DESAFÍO 30 DÍAS

GUÍA NUTRICIONAL

¿Estás listo para comenzar tu camino hacia la transformación total del cuerpo? Abajo encontrarás un plan de nutrición para complementar el plan de entrenamiento del Desafío 30 días Ze Baila. Comer bien te dará toda la energía que necesitas para ejercitarte. Asegúrate de comer alimentos ricos en nutrientes que te ayuden a alcanzar todas tus metas.

FUNZIONAL ROOM

Ze Baila

GUÍA NUTRICIONAL

Ten en cuenta que cada cuerpo es diferente. Todos tenemos necesidades de nutrición distintas. Este plan es adecuado para la mayoría de las personas, pero es posible que necesites algo más o menos según tu edad, peso, metabolismo, salud, condiciones de salud, medicamentos, nivel de actividad, fertilidad, etc. Consulta con tu médico antes de comenzar cualquier programa nutricional o de entrenamiento.

No olvides usar el hashtag #Desafío30diasZeBaila en las fotos de tus comidas durante el desafío. Recuerda: son SOLO cuatro semanas.
¡Tienes todo para hacerlo!

CONTENIDO DE LA GUÍA NUTRICIONAL

Reglas básicas 2
Guía de comidas 4
Alimentos nutritivos y dañinos 7
Lista de compras 10

FUNZIONAL ROOM Ze Baila

AVISO LEGAL: el desafío de 30 días y la guía alimenticia es sólo para fines informativos y no pretende ser un sustituto del consejo de un médico o de otro profesional nutricionista. Los resultados no se han establecido como hechos médicos . Por lo tanto se recomienda consultar con tu médico o nutricionista antes de empezar este o cualquier otro reto para que te haga una evaluación de tu salud. Ze Baila/ Funzional Room no garantiza resultados exactos al realizar este desafío, ya que las ganancias pueden variar de persona a persona. Este material es exclusivo para los participantes del desafío, te agradecemos no compartirlo publicamente, comparte tus aprendizajes y tus logros para inspirar a otras personas.

REGLAS BÁSICAS

Trata de espaciar tus comidas según tus horarios, pero intenta no pasar más de cuatro horas sin comer. Esto ayudará a mantener un nivel estable de azúcar en sangre y el correcto funcionamiento de tu metabolismo. Si prefieres ayunar antes de tu entrenamiento matinal, asegúrate de comer un desayuno nutritivo dentro de los 30 minutos posteriores a tu clase de entrenamiento. No hay horarios desaconsejados para entrenar o para comer las comidas aprobadas del Desafío 30 días, pero siempre asegúrate de comer cuando tienes hambre y de dejar de hacerlo cuando estás lleno.

Come en casa y prepara tú mismo tus comidas y bocadillos siempre que puedas. Los restaurantes privilegian los sabores antes que la salud.

LÍQUIDOS

NINGÚN JUGO. NINGÚN REFRESCO. (Y no, no puedes hacer trampa con edulcorantes artificiales). Puedes tomar agua mineral gasificada SIN SABORIZANTES, cualquier té o café (ten cuidado con las bebidas desintoxicantes ya que pueden contener laxantes).

Para endulzar tu té/café: puedes agregar estevia. También puedes agregar leche de cáñamo o anacardo (sin endulzar), leche orgánica, cúrcuma o canela.

Puedes tomar 226,7 gramos de kombucha con bajo contenido de azúcar por día (<2 gramos de azúcar por porción). ***Ten en cuenta que la kombucha contiene bajos niveles de alcohol y puede no ser apta para algunas personas con determinadas condiciones de salud o bajo tratamiento con ciertos medicamentos, o para menores de 21 años.***

PARA CALCULAR LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE DEBES TOMAR: Multiplica tu peso en KILOGRAMOS por 25 a 30. ¡El resultado será la cantidad de MILILITROS de líquido que necesitas por día!

ALCOHOL

Limita el consumo de alcohol a dos medidas por semana como máximo (¡lo ideal es cero!). El alcohol contribuye a generar rápida acumulación de grasa, irritación gastrointestinal, metabolismo más lento, más antojos y hambre, inflamación y niveles más altos de presión arterial. Conviene que optes por bebidas blancas (vodka, ginebra) con hielo o con agua carbonatada y limón.

AZÚCAR

Recuerda: el azúcar se esconde en TODO lo que comemos. ¡Siempre presta atención y da por sentado que todos tus alimentos tienen azúcar!

Solo come productos cuya etiqueta indique “Sin azúcar agregada” (mantequilla de frutos secos, leche, leche de frutos secos, yogur, kéfir, avena, etc.). Si no estás seguro, ¡lee la etiqueta! Asegúrate de comprar frutos secos, sin saborizantes agregados.

