

# TONIFICACIÓN

Plan Inicial



HOMBRE



# Plan de alimentación



¡Adquiriste el plan de alimentación inicial para definición y tonificación Hombre, la iniciación con este plan y su continuación con el plan de tonificación 2 y 3, te brindaran todas las herramientas para que puedas aprender todos los principios más importantes y generar el cambio definitivo!

Es importante que el proceso sea completo, ya que no solo se va modificando el aporte de nutrientes, sino que también, se transmite más educación alimentaria. Orientar todo al aprendizaje al aporte de nutrientes para lograr que el metabolismo se estimule, disminuyendo grasa y mejorando la masa muscular.



**Las V, son las veces que se recomienda cada opción por semana, (en total 7 veces = 7 días de la semana). El símbolo + significa que la comida en el renglón de abajo se suma. Cuando hay “/” significa que debes elegir una para ese día.**

Si alguna opción no te agrada se puede reemplazar por otra que sea de tu agrado, una excelente idea para darle más sabor al plan, es combinar las comidas con las formas de preparación encontradas en el **Recetario dentro de la guía complementaria.**

**Las comidas del plan se recomiendan que sean aproximadamente cada 3 horas.** De esta forma disminuirá la ansiedad y habrá un aporte de nutrientes lineal durante el día. Si entre 2 comidas principales hay un lapso mayor a 4 horas, puedes utilizar la colación. Ejemplo: Desayunas a las 8 am y almuerzas a las 13 pm, deberás realizar una colación a las 10:30 am aproximadamente. De esta forma en el día puede haber entre 5 o 6 comidas dependiendo tu día.

# Contenidos

## **1** Distribución de alimentos

PÁGINA 04 - 14

## **2** Selección de alimentos y recomendaciones

PÁGINA 15- 16

## **3** Ideas de preparaciones

PÁGINA 17 - 18

## **4** Ideas de ensaladas

PÁGINA 19

## **5** Macro nutrientes

PÁGINA 20 - 21

## **6** Control de evolución

PÁGINA 22

## **7** Posibles patologías y salud

PÁGINA 23- 24

## **8** Preguntas frecuentes

PÁGINA 25 - 30

# Distribución de alimentos

## Ejemplos para comprender la combinación de los alimentos:

En total tienes 7 opciones para los 7 días de la semana, se suman los tildes y se elige una opción de ese tilde cuando esta la “/” sumando también el tilde siguiente”

## Desayuno

1

### OPCIÓN 1: 2V

- ✓ 2 tostadas de pan integral o salvado +
- ✓ 2 rebanadas de queso firme descremado o light 40 g +
- ✓ Mermelada light opcional muy poca cantidad +
- ✓ café con leche / te / mate cocido / cualquier infusión sin miel ni azúcar (elegir)

2

### OPCIÓN 2: 2V

- ✓ 3 galletas de arroz +
- ✓ Queso untable light o descremado +
- ✓ 5 mariposas de nueces / o 10 almendras (elegir) +
- ✓ café con leche / te / mate cocido / cualquier infusión sin miel ni azúcar (elegir)

3

### OPCIÓN 3: 2V

- ✓ tortilla con 2 huevos +
- ✓ 4 cucharadas grandes de avena +
- ✓ ½ banana +
- ✓ Esencia de vainilla y endulzante no calórico opcional +
- ✓ (se mezcla todo y se cocina a fuego bajo) +
- ✓ café con leche / te / mate cocido / cualquier infusión sin miel ni azúcar (elegir)

4

**OPCIÓN 4: 1V**

- ✓ yogur descremado +
- ✓ ½ fruta +
- ✓ Puñado de cereales sin azúcar

## Media mañana

(solo si entre el desayuno y el almuerzo hay más de 4 horas)

1

**OPCIÓN 1**

- ✓ 1 fruta

2

**OPCIÓN 2**

- ✓ 1 puñado de cereales sin azúcar a elección + 15 almendras

3

**OPCIÓN 3**

- ✓ yogur firme descremado o light

1 de las colaciones del día debe ser 1 fruta

## Almuerzo

- ✓ 2 veces pollo / 1 vez pescado / 1 vez carne / 1 vez omelette de verdura con queso descremado / 2 veces 1 huevo con ½ plato de arroz integral o quínoa +
- ✓ Hortalizas A y B ½ plato (ir variando día a día) todos los días +
- ✓ 1 cucharada grande de aceite de oliva en crudo sobre el plato servido

## Media tarde

(solo si entre el almuerzo y la merienda hay más de 4 horas)

1

### OPCIÓN 1

✓ 1 fruta

2

### OPCIÓN 2

✓ 1 puñado de cereales sin azúcar a elección + 10 almendras

3

### OPCIÓN 3

✓ yogur firme descremado o light

1 de las colaciones del día debe ser 1 fruta

---

## Merienda

1

### OPCIÓN 1: 2V

- ✓ 2 rebanadas de pan integral +
- ✓ Queso untable light +
- ✓ Mermelada light muy poca cantidad +
- ✓ 1/2 fruta +
- ✓ café con leche / te / mate cocido / cualquier infusión sin miel ni azúcar (elegir)

