

Pauta Nutricional: Felipe Aguilar

| TIEMPO DE COMIDA | PORCIONES |
|----------------------------|--|
| Desayuno | 1 cereal + 1 fruta + 3 proteínas |
| Almuerzo | 1 ½ cereal + 4 proteínas + 1 verdura general + 1 verdura libre consumo |
| Colación PM | 1 cereal + 1 lácteo medio en grasa + 1 fruta |
| Colación preentrenamiento. | 1 fruta |
| Cena | 1 ½ cereal + 4 proteínas + 1 lácteo |

**CBG y otras definiciones explicadas en la página de intercambio de alimentos.*

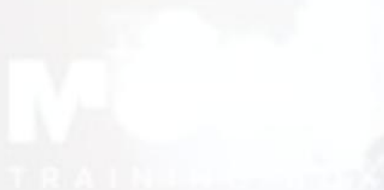
| OBJETIVOS Y META DEL MES | |
|--------------------------|--|
| OBJETIVO | Recomposición corporal, disminución masa grasa. |
| Meta 1 | Mantener por lo menos 4 sesiones de entrenamiento semanal, haga 1 de crossfit. |
| Meta 2 | Reforzar hidratación. |
| Meta 3 | Mantener uso de suplementos. |

| | |
|----------------|---|
| CONTROL | Próximo control: Semana 26 de mayo |
|----------------|---|

| INDICACIONES | |
|--------------|--|
| 1 | Consumir por lo menos 3,5 litros de agua diarios. Puedes considerar las hierbas como liquido caliente para aumentar el consumo de agua y además el té y el café mientras no sobrepase las 4 tazas diarias. Evitar síntomas de deshidratación como calambres, dolores de cabeza, orina oscura. |
| 2 | Mantener por lo menos 7 ½ horas de sueño diarias para favorecer recuperación de entrenamiento y actividades diarias. |
| 3 | Agregar 1 porción de alimento rico en lípidos en cualquier tiempo de comida menos antes del entrenamiento. Mas una cuchara de aceite de oliva, canola o pepita de uva a ensaladas. |

Pauta Nutricional: Día con legumbres

| TIEMPO DE COMIDA | PORCIONES |
|----------------------------|---|
| Desayuno | 1 cereal + 1 fruta + 3 proteínas |
| Almuerzo | 1 cereal + 1 ½ leguminosa + 1 verdura general + 1 verdura libre consumo |
| Colación PM | 1 cereal + 1 lácteo medio en grasa + 1 fruta |
| Colación preentrenamiento. | 1 fruta |
| Cena | 1 ½ cereal + 4 proteínas + 1 lácteo |







Karen Alvarado Kimaird


NUTRICIONISTA DEPORTIVA



| PROTEÍNA | | |
|---|---|---|
| Indicación | 1 scoop reemplaza a 2 CBG dentro de la pauta de alimentación. Reemplazar cuando estimes conveniente. | |
| Recomendación 1 | Recomendación 2 | Recomendación 3 |
|  |  |  |
| Proteína Whey Pro Marca: Winkler Nutrition | Proteína Gold Estándar Whey Marca: ON Nutrition | Proteína Whey Premium Marca: Simply |

| | |
|------------------|--|
| Buen Dato | ¡Utiliza mi código de descuento Nutrikaren en Winkler Nutrition y obtén un 15% de descuento! . www.winklernutrition.cl |
|------------------|--|

| CREATINA | | |
|--|--|--|
| Indicación | Creatina monohidratada 5g diarios. <ul style="list-style-type: none"> - Consumir todos los días. - Acompañarlo de un tiempo de alimentación. - Disolver en agua y consumirlo de forma inmediata. | |
| Recomendación 1 | Recomendación 2 | Recomendación 3 |
|  |  |  |
| Creatina Monohidrato Marca: Winkler Nutrition | Creatina Monohidrato Marca: EMOV | Creatina Monohidrato Marca: Simply |

| PRE-ENTRENAMIENTOS | | RECOMENDACIÓN |
|--------------------|--|---|
| Indicación | Cafeína: Dosis de 150mg como pre entrenamiento de 30 a 40 minutos antes de comenzar. |  Cafeína Anhidra 50mg Chronos 5.0 - 120 Cápsulas. Marca: Winkler Nutrition |