El azúcar suele ocultarse tras nombres extraños. Ten cuidado con los siguientes: jugo de caña evaporado, jarabe de arce, melaza, sacarosa, azúcar de caña, azúcar de remolacha, miel, agave, azúcar invertida, etc. Las compañías suelen agregar azúcar a panes integrales, porotos enlatados, sopas enlatadas, avena, granola, etc.

REGLAS BÁSICAS

SALSAS

Prácticamente todas las salsas tienen azúcar. NO puedes usar kétchup, salsa de tomate (a menos que la etiqueta indique que tiene 3 gramos o menos de azúcar por porción), salsa de mostaza y miel, salsa picante, almíbares, aderezos comerciales para ensaladas, salsa tailandesa picante, salsa de anguila, mayonesa picante, salsa de soja, salsa de barbacoa, jarabes, etc.

SÍ puedes usar: aceite de oliva, vinagre, kimchi, mostaza, chucrut, humus, lima o limón, especias, cantidades pequeñas (<1 cdta. de té) de salsa picante, aminoácidos, tamari, wasabi, pepinillos semiácidos, jengibre en escabeche, guacamole, salsa, pico de gallo, salsa verde, chimichurri y pesto.

FIBRA

La fibra ayuda a controlar el azúcar en sangre y el colesterol, hace que nos sintamos llenos y promueve una movilidad intestinal y un entorno bacteriano saludables para el cuerpo. La cantidad recomendada por día es de 25 a 28 gramos para las mujeres, y de 35 a 38 gramos para los hombres. Asegúrate de tomar una cantidad adecuada de líquidos (ver más arriba) con tu porción de fibra.

PROBIÓTICOS

Los probióticos son especies de organismos vivos que colonizan diferentes áreas dentro y fuera del cuerpo y que son esenciales para la digestión, la inmunidad y el control del peso. Consulta a tu médico o dietista sobre los suplementos probióticos, pero casi todas las personas pueden consumir alimentos fermentados que tienen probióticos. ¡Suelen recomendarse para mejorar la salud y para el control del peso! Prueba el kimchi, el chucrut, el kéfir, el yogur, la kombucha con bajo contenido de azúcar y productos en escabeche.

VITAMINAS Y MINERALES

Todos tenemos necesidades específicas de vitaminas y minerales. En tu consulta anual, tu médico determinará si necesitas algún tipo de suplemento. Un dietista certificado también puede interpretar los resultados de tus análisis de sangre y tomar esta decisión. Muchas personas tienen deficiencia de hierro, vitamina D o vitamina B12, pero NO consumas suplementos sin hacer primero un control. Puedes obtener una cantidad adecuada de vitaminas y minerales a partir de una dieta equilibrada a menos que tengas deficiencia o riesgo de deficiencia de estos compuestos.

CAFEÍNA

La cafeína puede acelerar el metabolismo ligeramente, suprimir el apetito y ayudar a perder peso, pero la ingesta excesiva puede ocasionar problemas en la presión sanguínea y malestar gastrointestinal. También puede causar bajones de energía que a su vez pueden producir antojos. Trata de no tomar más de 3 bebidas cafeinadas por día si eres sensible a la cafeína. Es mejor consumir cafeína de 20 a 30 minutos antes del entrenamiento.

SUEÑO

Sin una cantidad adecuada de horas de sueño (de 7 a 9 horas por noche), las hormonas de almacenamiento de grasa del cuerpo se vuelven más activas y los niveles de hambre y estrés pueden aumentar.

SUGERENCIA DE MENÚ

OBJETIVOS

-BAJAR DE PESO

-%PORCENTAJE DE GRASA

PROTEGER MASA MUSCULAR

COMIDAS

EJEMPLO A (MAYOR PÉRDIDA DE GRASA Y PESO)

LOS SIGUIENTES SON EJEMPLOS DE MENÚS, LAS HORAS PUEDEN VARIAR DEPENDIENDO DE CADA PERSONA. LA ALIMEMTACIÓN EN ESTE DESAFÍO SE BASA EN 5 TIEMPOS DE COMIDA, ESTABLEZCALOS CON AL MENOS 2 HORAS DE DIFERENCIA MÁXIMO 3 HORAS.

DESAYUNO (7:00AM)

1) ½ DE TAZA DE GALLO PINTO+ 1 HUEVO+ CAFÉ NEGRO SIN AZÚCAR

2) 2 TORTILLAS TORTIRRICAS+ 2 REBANADAS DE QUESO+ CAFÉ NEGRO SIN AZÚCAR

MERIENDA (10:00AM)

1) 1 TZ DE FRUTA PICADA

250ML DE YOGURT NATURAL

ALMUERZO (1:00PM)

1) ½ TZ DE ARROZ INTEGRAL+ 1BISTEC ENCEBOLLADO+ ½ TZ DE VEGETALES AL VAPOR+ 1 TZ DE ENSALADA VERDE

2) ½ TZ DE GARBANZO CON POLLO+ 1 TZ DE ENSALADA VERDE

MERIENDA (4:00PM)