2

### OPCIÓN 2: 2V

✓ tortilla con 2 huevos +

- ✓ 4 cucharadas grandes de avena instantánea +
- ✓ 1/2 fruta +
- ✓ dulce: Esencia de vainilla y endulzante no calórico opcional / salado: palta y verduras +
- ✓ café con leche / te / mate cocido / cualquier infusión sin miel ni azúcar (elegir)

**3****OPCIÓN 3: 2V**

---

- ✓ Yogur light o descremado +
- ✓ 4 cucharadas de granola o cereal sin azúcar +
- ✓ 1/2 fruta

**4****OPCIÓN 4: 1V**

---

- ✓ 2 galletas de arroz +
- ✓ queso descremado +
- ✓ 10 almendras +
- ✓ Infusión a elección

---

## Cena

- ✓ 1 vez Merluza o atún al natural / 3 veces pollo sin piel pechuga o pata muslo / 1 vez carne roja magra / 2 veces 1 huevo con un ¼ plato de arroz integral o legumbres +
- ✓ Hortalizas A y B ½ plato (ir variando día a día) todos los días +
- ✓ 1 cucharada chica de aceite de oliva en crudo sobre el plato servido



## EJEMPLOS PARA COMPRENDER LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

En total tienes 7 opciones para los 7 días de la semana, se suman los tildes y se elige una opción de ese tilde cuando esta la “/” sumando también el tilde siguiente.

### DESAYUNO LUNES:

2 tostadas de pan de salvado con el queso, y además elegís la infusión entre las opciones separadas por las barras.

### DESAYUNO MARTES:

Omelette con las 2 huevos, la ½ fruta, la avena y la infusión.

### ALMUERZO LUNES:

Porción de pollo con ½ plato de hortalizas.

### ALMUERZO MARTES:

Omelette con queso y verduras junto con ½ plato de hortalizas.

### ALMUERZO MIÉRCOLES:

½ plato de arroz integral con ½ plato de hortalizas y 1 huevo.



# Aclaraciones

- Siempre que haya barras espaciadoras, significa que elegís una opción (no que las sumas).
- Siempre que haya un tilde debajo del otro, significa que los sumas.
- Se puede utilizar edulcorante no calórico, como por ejemplo estevia o sucralosa.
- Se puede repetir una comida en almuerzo y cena ya que son independientes (ejemplo si consumiste pollo en almuerzo puedes repetirlo en cena o hacer una comida diferente).
- Las hortalizas y verduras son lo mismo, están detalladas a continuación.
- Puedes elegir las frutas que más te gusten, cuando especifico 1 fruta es tamaño promedio (manzana, banana, pera, mandarina, etc).
- Las mediciones de los cereales y legumbres (arroz integral, quínoa, legumbres etc), están tomadas en cocido,  $\frac{1}{4}$  plato es aprox un poquito menos que tu puño cerrado o media taza de té. Puedes cocinar mayor cantidad y dejar en la heladera/refrigerador/nevera hasta 3 días.
- El queso puede ser el que más te agrada, pero priorizando con la menor cantidad de grasa (descremado, bajo en grasa, desnatado).
- Hacer un permitido no hace que rompas el plan, pero realiza el permitido lo mas sanamente posible consumiendo lo que tengas ganas fuera del plan.
- Remojar las legumbres 24 hs con una cucharadita de bicarbonato, cambiando el agua cada 8 hs, (al momento de cocinarlas hacerlo con agua limpia) eso hace que reduzca la inflamación en la panza luego de ser ingerida.
- Consumir las legumbres con un poquito de limón ayuda a la absorción del hierro.

## Reemplazos



### **Tortilla de avena**

En vez de hacer una tortilla de avena, se puede colocar todo en la licuadora y hacer hotcakes, si aún esta opción no te agrada puedes sustituirla por otra, aunque está es la opción más nutritiva.



### **Carnes**

Los cortes de carne magro aportan cantidades similares de proteína, lo que varía es la cantidad de grasa: carnes roja y de cerdo, luego sigue el pollo con menor cantidad de grasa, y luego el pescado. Si quieres reducir su consumo puedes reemplazar algunas opciones por omelette.



### **Cereales y legumbres**

Media taza de te con cereales o legumbres en cocido equivale a 1 taza de te con hortalizas C en cocido.



### **Yogurt**

Se puede reemplazar por leche, leche vegetal, u otra infusión que sea de tu agrado.



