**VIDEOS.**

1. Tostada de mantequilla de nuez, plátano y semillas de chía:

Prueba este súper clásico untando unas tostadas con mantequilla de nuez, ½ plátano (en rodajas) y una pizca de chía, que está **repleta de vitaminas y minerales** (tiene 6 veces más calcio que la leche).

1. Smoothie de yogurt y frutos del bosque:

Un batido sencillo y delicioso **para la hora punta de tu intensa mañana**. Mezcla fruta congelada (plátano y bayas funcionan bien) con yogurt griego y un líquido a tu elección (zumo, leche, agua de coco o lo que te apetezca).

1. Manzanas con sorpresa:

Esta es una opción perfecta para la temporada de manzanas

1. Plátano frío con mantequilla de cacahuete:

¿Te encanta la banana? Pues di sí a este [snack saludable](https://www.gymcompany.es/blog/2020/07/30/snack-bajo-en-calorias/#.YHQBb-gzaUk).

**TAB DE CARPETA**

**TAB 1: Ayuno y ejercicio sí se puede**

¡Semana de deporte y empezamos con el primero! Si estás dentro de nuestro #retoayuno y no quieres perder tu rutina de entreno, solo tendrás que adaptarla un poco a esta nueva etapa que has incluido en tu vida.

Te vamos a dar unas pautas para que sigas con tu rutina y no te sea un impedimento, ten en cuenta que nutrición y deporte siempre van de la mano, así que ¡nunca digas nunca!

* Rutinas de baja intensidad, serían perfectas.
* Procura no utilizar mucha fuerza como materiales adicionales, tu propio cuerpo es ideal.
* El ejercicio aeróbico es perfecto para el ayuno intermitente pero la combinación con ejercicio de fuerza básica es la clave para no perder masa.
* Puedes salir a andar, andar rápido, bailar y hacer cardio de bajo impacto.
* Mantente siempre muy bien hidratado.
* Piensa qué se adapta mejor a ti, si realizar deporte antes de la ventana alimentaria o después.
* Lo más recomendable sería realizarlo durante el período en que puedes comer o justo al terminar el ayuno para sentirte bien.
* Adaptar el ayuno a tu deporte para así poder hacer ambas y no tener ni que renunciar, ni disminuir el rendimiento.
* Realiza una buena ingesta de alimentos, sobre todo de fruta y verdura esenciales y fuentes de nutrientes.

**TAB 2: Cómo planificar las comidas**

* Empieza seleccionando la temática de cada día de la semana. Por ejemplo: el lunes legumbres, el martes carbohidrato, el miércoles verdura… Selecciona también qué días comerás carne, pescado, huevos o proteína vegetal.
* Una vez hayas acotado la temática, podrás empezar a decidir qué recetas prepararás. Elige las que más se adapten a tus necesidades: más rápidas y fáciles en días de menos tiempo y más elaboradas en días que tengas más tiempo. Puedes buscar inspiración por internet, o bien tirar de lo que sabes que siempre funciona.
* Revisa tu frigorífico/despensa y anota todos los ingredientes que vas a necesitar para preparar la lista de la compra. Hazla una vez hayas hecho el planning para comprar solo lo que realmente necesitas. Retira o esconde los alimentos que no sean tan sanos para que no sean tan tentadoras.
* Ve a comprar sin hambre o compra online.
* Organiza qué días vas a cocinar *y*prepara algunos alimentos para adelantar tiempo. Por ejemplo, si tú tienes libre los domingos, aprovecha este día para avanzar el máximo de comidas posibles para la semana. Tener una buena organización semanal nos va a permitir ahorrar dinero y tiempo.

**TAB 3: Planes de Nutrición**

**TAB3.1 Menú semanal**

Desayuno:

* bebida vegetal
* bocadillo integral de jamón
* leche semidesnatada
* muesli
* 1 taza de leche, medio plátano, 4 fresas, 1 cucharada de miel, 3 nueces y 1/2 taza de copos de avena
* bocadillo integral de atún con pepino
* zumo vitalidad
* bocadillo integral de queso
* zumo verde
* bocadillo de espelta con pavo
* crep de alforfón con crema de cacao

Media mañana:

