

dieta de volumen ultra sucio pala aneliz

¡Hola Anelizona! Como tu nutriólogo experto, estoy aquí para ayudarte a alcanzar tu objetivo de aumentar masa muscular de una manera saludable y adaptada a tus necesidades específicas. Es fantástico que ya hayas logrado una pérdida de peso significativa; eso demuestra tu compromiso y disciplina. Ahora, el enfoque cambia a la construcción de músculo, y lo haremos de forma inteligente, priorizando tu bienestar general.

He diseñado esta "Dieta de Volumen Inteligente" (adaptando el concepto de "ultra sucio" a uno que sea nutritivo y beneficioso para tus condiciones médicas, ya que un volumen "sucio" podría exacerbar problemas de salud) para ti, enfocándonos en alimentos sin gluten, sin carnes rojas, ricos en nutrientes que apoyen tu salud cerebral, piel y cuero cabelludo, mientras te proporcionamos las calorías necesarias para el crecimiento muscular.

****NOTA IMPORTANTE:**** Esta dieta está diseñada como un apoyo nutricional y no sustituye el tratamiento médico para tus condiciones de acné, caspa, esquizofrenia y depresión. Es fundamental que continúes bajo la supervisión de tus médicos especialistas y les consultes sobre cualquier cambio significativo en tu dieta o estilo de vida. La nutrición puede ser un gran complemento, pero no es una cura.

DIETA DE VOLUMEN INTELIGENTE PARA ANELIZONA

****Objetivo:**** Aumentar Masa Muscular (aprox. 2848 kcal diarias)

****Restricciones:**** Sin Gluten, Sin Carnes Rojas

DÍA 1

*** **Desayuno (aprox. 750 kcal):****

* 1 taza de avena sin gluten (cocinada con agua o leche de almendras sin azúcar)

* 2 scoops de proteína en polvo sin gluten (sabor vainilla o neutro)

* 1/2 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)

* 1/4 taza de nueces (especialmente nueces de Castilla por omega-3)

* 2 cucharadas de semillas de chía

- * 1 cucharada de miel o jarabe de arce puro
- * **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**
- * 200g de Salmón al horno o a la plancha (rico en Omega-3)
- * 1.5 tazas de arroz integral cocido
- * Ensalada grande: espinacas, pepino, tomate cherry, pimientos de colores, 1/2 aguacate
- * Aderezo: 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, jugo de limón y hierbas.
- * **Merienda (aprox. 450 kcal):**
- * Smoothie Energético:
- * 1.5 scoops de proteína en polvo sin gluten
- * 1 plátano grande
- * 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- * 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- * 1 cucharada de semillas de lino molidas
- * **Cena (aprox. 800 kcal):**
- * 200g de Pechuga de pollo a la plancha o al horno
- * 1.5 tazas de batata (camote) asada o cocida
- * 1 taza de brócoli al vapor
- * 1/2 taza de garbanzos cocidos (añadidos al brócoli)
- * Aderezo ligero con aceite de oliva y especias.

DÍA 2

- * **Desayuno (aprox. 750 kcal):**
- * 3 huevos enteros revueltos con 1/2 taza de espinacas y pimientos
- * 2 rebanadas de pan sin gluten tostado
- * 1/2 aguacate en rebanadas
- * 1 plátano con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural
- * **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**

* 200g de Muslo de pavo sin piel al horno

* 1.5 tazas de quinoa cocida

* Ensalada de col rizada (kale) con 1/4 taza de arándanos secos, 1/4 taza de almendras fileteadas, y aderezo de vinagreta balsámica (2 cdas de AOVE).

* **Merienda (aprox. 450 kcal):**

* Yogur griego natural (si lo toleras, si no, yogur de coco o almendras sin azúcar) con 1/2 taza de mango picado y 1/4 taza de granola sin gluten.

* **Cena (aprox. 800 kcal):**

* 200g de Bacalao al vapor con hierbas y limón

* 1.5 tazas de patatas cocidas o asadas con piel

* 1 taza de ejotes (judías verdes) y zanahorias al vapor

* 1/2 taza de lentejas cocidas como acompañamiento.

DÍA 3

* **Desayuno (aprox. 750 kcal):**

* Porridge de mijo sin gluten (1 taza cocida)

* 2 scoops de proteína en polvo sin gluten

* 1/2 taza de moras y frambuesas

* 1/4 taza de semillas de calabaza

* 2 cucharadas de aceite de coco virgen (mezclado en caliente)

* **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**

* 200g de Pechuga de pollo desmenuzada en ensalada

* Ensalada grande: mezcla de lechugas, apio, manzana verde, nueces, 1/2 aguacate

* Aderezo cremoso de yogur natural (o vegano) con mostaza dijon y hierbas.

* 1 taza de batata asada como acompañamiento.

* **Merienda (aprox. 450 kcal):**

* Barra de proteína casera sin gluten (con avena sin gluten, proteína en polvo, mantequilla de maní y semillas)

* 1 manzana grande

* **Cena (aprox. 800 kcal):**

* Curry de garbanzos y espinacas con leche de coco (usar 1.5 tazas de garbanzos cocidos y 2 tazas de espinacas)

* Servido con 1.5 tazas de arroz basmati sin gluten.