### **Aceite de oliva**

Es el más saludable, pero si no es de tu agrado puedes utilizar aceite de canola, o reemplazarlo por unas almendras o nueces rotas en la ensalada, mínima cantidad: 5 almendras o 4 mariposas de nueces “2 enteras”.



### **Avena**

En el desayuno o merienda se puede reemplazar por copos o cereal sin azúcar, o granola sin azúcar.

## Mediciones por comida por porción



### Pollo o pavo

200 g en  
crudo.



### Pescado

250 g en  
crudo.



### Carne roja o cerdo

200 g en  
crudo.



### Fruta

promedio 100  
g (contando  
solo lo que se  
consume).



Las 4 cucharadas soperas de avena son semi colmadas (1 pocillo de café aprox).



El  $\frac{1}{4}$  plato de cereal o legumbres equivale a  $\frac{1}{2}$  taza de te en cocido, o también se puede medir como la palma de tu mano.



Hortalizas A y B de uso libre (todos los días  $\frac{1}{2}$  plato como está determinado en el plan)



Las tostadas deben ser de un tamaño promedio (un poquito más grande que la palma de tu mano).

## Ideologías hacia el resultado de este plan





Lograr resultados sintiéndote mejor y con mayor energía.



Siempre recomiendo no acostarse a dormir hasta que hayan transcurrido mínimo 2 horas luego de la última comida del día. Para digerir mejor los nutrientes y al otro día sentirte mejor.



Estoy a favor de aportar nutrientes, no estoy a favor del ayuno o de pasar horas sin comer, el único ayuno es desde la cena hasta el desayuno del otro día.

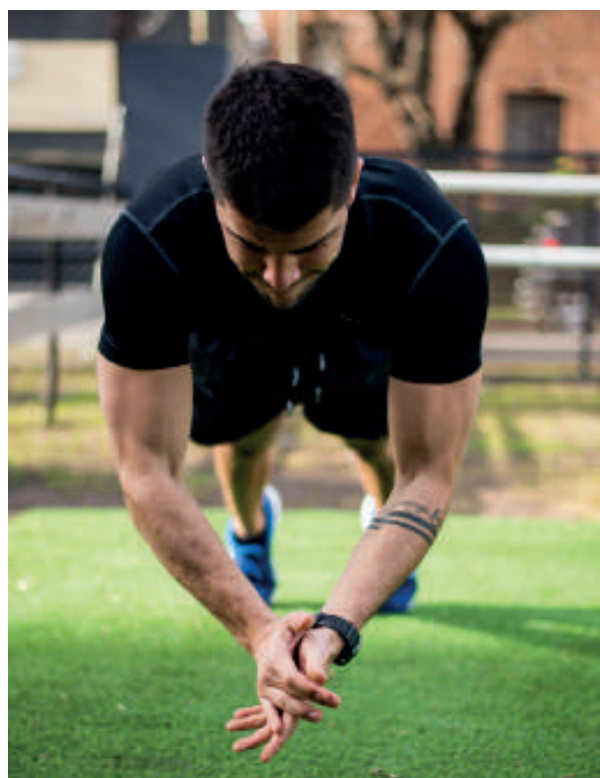
Si alguna opción no es de tu agrado, podés reemplazarla por otra indicada en el plan, intentar respetar la frecuencia de veces en cada comida por semana, ya que cada comida aporta un nutriente diferente. Al momento de utilizar el **Recetario dentro de la guía** complementaria, realiza la frecuencia y alimentos de este plan de alimentación, utilizando toda la información de dicha Guía, de esta forma será mucho más fácil llevar la continuidad de las comidas, y lo más importante, es que le darás mucho más sabor a cada alimento. También además tiene mucha información útil sobre educación alimentaria.

## Actividad física

En el proceso de pérdida de grasa es muy importante que se realice actividad física mínimo 3 veces por semana, lo ideal sería, 3 veces entrenamiento de pesas o utilizando tu peso corporal para que puedas mejorar la (fuerza) y 3 veces aeróbico, en caso de que se realicen las 2 el mismo momento del día, siempre realizar el entrenamiento de fuerza antes, ya que necesitamos la energía del músculo (glucógeno) para la fuerza, y luego cuando hacemos aeróbico oxidamos grasa, en caso de realizar el aeróbico antes, agotamos esta energía (glucógeno) y corremos el riesgo de perder masa muscular.

El tiempo y su intensidad va a estar determinado por tu nivel de entrenamiento, debe ser progresivo y siempre en avance, de esta forma siempre estarás mejorando.

Cuando se piensa en el pre y post entreno: debes tener en cuenta de que si tienes una comida cada 3 horas no necesitas un pre y post entreno porque siempre habrá una comida antes y después, pero debes priorizar que la comida del antes (no te caiga pesada) y la comida de después sea completa en nutrientes (cualquiera de las 4 comidas principales del plan).