* Plátano
* 1 puñado de frutos secos
* mini vegetal
* 1 manzana

Comida

* ensalada de pasta integral
* atún rebozado con sésamo
* 1 manzana
* rollitos de calabacín
* guisantes ahogados
* 1 bol de fresas
* risotto de setas
* merluza al papillote
* 1 kiwi
* pincho de tomate
* cherry con queso fresco
* hamburguesa de espinacas con hummus
* espárragos de margen con romesco
* brazo de patata y carne picada
* 1 aguacate
* ensalada de zanahoria y remolacha
* quinoa salteada con pollo
* 2 mandarinas
* lasaña vegetal
* salmón al horno con salsa de mango
* trufas de chocolate

Merienda

* yogur líquido
* 1 barrita energética
* yogur natural con chía y frutos del bosque
* 1 puñado de frutos secos
* 1 barrita de cereales
* 1 barrita de cereales
* 1 trozo de pastel de zanahoria
* batido de leche semidesnatada con fruta
* yogur natural con sésamo y compota de manzana

Cena

* ensalada de acelgas crudas con champiñones, queso de cabra y vinagre de miel
* 1 manzana
* cuscús con verduras
* pollo al limón
* 1 pera
* ensalada de aguacates con salmón ahumado
* coca de recapte
* 1 yogur de frutas
* crema de verduras con mijo
* tortilla de ajos tiernos1 manzana
* ensalada de judías verdes
* pavo a la plancha con arroz integral
* 1 kiwi
* ensalada de lechuga con manzana
* pizza vegetal y queso suave
* escalivada
* pan integral con anchoas
* naranja

**TAB3.2 Menú vegetariano**

Desayuno

* bebida vegetal
* bocadillo integral con paté vegetal
* bebida vegetal
* muesli
* 1 taza de bebida vegetal, medio plátano, 4 fresas, 3 nueces y 1/2 taza de copos de avena
* bebida vegetal
* tostadas con mermelada
* zumo vitalidad
* bocadillo integral de manteca de cacahuete
* zumo verde
* tostadas integrales
* zumo verde
* crep de alforfón con crema de cacao

Media mañana

* Plátano
* 1 puñado de frutos secos

Comida

* ensalada de pasta integral
* hamburguesa de soja con sésamo1 manzana
* rollitos de calabacín
* guisantes ahogados sin jamón1 bol de fresas
* arroz de setas
* libritos de seitán
* 1 kiwi
* brochita de tomate cherry con tofu
* hamburguesa de espinacas con hummus
* 1 bol de fresas
* espárragos de margen con romesco
* hamburguesa vegetal con puré de patata
* 1 aguacate
* ensalada de zanahoria y remolacha
* quinoa salteada con tofu y algas2 mandarinas
* lasaña vegetal
* seitán al horno con salsa de mango
* trufas de chocolate veganas

Merienda

* bebida vegetal
* 1 barrita energética
* yogur natural con chía y frutos del bosque
* 1 puñado de frutos secos
* 1 barrita de cereales
* yogur líquido
* tortita de maíz
* batido de bebida vegetales con fruta
* yogur de soja con sésamo y compota de manzana

Cena

* dips vegetal
* estofu a la plancha con patata al horno
* 2 mandarinas
* cuscús con verduras
* filetes de seitán a la francesa
* 1 pera
* ensalada de aguacates con algas
* coca de recapte
* 1 yogur de soja
* crema de verduras con mijo
* seitán a la plancha
* 1 manzana
* ensalada de judías verdes
* tofu a la plancha con arroz integral
* 1 kiwi
* ensalada de lechuga con manzana
* pizza vegetal y queso suave
* escalibadapan integral
* naranja

**ACORDEÓN**

1. **¿Cómo puedo alimentarme correctamente?**

Mejorar la alimentación y moverse más son claves para mantenerte sano por dentro y por fuera.

* **Empieza organizando y planificando**

Cuando ya sabes qué días vas a entrenar, organizar las comidas alrededor de los momentos en los que se practica deporte también ayuda a motivarse y a obtener mejores resultados. Planifica tus menús semanales y presta atención a los días que entrenas para asegurarte de que estás incluyendo todos los nutrientes necesarios para un buen rendimiento físico, y así alcanzar los objetivos que te hayas marcado.

El momento en el que se consumen los alimentos y la proporción de determinados nutrientes puede mejorar la recuperación y regeneración de los tejidos dañados durante el deporte, aumentar la síntesis de proteína muscular y mejorar el estado de ánimo tras realizar ejercicios muy intensos. Más adelante veremos algunas recomendaciones al respecto.