* Acompañar con 1/4 taza de anacardos.

DÍA 4

* **Desayuno (aprox. 750 kcal):**

* Tortitas de plátano y avena sin gluten (hechas con 1 plátano, 1 huevo, 1/2 taza de avena sin gluten, un chorrito de leche de almendras)

* Cubrir con 1 scoop de proteína en polvo sin gluten mezclado con un poco de agua o leche para hacer una salsa.

* 1/2 taza de arándanos frescos

* 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.

* **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**

* 200g de Salmón ahumado (o fresco, al gusto)

* Ensalada de patata dulce: 1.5 tazas de patata dulce asada en cubos, pimiento rojo, cebolla morada, perejil fresco.

* Aderezo de mostaza y miel (o jarabe de arce) con 2 cucharadas de aceite de oliva.

* **Merienda (aprox. 450 kcal):**

* Batido de cacao y aguacate: 1/2 aguacate, 1 scoop de proteína de chocolate sin gluten, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharada de cacao puro, 1 cucharada de semillas de chía.

* **Cena (aprox. 800 kcal):**

* 200g de Pavo picado salteado con verduras (calabacín, berenjena, tomate)

* Servido sobre 1.5 tazas de pasta sin gluten.

* Espolvorear con 1/4 taza de levadura nutricional para un sabor a "queso" y vitaminas B.

DÍA 5

* **Desayuno (aprox. 750 kcal):**

* "Overnight oats" sin gluten: 1 taza de avena sin gluten, 2 scoops de proteína en polvo, 2 cucharadas de semillas de lino, 1 taza de leche de almendras, 1/2 taza de cerezas (frescas o congeladas). Preparar la noche anterior.

* **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**

* 200g de Atún enlatado al natural (o fresco, a la plancha) mezclado con aguacate, apio y mayonesa vegana.

* Servido en 2 rebanadas de pan sin gluten tostado o con hojas de lechuga grandes.

* 1 taza de sopa de lentejas (casera, sin gluten)

* **Merienda (aprox. 450 kcal):**

* Puñado grande de frutos secos mixtos (1/2 taza: almendras, nueces, anacardos)

* 2 dátiles Medjool rellenos de mantequilla de almendras.

* **Cena (aprox. 800 kcal):**

* 200g de Tempeh (proteína de soja fermentada, sin gluten) marinado y a la plancha

* 1.5 tazas de arroz salvaje cocido

* Salteado de espárragos, champiñones y pimientos con 2 cucharadas de aceite de sésamo.

DÍA 6

* **Desayuno (aprox. 750 kcal):**

* Smoothie de proteína y espinacas: 2 scoops de proteína en polvo sin gluten, 1 taza de espinacas, 1 plátano, 1/2 taza de piña, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 taza de leche de coco.

* **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**

* 200g de Pechuga de pollo a la plancha cortada en tiras

* Ensalada de quinoa (1.5 tazas de quinoa cocida) con pepino, tomate, aceitunas negras, hierbabuena y aderezo de limón y aceite de oliva.

* 1/2 aguacate adicional.

* **Merienda (aprox. 450 kcal):**

* 2 galletas de arroz sin gluten con 3 cucharadas de hummus y rodajas de pepino.

* 1 huevo cocido extra.

* **Cena (aprox. 800 kcal):**

* 200g de Tilapia (o cualquier pescado blanco) al horno con hierbas y un chorrito de aceite de oliva

* 1.5 tazas de puré de patatas con leche de almendras y levadura nutricional

* 1 taza de guisantes y zanahorias al vapor.

DÍA 7

* **Desayuno (aprox. 750 kcal):**

* Hash de batata y pavo: 1 taza de batata rallada, 150g de pavo picado salteado con cebolla y pimientos.

* Coronado con 2 huevos escalfados.

* 1/2 pomelo (toronja) fresco.

* **Almuerzo (aprox. 850 kcal):**

* 200g de Tofu firme a la plancha o salteado con salsa tamari sin gluten

* 1.5 tazas de arroz jazmín sin gluten

* Salteado de bok choy y champiñones con 2 cucharadas de aceite de aguacate.

* **Merienda (aprox. 450 kcal):**

* Batido de kéfir de coco (o lácteo si toleras) con 1/2 taza de bayas y 1 cucharada de semillas de cáñamo.

* 1 puñado de nueces de Brasil (fuente de selenio).

* **Cena (aprox. 800 kcal):**

* 200g de Pollo desmenuzado (sobras o recién hecho) en bowl estilo burrito:

* 1.5 tazas de arroz blanco, frijoles negros (1/2 taza), salsa fresca (pico de gallo), 1/2 aguacate, cilantro fresco.