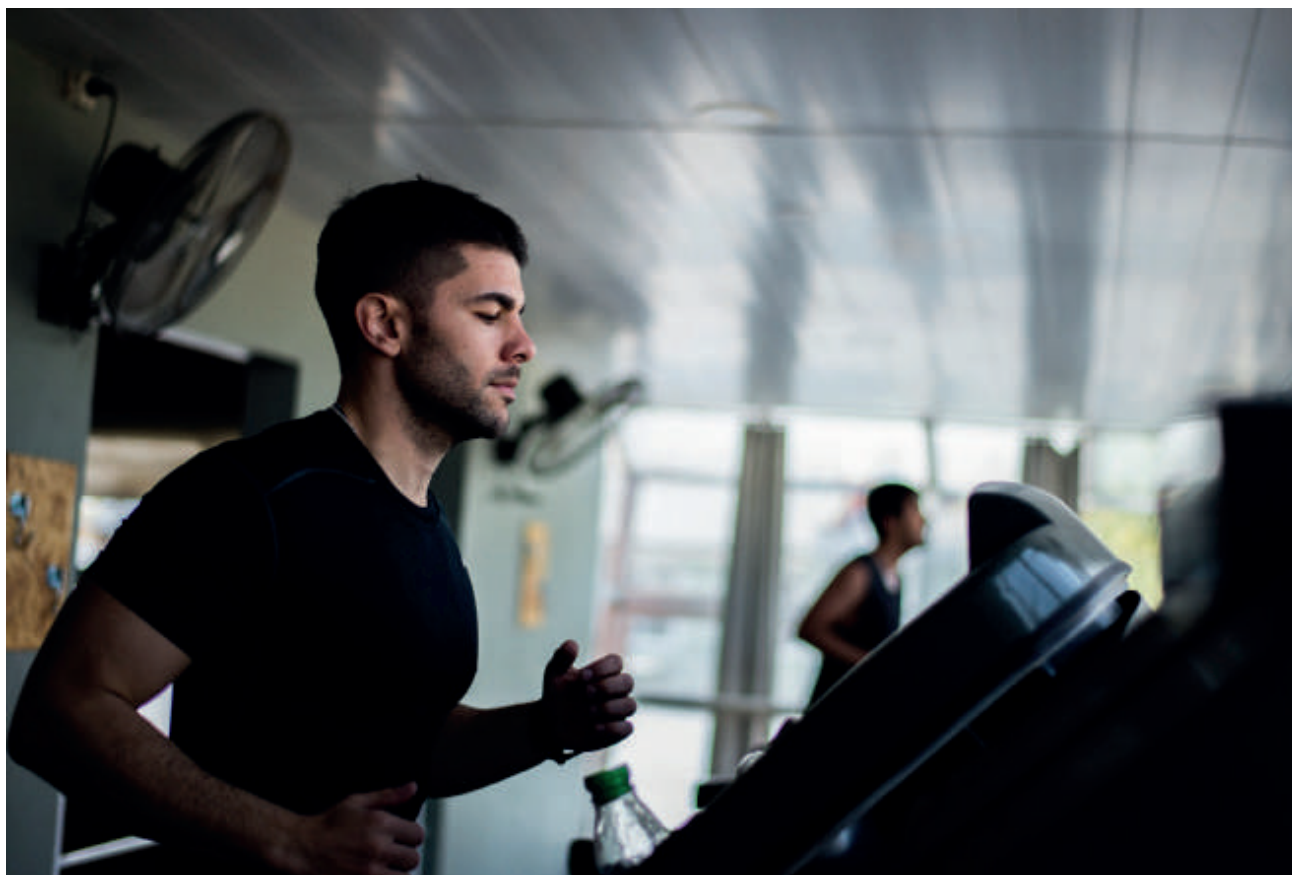


# Tonificación manteniendo el peso

(cuando tu objetivo es mantener el peso corporal)

En ese caso, debes primero conocer tu organismo, realizar este plan durante 1 semana y observar que sucede, si disminuyes de peso la primer semana, quizás fue más retención de líquido y grasa, y la segunda semana observas que sucede, si no quieres seguir reduciendo para empezar a mantener el peso y aumentar la masa muscular y tonificar a la vez, debes aumentar las cantidades, el  $\frac{1}{4}$  plato de cereales ( arroz integral, quínoa, legumbres, etc.), puedes realizarlo todos los días, y a su vez aumentar un 20% las cantidades de desayuno y merienda. Lograras generar un plan que este más orientado a la tonificación y energía manteniendo el peso corporal.

Mantener el plan aportando nutrientes durante 1 mes para generar el aporte de nutrientes lineal, luego del mes progresar al plan de tonificación 2, en el mismo se dará más información para varios objetivos relacionados a la tonificación, disminución de grasa y aumento de la masa muscular.