| SALUD Y BIENESTAR | | RECOMENDACIÓN |
|-------------------|---|--|
| Indicación | OMEGA 3, 800 EPA/400 DHA: 2 Cápsulas diarias. |  OMEGA 3, 800 EPA/400 DHA. Marca: UP UltraPure |

| | | |
|-------------------|--|--|
| Indicación | ZMA: 1 Cápsulas al día, consumir antes de dormir. |  <p>ZMA Nighttime +B6 + Melatonina. Marca: Winkler Nutrition</p> |
| indicación | Electrolitos: 1 sobre en 500ml 3 veces a la semana en entrenamiento. |  <p>Electrolitos Marca: Amazing Care</p> |

¿Cómo se usan las porciones de intercambio?

Puede ser difícil medir cada porción de alimento que comes, sin embargo, hay algunas maneras simples verificar que se está comiendo los tamaños correctos de las porciones.

El tamaño de porción recomendado es la cantidad de cada alimento que se supone que deberías consumir durante un tiempo de comida. Si comes más o menos del tamaño de la porción recomendado, puede obtener ya sea demasiado o muy poco de los nutrientes que necesita.

| INSTRUMENTOS PARA MEDIR PORCIONES | | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| Pesa para Alimentos | Taza | Cucharada / Cucharita |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pesa para alimentos: Calcula exactamente el pesaje de cada uno de ellos. • Taza: La medida es 4 dedos de altura (ó 200 cc). • Cucharada: 10 cc (Cucharada Sopera). • Cucharita: 5 cc (Cucharita de té). | | |

| CEREALES | | | | | |
|----------------------|--------------|-----------------|--------------------|--------------|------------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Arroz cocido | 100 | ¾ taza | Arvejas | 190 | 1 ½ taza |
| Arroz integral | 120 | ¾ taza | Camote | 120 | 1 ½ taza |
| Avena | 40 | 6 cdas o ½ taza | Choclo cocido | 160 | 1 taza |
| Fideos cocidos | 110 | ¾ taza | Papa cocida | 150 | 1 unidad regular |
| Harina trigo | 40 | 4 cdas o ¼ taza | Natur | 35 | 1 bolsa chica |
| Quinoa | 40 | 4 cdas o ¼ taza | Pan marraqueta | 50 | ½ unidad |
| Semola | 40 | 3 cdas o ¼ taza | Pan molde | 60 | 3 rebanadas |
| Cereales de desayuno | 40 | ½ taza | Pan molde integral | 50 | 1 ¼ rebanada |
| Habas | | 1 taza | Arepa mediana | 50 | 10 * 5 |
| Cous cous | | ¾ taza | Granola | 30 | ¼ taza |

Karen Alvarado Kimaird

NUTRICIONISTA DEPORTIVA

| CARNES BAJAS EN GRASAS | | | | | |
|------------------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Vacuno | 50 | - | Pejerrey | 80 | - |
| Filete | | | Corvina | | |
| Lomo liso | | | Jurel | | |
| Pollo ganso | | | Merluza | | |
| Posta negra | | | Reineta | | |
| Posta rosada | | | Atún en agua | 60 | 1/3 taza |
| Cerdo | 50 | - | Cholga | 60 | - |
| Filete | | | Chorito | | |
| Pulpa | | | Jaiva | | |
| Pollo o pavo | 50 | - | Almejas | 50 | 1 unidad |
| Pierna | | | Huevo | | |
| Pechuga | | | | | |

| LEGUMINOSAS | | |
|--------------------------|--------------|---------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Porotos cocidos | 100 | ¾ taza |
| Garbanzos cocidos | 130 | ¾ taza |
| Lenteja cocida | 140 | ¾ taza |