* Sin queso ni crema agria para mantenerlo limpio y sin lácteos si es necesario.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS PARA ANELIZONA

1. ****Prioriza la Proteína:**** Para el aumento de masa muscular, asegúrate de consumir suficiente proteína en cada comida. Fuentes excelentes para ti son el pollo, pavo, pescado (especialmente salmón, atún, bacalao), huevos, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles), tofu, tempeh y proteína en polvo sin gluten.
 2. ****Carbohidratos Complejos y Sin Gluten:**** Son tu principal fuente de energía para el entrenamiento y la recuperación. Opta por arroz (integral, blanco, basmati), quinoa, batata, patata, mijo, maíz, y avena sin gluten.
 3. ****Grasas Saludables:**** Cruciales para la producción hormonal, la salud cerebral y la reducción de la inflamación. Incluye aguacate, aceite de oliva extra virgen, nueces, semillas (chía, lino, cáñamo), aceite de coco y pescado graso (salmón). Los Omega-3 son especialmente importantes para la función cerebral y la reducción de la inflamación, lo cual puede beneficiar el acné y la caspa.
 4. ****Micronutrientes y Antioxidantes:**** Una dieta rica en frutas y verduras de colores variados te proporcionará vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales. Estos son vitales para combatir el estrés oxidativo y la inflamación, apoyando la salud de la piel, el cuero cabelludo y el cerebro.
- * ****Para Acné y Caspa:**** Enfócate en alimentos ricos en Zinc (semillas de calabaza, lentejas, huevos), Vitamina A (zanahorias, batatas), Vitamina C (frutos rojos, cítricos, pimientos) y Omega-3.
- * ****Para Esquizofrenia y Depresión:**** Continúa enfatizando Omega-3, vitaminas del grupo B (especialmente B9 - folato en vegetales de hoja verde, B12 en pescados, huevos, levadura nutricional), Magnesio (nueces, semillas, verduras de hoja verde), y antioxidantes.
5. ****Hidratación:**** Bebe abundante agua a lo largo del día (al menos 2-3 litros). La hidratación es clave para todas las funciones corporales, incluida la salud de la piel, la digestión y el rendimiento físico.
 6. ****Salud Intestinal:**** Una microbiota intestinal sana está relacionada con la salud mental y la piel. Incluye alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, legumbres, granos enteros sin gluten) y considera alimentos fermentados si los toleras (kéfir de coco, chucrut, kimchi).

CONSEJOS DE SALUD PERSONALIZADOS PARA ANELIZONA

1. ****Consistencia en la Alimentación:**** Mantener horarios de comida regulares puede ser beneficioso para la estabilidad del estado de ánimo y la regulación de los niveles de energía. Intenta no saltarte comidas.
 2. ****Suplementación Estratégica:****
- * ****Vitamina D:**** Muchas personas tienen deficiencia, y está ligada al estado de ánimo y la salud general. Consulta a tu médico sobre una dosis adecuada, especialmente si tienes poca exposición al sol.
- * ****Omega-3 (EPA/DHA):**** Aunque la dieta incluye pescado, un suplemento de alta calidad puede ser útil para asegurar una ingesta óptima, especialmente para el apoyo cerebral. Busca uno con buena proporción de EPA y DHA.

* **Probióticos:** Un suplemento probiótico de calidad puede apoyar la salud intestinal, lo cual tiene un impacto en la salud mental y la piel.

* **Magnesio:** Un suplemento de magnesio (citrato o bisglicinato) puede ayudar con el sueño, la ansiedad y la función muscular.

* **Siempre consulta a tu médico antes de iniciar cualquier suplemento**, ya que pueden interactuar con tus medicamentos o condiciones existentes.

3. **Manejo del Estrés:** El estrés puede exacerbar el acné, la caspa y los síntomas de depresión/esquizofrenia. Incorpora técnicas de manejo del estrés en tu rutina diaria: meditación, yoga, ejercicios de respiración, pasar tiempo en la naturaleza o hobbies que disfrutes.

4. **Calidad del Sueño:** Dormir 7-9 horas de calidad es fundamental para la recuperación muscular, la salud hormonal, la función cerebral y la renovación de la piel. Establece una rutina de sueño regular y crea un ambiente propicio para el descanso.

5. **Actividad Física Regular:** Además de tu entrenamiento de fuerza para ganar masa muscular, considera incluir actividad física de baja intensidad como caminar al aire libre. La exposición a la luz solar (con protección) puede ayudar a regular el estado de ánimo y los ciclos de sueño.

6. **Escucha a tu Cuerpo:** Presta atención a cómo reacciona tu cuerpo a ciertos alimentos. Si notas que algo empeora tu acné, tu digestión o tu estado de ánimo, considera consultarlo con un profesional de la salud.

7. **Busca Apoyo Profesional:** Continúa con tus terapeutas y médicos. La nutrición es un pilar de apoyo, pero la gestión de la esquizofrenia y la depresión requiere un enfoque multidisciplinario.

Anelizona, esta dieta te proporcionará los nutrientes y las calorías que necesitas para tu objetivo de masa muscular, mientras cuida de tu bienestar general. Recuerda que la paciencia y la constancia son clave en este proceso. ¡Estoy aquí para apoyarte en tu camino hacia una versión más fuerte y saludable de ti misma!