# Selección de alimentos y recomendaciones



- Mínimo 2,5 litros / Día
- Mate o infusiones libre siempre sin azúcar
- Hortalizas A y B crudas libre.
- Disminuir el uso de sal.
- Intentar evitar el uso de azúcar.
- Intentar evitar frituras, galletitas y bizcochos de grasa.

## Recordatorio IMPORTANTE

Las comidas se deben realizar cada 3 horas aproximadamente, de esta forma sabrás cuantas comidas ingerir (4, 5 o 6 comidas).

### Para condimentar:

Sal (poca cantidad), ajo, ají, cebolla, albahaca, azafrán, canela, clavo de olor, comino, cúrcuma, curry, estragón, jugo de limón, laurel, nuez moscada, orégano, perejil, pimienta, pimentón, romero, salvia, tomillo, vainilla.



## Al preparar los alimentos

Utilizar métodos de cocción que no requieran grasas (vapor, hervido, horno, parrilla, plancha, microondas). Para cocinar, reemplazar el aceite por rocío vegetal.



### Carnes Magras

Lomo, nalga, peceto, bola de lomo, cuadrada, paleta, cuadril, pollo sin piel (muslo y pechuga), merluza, bacalao, pez gallo, lenguado, atún.



### Hortalizas

**A:** Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicha, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, tomate, zapallitos.

**B:** Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

**C:** Papa, batata, mandioca, choclo (reemplazo de cereales y legumbres).



### Cereales

Quínoa, arroz yamani, arroz integral. Máximo  $\frac{1}{4}$  plato.



### Legumbres:

Porotos blancos, porotos negros, lentejas, garbanzos, soja, arvejas. Max 3 veces por semana.



### Frutos secos:

Nueces, almendras, castañas, avellanas. (siempre porción indicada, se puede efectuar reemplazos en el mismo peso).

# Ideas de preparaciones

## Omelette de queso descremado y acelga:

Realizar el omelette con un huevo, dos claras, 50 g de queso descremado y acelga o espinaca a gusto) Se puede combinar con ensaladas.

## Cazuela dietética:

cubos de zapallo, zanahoria, zapallitos, chauchas y pollo, con salsa de tomate.

## Pechuga de pollo arrollada:

Arrollar una suprema de pollo con jamón cocido, zanahoria rallada y ají con papel film y cocinarla en el horno u olla Essen.

## Guiso de verduras:

Zapallito, zanahoria, zapallo, cebolla, tomate, etc. 3 Cdas. De arroz cocido integral.

## Pollo con verduras:

Asar 1 presa de pollo al horno o a la plancha. Preparar por otro lado cebollas en aros, morrón en julianas y cubitos de zanahoria, todos hervidos. Servir las presas con las verduras por encima.

## Rollitos de merluza:

Armar 2 rollitos de merluza con escarabajos. Cocinarlos sobre caldo de verduras al horno. Acompañar con ensalada de calabaza hervida en cubos, puntas de espárragos, cubitos de remolacha y bastoncitos de zanahoria. Condimentar a gusto.

**Medallón de lomo a la pimienta:**

Cocinar al horno o a la plancha 1 medallón de lomo. Por otro lado, preparar caldo de carne, con pimienta y aderezos a gusto. Servir la carne con la salsa de pimienta. Puede realizarse con cualquier corte de carne magro.

**Filete de merluza al champiñón:**

Cocinar al horno 1 filete de merluza. Por otro lado, preparar un caldo de verduras, filetearle champiñones. Servir los filetes con la salsa. Se puede acompañar con ensalada de berro, rabanitos y apio y las verduras que prefieras.

**Salteado de pollo:**

1 porción de pollo sin piel cortadas en tiras, media cebolla, en juliana, 2 tomates picados y cocidos, 6 chuchas cocidas, media zanahoria en juliana, brotes de soja o repollo colorado y blanco en juliana. Cocinar todo con caldo.

**Salsa de queso:**

½ taza de leche descremada, 30 gr de queso firme, 1 cucharada de maicena.

# Ideas de ensaladas

## (hortalizas A Y B)

- Zanahoria y huevo
- Zanahoria-manzana
- Remolacha y huevo
- Chaucha y huevo
- Brocoli-aceitunas negras-tomate
- De hojas verdes: lechuga-rucula-espinaca-albahaca
- De tipos de lechuga: Mantecosa-criolla-morada
- Choclo-tomate-zanahoria
- Repollo-lechuga-tomates cherry
- Palmito-repollo colorado-repollo blanco
- Repollo- arvejas- choclo- naranja
- Palmito-tomate-choclo-aceitunas
- Rucula-parmesano-palta-tomates cherry
- Espinaca-rucula-palta-cubos de queso.
- Mixta clasica (tomate y lechuga)
- Capresse (tomate cherry, albahaca, queso)
- Tres ingredientes (tomate, lechuga, zanahoria)

**Estas ideas de preparaciones de ensaladas son ideales para cuando consumís la ensalada con el  $\frac{1}{4}$  plato de cereal o legumbres, ya que se vuelve una alimentación más completa los días que no consumís carnes.**



# Macro nutrientes

## **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS:**

arroz integral, arroz yamani, quínoa, lentejas, poroto blanco, poroto negro, garbanzos, papa, batata, choclo, trigo burgol, amaranto, mijo, avena y cualquier cereal o legumbres sin tener procesos de industrialización.