| VERDURAS GENERALES | | | | | |
|------------------------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------|------------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Acelga | 110 | ½ taza | Poroto verde | 70 | ¾ taza |
| Alcachofa | 50 | 1 unidad chica | Zanahoria cruda | 50 | 1 taza |
| Berenjena | | ½ taza | Zanahoria cocida | 70 | 1 taza |
| Betarraga cocida | 90 | ½ taza | Zapallito italiano | 150 | 1 taza |
| Bruselas | | ½ taza | Cebolla cruda | | ¾ taza |
| Brocoli | 100 | 1 taza | Zapallo | 70 | ½ taza |
| Champiñones enlatados | 100 | ¾ taza | Esparrago | 100 | 5 unidades |
| Chanpiñones crudos | | 1 ½ taza | Tomate | 120 | 1 unidad regular |
| Coliflor | 110 | 1 taza | Espinaca | 130 | ½ taza |

| VERDURAS DE LIBRE CONSUMO | | | | | |
|---------------------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |

| | | | | | |
|-----------------|-----|--------|----------------|----|------------|
| Apio | 70 | 1 taza | Pimentón verde | 60 | ½ taza |
| Lechuga | 50 | 1 taza | Rabanito | 50 | 5 unidades |
| Pepino ensalada | 100 | 1 taza | Repollo | 50 | 1 taza |
| Pimentón rojo | 60 | ½ taza | Cochayuyo | | 1 taza |

| FRUTAS | | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|-----------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Cerezas | 90 | 15 unidades | Kiwi | 100 | 2 unidades |
| Ciruelas | 110 | 3 unidades | Mango | 100 | ½ unidad |
| Damasco | 120 | 3 unidades | Manzana | 100 | 1 unidad |
| Durazno | 130 | 1 unidad | Melón | 180 | 1 taza |
| Frambuesas | 130 | 1 taza | Mora | 120 | ½ taza |
| Frutillas | 200 | 1 taza | Naranja | 120 | 1 unidad |
| Pepino dulce | 240 | 1 unidad | Piña | 120 | ¾ taza |
| Pera | 100 | 1 unidad | Plátano | 60 | ½ unidad |
| Sandía | 200 | 1 taza | Uvas | 90 | 10 unidades |
| | | | Tuna | | 2 un. Regulares |

| LÁCTEOS | | | | | |
|---|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Leche <i>descremada, semidescremada, entera</i> | 200 | 1 taza | Leche en polvo descremada | 20 | 1 cucharada colmada |
| Yogurt <i>descremado, semidescremado</i> | 115 | 1 vasito | Quesillo | 40 | 3 rodajas |
| Tofu | | 1 rebanada | Queso | | ½ lámina |
| Crema de leche | | 2 cucharadas | Ricota | 50g | |
| | | | Crema ácida | | 3 cucharadas |

| ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS | | | | | |
|----------------------------|--------------|---------------|-----------|--------------|---------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Almendra | 25 | 26 unidades | Pistacho | | 40 unidades |
| Maní | 30 | 30 unidades | Avellanas | | 50 unidades |
| Nuez | 25 | 5 unidades | Aceitunas | | 11 unidades |
| Palta | 90 | 3 cucharadas | | | |

| ACEITES Y GRASAS (ACOMPÑAMIENTOS) | | | | | |
|--|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Aceite de maravilla, soya, canola, oliva | | 4 cucharaditas | Mayonesa | | 3 cucharaditas |
| Margarina light | | 4 cucharaditas | Not mayo | | 3 cucharadas |
| Aceite de coco | | 4 cucharaditas | Mayonesa light | | 4 cucharadas |
| Salsa pesto | | 4 cucharadas | | | |

| ÁZUCARES | | | | | |
|--------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|----------------|
| ALIMENTO | PORCIONES EN | | ALIMENTO | PORCIONES EN | |
| | GRS. | MEDIDA CASERA | | GRS. | MEDIDA CASERA |
| Azúcar refinada | | 1 cucharadita | Leche condensada | | 1 cucharadita |
| Miel | | 1 cucharadita | Jugo en polvo azucarado | | 1 cucharadita |
| Dulce de membrillo | | 1 cucharadita | Dátiles | | 1 cucharadita |
| Mermelada | | 1 cucharadita | Manjar | | 1 cucharadita |
| Néctar | | ¼ taza | Chocolate amargo | | 7 cucharaditas |
| Pasteles | 50 | | Cacao | | |