

PLAN DIARIO (EJEMPLO – 2,000-2,400 kcal/día)

(Ajusta según tu edad, género, altura y actividad física)

DESAYUNO (500-600 kcal)

- **Opción 1:**
 - 2 huevos (revueltos o hervidos) + 1 rebanada de pan integral con aguacate.
 - 1 taza de fruta fresca (papaya, melón o fresas).
 - Café o té sin azúcar (opcional: leche desnatada).
- **Opción 2:**
 - ½ taza de avena cocida con leche desnatada + 1 cucharada de semillas de chía.
 - 1 puñado de nueces (10-12 unidades).

MEDIA MAÑANA (200-250 kcal)

- 1 yogur griego natural + 1 cucharadita de miel.
- O: 1 manzana con 1 cucharada de mantequilla de maní.

ALMUERZO (600-700 kcal)

- **Proteína:** 120-150 g de pechuga de pollo, pescado o tofu.
- **Carbohidratos:** ½ taza de arroz integral, quinoa o pasta integral.
- **Vegetales:** Ensalada variada (espinacas, tomate, zanahoria) + 1 cucharada de aceite de oliva.
- **Extra:** ¼ de aguacate o 10 aceitunas.

MERIENDA (200-300 kcal)

- Batido verde (espinaca, ½ plátano, leche de almendras).
- O: 1 puñado de mix de frutos secos (almendras, nueces, pasas).

CENA (500-600 kcal)

- **Proteína:** 100-120 g de salmón, huevo o legumbres (lentejas, garbanzos).
- **Vegetales:** Brócoli al vapor o calabacín a la plancha.
- **Grasa saludable:** 1 cucharadita de aceite de oliva o ½ aguacate pequeño.

POST-CENA (Opcional, 100-150 kcal)

- 1 taza de infusión relajante (manzanilla, valeriana).
- O: 1 trozo pequeño de chocolate negro (85% cacao).

RECOMENDACIONES CLAVE

1. Balance energético:

- **Hombres:** ~2,500 kcal/día (actividad moderada).
- **Mujeres:** ~2,000 kcal/día (actividad moderada).
- *Ajusta según tu metabolismo y ejercicio.*

2. Distribución de macronutrientes:

- **Proteínas:** 20-30% (1.2-1.6 g/kg de peso).
- **Carbohidratos:** 40-50% (prioriza integrales).
- **Grasas:** 25-35% (insaturadas: aceite de oliva, aguacate, frutos secos).

3. Hidratación: 2-3 litros de agua/día (evita bebidas azucaradas).

4. Flexibilidad: Incluye 1-2 comidas "libres" por semana para adherencia.

5. Ejercicio:

- **Cardio:** 150 min/semana (caminar, nadar, ciclismo).
- **Fuerza:** 2-3 veces/semana (mantiene músculo).