## **HIDRATOS DE CARBONO SEMI-COMPLEJOS:**

pan integral, frutas con cascara, pastas integrales.

## **HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES:**

azúcar, miel, exprimido de naranja o cualquier fruta, licuado de frutas, alimentos industrializados.

## **PROTEÍNAS:**

huevo, pollo, pescado, carnes rojas, cerdo, quesos descremados. Los cereales y legumbres también contienen proteínas pero son más ricos en hidratos de carbono.

## **GRASAS ESENCIALES:**

aceite de oliva, frutos secos, pescados, palta, semillas hidratadas.

## Más sobre nutrientes

Las hortalizas A y B tienen hidratos de carbono en muy poca cantidad y son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Por este motivo pueden ser consumidas de forma libre. Las hortalizas C tienen más cantidad de hidratos pero igualmente es aproximadamente la mitad que los cereales y legumbres. Por lo tanto cuando consumes hortalizas C puedes duplicar la cantidad a lo que ingerís de cereales o legumbres.

Dentro de los hidratos simples, los exprimidos de naranja y licuados aportan bastantes vitaminas y minerales, solo que al romper la fibra y ingerir más de 1 fruta (aumenta notablemente su absorción y su cantidad), además al ser un líquido rápidamente tendrás hambre nuevamente. En caso de realizar un exprimido o licuado “utilizar 1 fruta y completar el vaso con agua”.

Si tu objetivo es tonificar no te recomiendo las bebidas rehidratantes ya que tienen bastante contenido de hidrato y sodio, de esta forma cuando son consumidas durante el entrenamiento, el cuerpo prioriza esa energía en vez de utilizar las grasas y glucógeno del cuerpo.

Para lograr el cambio metabólico, necesitamos ingerir nutrientes, la forma en la que redistribuimos los alimentos en el día, ayuda a que el metabolismo aumente combinando los macro nutrientes.



# Control de la evolución



**Descargar la planilla de evolución desde la web donde te brindara toda la información para realizar el control de tus avances.**

Luego de realizar este plan por el periodo de 1 mes, te recomiendo adquirir el plan de **Tonificación 2**, en el cual se aportará más cantidad de información y progresaras a la siguiente fase de evolución logrando mayores resultados, empezaras a ir graduando la cantidad de nutrientes dependiendo tu día, tu objetivo y tu energía.

Mi misión es lograr que adquieras la mayor cantidad posible de información sobre la nutrición y que logres mayor conocimiento para mejorar en tus objetivos, pero lo más importante, “que comprendas como lograrlos y su por qué”, aprendiendo las cantidades y combinaciones de nutrientes.

Por otro lado, la forma de combinar este plan con LA GUÍA COMPLEMENTARIA obtenida en la página, es que utilices estas cantidades y frecuencias indicadas en este plan, pero con la originalidad de las recetas que están indicadas en el Recetario y la información sobre la educación nutricional que contiene la misma, ya que cuenta con información para que aprendas las diferencias entre las preparaciones que se utilizan para el aumento de peso y por otro lado las preparaciones para disminuir la grasa corporal. Esto es muy importante para que aprendas como modificar los platos en el día a día ya que en ocasiones hay alimentos saludables que están direccionados al aumento de peso y a la inversa. Depende principalmente de sus cantidades y combinaciones.

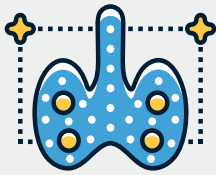


# Posibles patologías y salud

## Datos importantes

Además de alimentarse correctamente, siempre es bueno hacerse los controles correspondientes con su médico de cabecera para evaluar el estado de salud general. Recomendaciones para posibles circunstancias en la salud:

### Hipotiroidismo:



En caso de tener hipotiroidismo y que estes tomando levotiroxina (cantidad siempre regulada por su médico), realizar la ingesta del farmaco 1 hora y 30 minutos antes del desayuno, de esta forma se absorbe correctamente y su efecto no es reducido.

### Colesterol elevado:



Evitar frituras  
Aumentar el aporte de fibra  
Consumir en las cantidades indicadas aceite de oliva o canola  
Realizar actividad física

**Triglicéridos elevados:**

Evitar azúcares simples como: azúcar, miel, galletitas, exceso de fruta, y reducir productos industrializados.

**Hipertensión:**

Evitar la sal de mesa, enlatados, snack, sopas industrializadas, caldos industrializados, fiambres, salsa de soja.