* **Entrena con el plato de alimentación saludable**

Imagínate un plato normal y corriente, de esos que tienes en casa. Divídelo por la mitad. Una de esas mitades tiene que estar llena de colores: verduras, hortalizas y frutas variadas. Ahora fíjate en la otra mitad, aún vacía, y divídela de nuevo en dos partes. Una de esas partes debe ocuparla los alimentos proteicos de buena calidad: aves, pescados, huevos, legumbres, tofu o tempeh. La parte que nos queda aún vacía, irá llena de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: arroz, granos y pasta en versión integral, patatas, boniato o legumbres (sí, las legumbres son muy versátiles, además de deliciosas, y también tienen hidratos de carbono).

Prepara todos esos alimentos con aceite de oliva, bebe agua para hidratarte y tendrás mucho ganado.

* **Más proteína no significa más músculo**

Uno de los mayores mitos que hay en alimentación y deporte es que, como los músculos están hechos de proteínas, es necesario consumir una gran cantidad de ellas para desarrollar masa muscular. Ya te imaginarás que esto es más falso que un unicornio y es que para desarrollar la masa muscular lo que hay que hacer es ejercitarla.

Es cierto que los deportistas profesionales tienen unos requerimientos proteicos mayores, pero no se alejan excesivamente de los de la población general. Tú, que has decidido apuntarte al gimnasio e ir tres veces a la semana -lo cual está muy bien-, sigues siendo población general.

Así que, al igual que con los hidratos de carbono, céntrate en las proporciones de alimento proteico que indica el plato saludable y déjate de gastarte el dinero en batidos de proteína y otros suplementos.

* **Recuperarse después de entrenar**

De nuevo, consumir algún tipo de alimento después de entrenar va a depender de tus objetivos y de tus rutinas. Si entrenas por la tarde, a lo mejor basta con que te comas una pieza de fruta al salir del gimnasio y cenes siguiendo el modelo del plato saludable.

En el mercado existe una gran variedad de suplementos, barritas y otros productos destinados a la recuperación post-entreno que, si bien pueden ser interesantes en personas que llevan tiempo entrenando o son profesionales, no son necesarias para nada en el caso de los aficionados.

* **Grasas, vitaminas y minerales**

Aunque practiques actividad física, no tienes que restringir el consumo de grasas. Un consumo adecuado de grasas asegura una salud óptima, ayuda a mantener el balance energético y, algo muy importante, asegura que ingiramos suficientes vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

Por eso las recomendaciones tampoco cambian: escoge aceite de oliva para cocinar y aliñar, y alimentos ricos en grasas saludables como el aguacate, los frutos secos y las semillas para complementar tus platos. Y no te olvides del pescado azul, al menos una vez a la semana.

* **La hidratación es fundamental**

Una buena hidratación es fundamental para el mantenimiento de la salud y cuando se practica actividad física esta recomendación adquiere especial relevancia.

Es clave hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico. Así, durante las horas previas al entrenamiento nos aseguraremos de beber suficiente agua. Durante el entrenamiento, iremos dando pequeños sorbos de agua cada 10-20 minutos, según la intensidad del ejercicio, temperatura y humedad del ambiente.

Una vez terminada la actividad física, además de volver a beber agua, nos ayudará en la recuperación consumir alimentos como frutas y vegetales que, además de agua, nos aportan sales minerales.

1. **¿Qué comer antes de hacer ejercicio?**

Sugerencia: Mezcla proteínas, grasas saludables y un poco de carbohidratos. Por supuesto, después del ejercicio puedes agregar algún postre saludable (¡te lo ganaste!). Esto es lo que sugerimos para comer antes de hacer ejercicio.

* **Pan integral tostado, mantequilla de maní o de almendra, y rebanadas de plátano**

Hay una razón por la que a los corredores les encanta el plátano después de correr: esa fruta está llena de carbohidratos simples, azúcar natural y, lo mejor, potasio. Ese electrolito sirve para prevenir calambres y se consume por medio del sudor. La mantequilla de maní o de almendra contiene una grasa saludable, y el pan tostado no es más que complejos carbohidratos que mantienen estable el azúcar de la sangre.

* **Muslos de pollo, arroz y verduras al vapor**

¿Buscas la mejor comida antes de ir al gimnasio? Considera este platillo clásico, el cual contiene una mezcla de proteínas y carbohidratos complejos. Además, la fibra que contienen las verduras ayuda a la digestión. Escoger muslos en vez de pechuga de pollo es asunto de cada quien, lo cierto es que la carne oscura tiene más de esa grasa que evita que se sienta hambre al hacer ejercicio.

