagre de módena, manzana y balsámico
- Zumo de limón y naranja
- Jengibre fresco
- Albahaca fresca

## VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Ajo
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza
- Canónigos o mezcla de hojas verdes
- Cebolla (normal y morada)
- Champiñones
- Espárragos trigueros
- Espinacas frescas
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento rojo y verde
- Puerro
- Rúcula
- Tomate (natural, triturado, cherry y maduro)
- Zanahoria

## GRASAS:

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceitunas negras y kalamata
- Nueces
- Mozzarella
- Queso feta
- Queso fresco
- Queso rallado
- Queso para gratinar (opcional)

## FRUTAS:

- Aguacate
- Limón
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Plátano

\*Esta es una lista orientativa de productos de calidad que deberían formar parte de tu alimentación diaria. Adapta lo según preferencias, gustos personales y la cantidad en función de cuántas personas seáis en casa

¡PULSA AQUÍ PARA UNIRTE A LA COMUNIDAD! 