**Diabetes tipo 2:**

Siempre debe ser controlada la administración del fármaco (por lo general metformina), **indicado siempre por su médico de cabecera.**

Este plan no se recomienda para personas con patologías que necesitan seguimiento especial, (no nombradas anteriormente). Como por ejemplo diabetes tipo 1, patologías renales, pancreáticas o hepáticas, o cualquier situación que requiera cuidado especial.

# Preguntas frecuentes

## **¿Qué debo hacer si tengo un evento?**

Debes ir y disfrutar consumiendo las comidas que tengas ganas, pero de una forma “controlada sin excesos”, luego al día siguiente retomas con la alimentación del plan.

## **¿Cuántos permitidos puedo tener?**

Depende del permitido, pero 1 o 2 comidas fuera del plan a la semana no va a afectar la evolución, menos permitidos tengas más evolución vas a lograr. Realiza los permitidos intentando que sean comidas dentro de todo “saludables”.

## **¿Puedo consumir frituras y alcohol?**

Intentar que los permitidos no sean en exceso y evitar las frituras, ya que pueden generar descompostura porque el cuerpo se está adaptando a la alimentación saludable. Alcohol lo menos posible ya que fija las grasas y dificulta el proceso de evolución por el simple motivo de que le cuesta mas al organismo metabolizar los nutrientes. En poca cantidad y sin regularidad no afectara notablemente (ejemplo: 1 copa de vino o 1 vaso de cerveza o 1 trago a la semana etc.). Vuelvo a aclarar, “a la semana, no al día”.

### **¿Cuánta fruta puedo consumir? ¿Cualquiera?**

Puedes consumir las indicadas en el plan y si consumes una mas no habrá problema, pero el exceso de frutas es también un exceso de azúcar. Puedes consumir cualquier fruta, intenta evitar licuados y exprimidos porque no generan saciedad y como se absorbe más rápido se vuelve un azúcar más simple, esto sucede porque cuando exprimimos o licuamos la fruta “disminuimos la fibra”, si puedes consumir la fruta con cascara mejor, ya que aportaras más fibra.

### **¿Cuánto es lo normal en la evolución que debo lograr?**

Todos los organismos son diferentes, pero si disminuyes 1 cm por semana, ten en cuenta que son 4 al mes, si disminuyes 2 cm a la semana, son 8 al mes, no observes el cambio del momento, sino que también intenta observar lo que se manifestara con el tiempo. En base a los kg es muy variado porque también se estimula la masa muscular. La grasa pesa menos que el músculo, te recomiendo eliminar la obsesión con la balanza. Si tienes sobrepeso y disminuyes 1 kg a la semana, ten en cuenta que en 2 meses serán 8 kg. Piensa desde el final y no solo en un lapso de poco tiempo.

### **¿Si no me gusta una comida del plan que hago?**

Puedes reemplazarla por otra comida del plan u opción que te agrade más, o ir innovando en algunas ideas junto con el recetario dentro de la Guía, pero debes saber que más similar puedas hacerlo en cantidad y calidad de nutrientes, más resultados tendrás.

**¿Debo pasar al plan 2 cuando logre mi objetivo?**

Mi consejo es que prograses al plan 2 al mes de iniciar con este plan, ya que lo más importante del proceso es el aprendizaje y no son dietas estrictas, sino que es un proceso en el cual aumentarás de tal forma tus conocimientos que se manifestaran en tus resultados buscados.

**El plan tiene las mismas comidas que ya consumía. ¿Me va a hacer efecto?**

Totalmente si aprendes a graduar las cantidades y combinaciones, porque más allá de que aportes los nutrientes, el resultado lo genera la combinación de esos nutrientes, los planes de subir de peso y disminuir grasa tienen alimentos similares, pero administrados de formas, cantidades y combinaciones, completamente distintas.

**Si no hago actividad física. ¿Me va a resultar el plan?**

Sí, el plan genera resultados también sin actividad física, aunque si efectúas actividad va a potenciar los resultados que quieras lograr. (Podes realizarla en tu hogar).

**Si algún alimento me hace mal. ¿Cómo lo reemplazo?**

Cualquier alimento que te haga mal o no te agrade puedes reemplazarlo por otro de su mismo tipo, ejemplo si es una verdura reemplazarla por otra que te guste, ejemplo las verduras por otras verduras, el pescado por otra carne, etc. Lo importante es que aprendas a aportar nutrientes.

**¿Es necesario agregar suplementación de proteínas?**

No es necesario ya que el plan cuenta con todos los nutrientes, pero si quieres agregar proteína que sea cuando no puedes consumir una comida por tema tiempos, o cuando te duele el cuerpo por la actividad física. Recordar que es solo proteína por lo tanto se agrega a alguna colación, desayuno o merienda.

