



AL

*by Adri Letelier*

---

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

LA CLAVE DEL ÉXITO ES COMENZAR

## Dedicatoria para ti...

Hola, soy Adriana Letelier, enfermera de profesión y atleta Bikini Fitness. Con más de 10 años de experiencia en el deporte, especialmente en entrenamientos de pesas, he encontrado mi verdadera pasión en este camino. Hoy quiero compartir contigo todo el conocimiento y aprendizaje que he adquirido a lo largo de los años.

Te invito a ser parte de este proceso, a motivarte y empoderarte. A través de la constancia y el esfuerzo, verás cómo los resultados se materializan. Este es un recorrido largo, pero lo importante es mantenerse firme. La disciplina no solo te ayudará a avanzar en el deporte, sino que también potenciará todos los aspectos de tu vida.

Recuerda, no importa el momento ni la hora, lo fundamental es que sigas adelante. Con el tiempo, mirarás atrás y te sentirás orgullosa de los avances alcanzados. Juntas lograremos alcanzar tus objetivos.

La motivación es el motor que nos impulsa a comenzar, pero es el hábito lo que nos lleva a ganar.

Adriana Letelier Mena

# DATOS PERSONALES

## Plan Personalizado de Alimentación y Entrenamiento

Asesor: Adriana Letelier  
Contacto: 56989528910  
Fecha: 30-04-2025

### 1. Datos Personales del Alumno

- Nombre: Valentina Constanzo
- Edad: 27
- Peso actual: 60
- Altura: 1,55
- Objetivo principal: Disminuir % grasa corporal
- Nivel de actividad física actual: Principiante (Actividad 2 veces por semana)
- Condiciones médicas o restricciones:

# RECOMENDACIONES

**Hidratación:** Prioriza el consumo de agua, con un mínimo de 2 litros al día. Recuerda que no se cuentan las bebidas calientes como té o café.

**Bebidas:** Mantén tu consumo habitual de té o café, sin añadir azúcares.

**Snacks:** Opta por jaleas sin azúcar como SOS cuando necesites un snack dulce.

**Entrenamiento:** ¡Entrena con intensidad! El esfuerzo es clave para alcanzar tus objetivos.

**Suplementación:**

**Complejo B:** Ayuda a aumentar tus niveles de energía, combate la ansiedad, y favorece el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.

**Vitamina C (1 gr):** Estimula el sistema inmune y tiene propiedades antioxidantes.

**Omega 3 (1 gr):** Protege tu sistema cardiovascular, regula la inflamación y ofrece beneficios para la salud cerebral y mental.

También puedes optar por un multivitamínico de buena calidad. Algunas marcas recomendadas son: Perfect Bear, Vitamin UP, CENTRUM.

**Alimentos a evitar:** Limita o elimina el consumo de alcohol, azúcares simples (bebidas azucaradas, dulces, galletas envasadas), harinas refinadas (pan blanco, pasta), alimentos ultraprocesados (snacks empaquetados, frituras), embutidos grasos y comida rápida.

**Suplemento de cafeína:** Si lo deseas, puedes agregar cafeína en comprimidos o cápsulas de 200 mg, asegurándote de que el ingrediente sea solo cafeína sin otros aditivos. Este suplemento tiene estudios que demuestran su efectividad para mejorar el rendimiento físico, los beneficios cognitivos y aumentar la termogénesis. Consume la cafeína 30 a 60 minutos antes de tu entrenamiento para obtener mejores resultados.

# PLAN DE COMIDAS

## (Opción A)

Comida	Alimento	Cantidad
<b>Comida 1</b>	Leche descremada	200 ml
	Huevo	2 Unidades
	Avena	40 gr
	Mix frutos rojos	100 gr
<b>Comida 2</b>	Yogurt griego natural endulzado	100 gr
	Plátano	1 Unidad
	Galletas de arroz	2 Unidades
<b>Comida 3</b>	Pechuga de pollo	100 gr
	Arroz	100 gr
	Mix ensaladas colores	150 gr
	Aceite de oliva	1 cdta
<b>Comida 4</b>	Pan molde integral	1 Unidad
	Pechuga de pollo	60 gr
	Palta	40 gr
	Tomate	100 gr
<b>Comida 5</b>	Pechuga de pavo	100 gr
	Mix ensaladas verdes	150 gr
	Aceite de oliva	1 cdta
	Papas	100 gr
	Zapallo italiano	100 gr

# RECOMENDACIONES

**Hidratación:** Prioriza el consumo de agua, con un mínimo de 2 litros al día. Recuerda que no se cuentan las bebidas calientes como té o café.

**Bebidas:** Mantén tu consumo habitual de té o café, sin añadir azúcares.

**Snacks:** Opta por jaleas sin azúcar como SOS cuando necesites un snack dulce.

**Entrenamiento:** ¡Entrena con intensidad! El esfuerzo es clave para alcanzar tus objetivos.

**Suplementación:**

**Complejo B:** Ayuda a aumentar tus niveles de energía, combate la ansiedad, y favorece el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.

**Vitamina C (1 gr):** Estimula el sistema inmune y tiene propiedades antioxidantes.

**Omega 3 (1 gr):** Protege tu sistema cardiovascular, regula la inflamación y ofrece beneficios para la salud cerebral y mental.

También puedes optar por un multivitamínico de buena calidad. Algunas marcas recomendadas son: Perfect Bear, Vitamin UP, CENTRUM.

**Alimentos a evitar:** Limita o elimina el consumo de alcohol, azúcares simples (bebidas azucaradas, dulces, galletas envasadas), harinas refinadas (pan blanco, pasta), alimentos ultraprocesados (snacks empaquetados, frituras), embutidos grasos y comida rápida.

**Suplemento de cafeína:** Si lo deseas, puedes agregar cafeína en comprimidos o cápsulas de 200 mg, asegurándote de que el ingrediente sea solo cafeína sin otros aditivos. Este suplemento tiene estudios que demuestran su efectividad para mejorar el rendimiento físico, los beneficios cognitivos y aumentar la termogénesis. Consume la cafeína 30 a 60 minutos antes de tu entrenamiento para obtener mejores resultados.

# PLAN DE COMIDAS

## (Opción B)

Comida	Alimento	Cantidad
Comida 1	Huevo	2 Unidades
	Pan molde integral	2 Unidades
	Palta	40 gr
	Piña	100 gr
Comida 2	Yogurt griego triple zero	100 gr
	Cereal Fitness	30 gr
	Miel	16 gr
Comida 3	Carne	150 gr
	Papas	200 gr
	Mix ensaladas colores	150 gr
	Aceite de oliva	1 cdta
Comida 4	Manzana verde	1 Unidad
	Mantequilla de maní	10 gr
Comida 5	Pechuga de pollo	130 gr
	Mix ensaladas verdes	150 gr
	Aceite de oliva	1 cdta
	Quinoa cocida	100 gr
	Zapallo italiano	100 gr