

PLAN DIARIO (1,800-2,200 kcal, ajustables)

Macronutrientes:

- **Proteína:** 20-30% (1.2-1.6 g/kg peso).
- **Grasas:** 30-40% (priorizando omega-3 y monoinsaturadas).
- **Carbohidratos:** 30-40% (fibrosos y de bajo IG).

DESAYUNO (400-500 kcal)

Opción 1:

- 2 huevos pochados + aguacate (½ unidad) en pan integral germinado.
- 1 taza de bayas (moras, frambuesas).
- Té verde o café sin azúcar.

Opción 2:

- Batido verde: espinaca, ½ plátano, 1 cucharada de semillas de chía, leche de almendras sin azúcar.

MEDIA MAÑANA (200 kcal)

- 1 puñado de nueces (10-12 unidades) + 1 manzana con piel.
- O: 1 yogur griego natural con canela.

ALMUERZO (500-600 kcal)

- **Proteína:** 120-150 g de salmón o pechuga de pavo.
- **Vegetales:** 2 tazas de brócoli al vapor + espárragos.
- **Grasa saludable:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- **Carbohidrato lento:** ½ taza de quinoa o lentejas.

MERIENDA (200-300 kcal)

- Hummus (3 cucharadas) + zanahorias y pepino.
- O: 1 onza de chocolate negro (85% cacao).

CENA (400-500 kcal)

- **Proteína:** 100 g de tofu o pescado blanco.
- **Vegetales:** Ensalada de kale con tomate cherry y ½ aguacate.
- **Grasa:** 1 cucharadita de aceite de linaza (rico en omega-3).

POST-CENA (Opcional, <100 kcal)

- 1 taza de té de cúrcuma o manzanilla.

ALIMENTOS CLAVE PARA LA SALUD METABÓLICA

- ✓ **Fibra soluble:** Avena, manzana, semillas de chía (reducen glucosa y LDL).
- ✓ **Grasas saludables:** Aguacate, nueces, aceitunas, pescados grasos.
- ✓ **Proteína magra:** Pollo, legumbres, huevos.
- ✓ **Especias:** Canela, cúrcuma, jengibre (antiinflamatorias).

Evitar:

- Azúcares añadidos y jarabes (sacarosa, fructosa industrial).
- Harinas refinadas (pan blanco, pasta no integral).
- Grasas trans (alimentos ultraprocesados).

ESTRATEGIAS ADICIONALES

1. **Ayuno intermitente 12/12:** Ej: Cenar a las 8 PM y desayunar a las 8 AM (mejora sensibilidad a la insulina).
2. **Vinagre de manzana:** 1 cucharada en agua antes de comidas (reduce pico glucémico).
3. **Ejercicio:** 150 min/semana de cardio moderado + 2 días de fuerza.

SUPLEMENTOS ÚTILES (CONSULTA A TU MÉDICO)

- **Magnesio:** Mejora sensibilidad a la insulina.
- **Omega-3:** Antiinflamatorio y protector cardiovascular.
- **Probióticos:** Salud intestinal = mejor metabolismo.