* **Avena, proteína en polvo y arándanos**

Los carbohidratos de la avena se descomponen lentamente en el organismo, lo cual significa que uno tiene más energía de forma sostenida. Así que mejora tu alimentación agregando una cucharada de proteína en polvo. Frutas como el arándano, la frambuesa y la cereza contienen antioxidantes, los cuales son sustancias muy útiles para prevenir daños celulares. Además, son deliciosas.

* **Huevos revueltos, verduras y aguacate**

Adelante, usa todo el huevo. El huevo contiene mucha proteína de calidad y, si te comes la yema, recibes los ocho aminoácidos esenciales. Estos estimulan el desarrollo y la recuperación de los músculos. El aguacate te brinda grasa saludable y las verduras te proporcionan enormes fuentes de nutrientes, sin importar cuáles escojas.

* **Batido de proteína**

La proteína en polvo es casi obligatoria, pero, después de eso, escoge lo que más te guste. Leche, leche de almendras, mezcla de bayas, plátanos, mantequilla de maní, aguacate y hasta verduras de hoja verde, todas son buenas opciones. De esa manera recibirás carbohidratos que se digieren rápido, aparte de grasas saludables y proteínas.

1. **¿Qué comer después de hacer ejercicio?**

* **Huevos escalfados**

**El** huevo **aporta proteínas completas** (con los 8 aminoácidos esenciales) que **ayudan a reparar las fibras musculares** rotas tras el ejercicio.

### **Ingredientes:**

* 1 huevo escalfado
* 50 g de pavo
* Medio aguacate
* 2 rebanadas de tostadas integrales o de espelta
* **Pavo con puré de boniato y un cordón de miel**

Este plato único te aporta **proteína** (pollo) y **carbohidratos ricos en glucosa** (boniato) y fructosa (miel), ambos necesarios **para reponer las reservas de glucógeno** perdido tras el ejercicio. Complétalo con un plátano de postre.

### Ingredientes:

* 200 g de pavo a la plancha
* 50 g de boniato o patata
* Judía verde en juliana
* Una cucharadita de miel (puedes verterla sobre el boniato o, si lo prefieres, sobre el plátano de postre)
* **Salmón con mango y aguacate**

Además de energía y proteínas, este plato **es rico en triptófano** que **ayuda al cuerpo a relajarse** tras la actividad física y a prepararse para dormir (ten en cuenta que ejercicio te activa, con lo puede costarte más conciliar el sueño

### Ingredientes:

* 150 g de salmón
* Medio mango y medio aguacate laminados
* Una taza de arroz integral
* **Batido con leche vegetal**

**La** leche vegetal, además de ser **rica en hidratos de carbono** y **proteínas** que ayudan a tu organismo a recuperarse tras la actividad física, **es baja en grasas** y se digiere mucho mejor.

### **Ingredientes:**

* 200 ml de leche de almendras, de coco o de avellanas (versiones siempre sin azúcar)
* 1 plátano
* 1 cucharada de avena
* **Yogur griego**

**El** yogur griego contiene **el doble de proteínas** que los normales y es una **gran fuente de** **calcio**, esencial para unos huesos fuertes.

### **Ingredientes:**

* 200 g de yogur griego
* Media taza de avena
* Un puñadito de frutos rojos
* 3 o 4 nueces

**POSTRES**

**Mousse de fresas y queso fresco**

Este postre súper untuoso y sabroso al paladar está colmado de proteínas de calidad derivadas del queso fresco y también es fuente de vitamina C y agua propio de las fresas.

**Pudding de chocolate vegano**

Muchas proteínas de origen vegetal en este postre ideal para los que ansían sabor a chocolate, derivado del tofu.

**Mousse**

Fresones balsámicos a la naranja con cremoso de queso: la untuosidad de la crema de queso es la responsable al mismo tiempo de todo el atractivo de este plato y de su poder saciante debido a las proteínas que aporta este ingrediente. Podemos usar fresas o bien, cerezas, arándanos, frambuesas u otra fruta de temporada.

**Pudding de chía y chocolate con yogur**

El yogur, la leche y las semillas de chía brindan proteínas en cantidades apreciables a este postre y por ello, sacia con facilidad. Además, aporta fibra y grasas sanas.

**Vasitos de yogur y queso con salsa de frambuesas**

Queso y yogur son los ingredientes predominantes de esta receta y de allí su alto contenido proteico que se combina con grasas de calidad y fibra.

**Bolitas de melón con yogur a la menta**

Proteínas y grasas derivadas del yogur griego, un ingrediente de calidad que, además, aporta calcio, potasio y vitamina D al organismo.