**¿Qué pasa si corto con el plan unos días?**

No pasa absolutamente nada, aunque no es necesario cortarlo, intenta aportar nutrientes sin hacerlo estricto, de esta forma seguirás avanzando.

**¿si tengo hinchazón que hago, elimino o reduzco alguna comida?**

Los alimentos que más inflaman son: banana, leche (usa deslactosada), legumbres, brócoli y coliflor. No tienes que evitarlos, sino reducirlos, luego ir agregando esos alimentos progresivamente.

**Somos muchos en mi familia. ¿Cómo hago para hacer el plan?**

El plan no es una dieta estricta, de esta forma aporta bastantes nutrientes y junto con el recetario vas a aprender muchísimas formas de que todos aporten nutrientes, es muy importantes que tengas el recetario, ya que tiene recetas con la explicación para adaptarla a diferentes objetivos.

**¿Puedo hacer el plan con mi pareja?**

Tienes dos opciones, una es que tu pareja lo adapte, el de mujer

tiene un poco menos que el de hombre en el aporte de cantidades (20% menos aproximadamente) , y la otra opción (la más efectiva), es que cada uno tenga el correcto. En el caso del recetario seria el mismo para ambos.

### **¿El limón adelgaza? ¿Los batidos adelgazan? ¿Puedo consumir quemadores?**

No es necesario ya que NO genera verdaderamente la oxidación de las grasas esos productos o alimentos “mágicos”. El cambio lo generas con el aporte de nutrientes y el aprendizaje orientado a las cantidades y combinaciones que aprenderás en este proceso y realizando en lo posible alguna actividad física. El limón, batidos y cosas así que veas cómo productos “mágicos” o se promocionen de esa forma no adelgazan ni desintoxican. Lo que te ayudara a lograr el cambio es el aporte equilibrado de nutrientes y el potenciador es el aprendizaje de ese proceso.

### **¿Qué debo hacer de actividad física?**

Intenta mantenerte en actividad no solo en el momento de actividad física, sino, todo el tiempo que puedas en el día. En base a la actividad siempre es bueno combinar algún aeróbico (deporte, funcional, natación, bici, trote, caminata, etc.), con algún entrenamiento de fuerza (gimnasio). Pero has lo que te guste y tengas ganas de realizar, el secreto es disfrutarlo y no dejarlo. Aproximadamente 5 a 6 horas semanales en lo posible y a una intensidad que se adecue a tu estado físico. Siempre con asesoramiento de un profesional en



esa área en lo posible.

### **No entiendo lo de las cantidades de $\frac{1}{4}$ plato, veces y combinaciones. Me lo explicas?**

En cada comida hay ítems con frecuencia semanal, cuando dice  $\frac{1}{4}$  plato de arroz/quínoa/legumbres, (quiere decir que ese  $\frac{1}{4}$  se agrega junto al  $\frac{1}{2}$  plato de hortalizas y el huevo en cena, o en almuerzo con el  $\frac{3}{4}$  plato de verduras “Sin las carnes”). Siempre es  $\frac{1}{2}$  plato de verduras 7 veces a la semana y dependiendo las veces indicadas se agrega el  $\frac{1}{4}$  plato de hidrato, las carnes o el huevo.

Es para que no sigan un régimen estricto y ustedes puedan combinarlo como quieran, pero en esas cantidades y frecuencias.

El  $\frac{1}{4}$  plato de hidrato: la cantidad es un poquito menos que tu mano cerrada (medido siempre en cocido). Si un día a la semana quieres consumir milanesa puedes hacerlo descontando ese  $\frac{1}{4}$  plato de hidrato (pero te recomiendo que no lo hagas más de 1 o 2 veces por semana), siempre para milanesa utiliza 1 sola panada). Más te apegues al plan más resultados vas a lograr.

Luego en el plan 2, habrán preguntas frecuentes orientadas a un siguiente nivel, para aprender a manejar mejor la combinación de nutrientes, te recomiendo que este mes intentes apegarte lo máximo posible a este plan. Si caes un día, no hay problema, retomas al otro día con la alimentación. Una caída es algo normal, a todos les pasa, pero ten en cuenta que no es un nuevo inicio ya que el organismo ya estará estimulándose con el aporte de nutrientes.

Felicitaciones por comenzar este camino. También puedes seguir aprendiendo con el canal de YouTube y si quieres puedes compartir los platos increíbles que harás y también los resultados que iras logrando etiquetándome en tus redes. Nos terminamos transformando en motivadores, logrando que otras personas puedan ver que los resultados están en el aporte de nutrientes y en sentirse bien y no a la inversa.

**¡Éxitos con este increíble proceso!**

■ ■ ■ ■ ■ | TONIFICACIÓN | PLAN INICIAL | HOMBRE



@nutricion.cestaro



@EmmanuelCestaro



Nutrición Cestaro



info@nutricioncestaro.com

**CESTARO**   
NUTRICIÓN