1) ¼ TZ DE ALMENDRAS

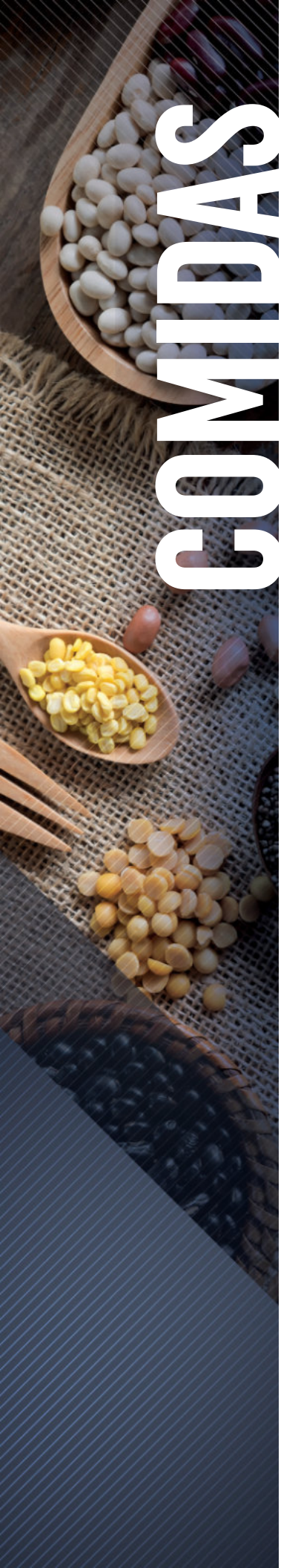
2) 1 GALLETA O BARRITA CON MENOS DE 5G DE AZÚCAR

CENA (7:00PM)

1) 1 TZ DE CREMA DE TOMATE NATURAL+ 2CDAS DE QUESO+ 1/8 DE AGUACATE+ 6CDAS DE POLLO DESMENUZADO

2)1TZ DE PICADILLO DE CHAYOTE CON MAIZ DULCE+3 TORTAS DE CARNE MOLIDA+ 1 TZ DE ENSALADA

VARIE EL TIPO DE ALIMENTOS, PERO MANTENGA LAS PORCIONES Y MEDIDAS.



COMIDAS

EJEMPLO B (AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y PERDIDA DE GRASA)
LOS SIGUIENTES SON EJEMPLOS DE MENÚS, LAS HORAS PUEDEN VARIAR DEPENDIENDO DE CADA PERSONA.
LA ALIMEMTACIÓN EN ESTE DESAFÍO SE BASA EN 5 TIEMPOS DE COMIDA, ESTABLEZCALOS CON AL MENOS 2 HORAS DE DIFERENCIA MÁXIMO 3 HORAS.

DESAYUNO (7:00AM)
1)1 TZ DE GALLO PINTO+ 1 HUEVO+ 2 REBANADAS DE JAMÓN+ CAFÉ NEGRO Ó TÉ SIN AZÚCAR+ 1 MANZANA
2)AREPAS DE AVENA: 1 TZ DE AVENA+1/2 DE LECHE+ 1 HUEVO+ VAINILLA+ 1 BANANO PICADO CAFÉ NEGRO Ó TÉ SIN AZÚCAR
MERIENDA (10:00AM)
1)1 TZ DE YOGURT NATURAL+ 1 TZ DE FRESAS+ 15 ALMENDRAS
ALMUERZO (1:00PM)
1)1 TZ DE ARROZ INTEGRAL+ 2 BISTEC ENCEBOLLADO (150G) + ½ TZ DE VEGETALES AL VAPOR+ 1 TZ DE ENSALADA VERDE
1)1 TZ DE GARBANZO CON POLLO+ 1 HUEVO DURO+ 1 TZ DE ENSALADA VERDE
MERIENDA (4:00PM)
1) 1 PAQUETE DE GALLETA SANÍSIMA CON 1 ATÚN PEQUEÑO EN AGUA
2) SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO: 2 REB DE PAN INTEGRAL+ 1 REB DE JAMÓN+1 REB DE QUESO.
CENA (7:00PM)
1)1 PAPA PEQUEÑA HERVIDA+ 2 FILET DE PESCADO+ ½ DE VEGETALES AL VAPOR+ 1 TZ DE ENSALADA VERDE
2) 2 TORTILLAS TORTIIRRICAS+ 150GR DE FAJITAS DE POLLO CON CEBOLLA+CHILE DULCE+ LECHUGA+ PICO DE GALLO+ 1/8 DE AGUACATE

VARIE EL TIPO DE ALIMENTOS, PERO MANTENGA LAS PORCIONES Y MEDIDAS.

RECUERDE:
ELIMINAR EL AZÚCAR DE MESA
ELIMINAR HARINAS REFINADAS (REPOSTERÍA, GALLETAS)
ELIMINAR EMBUTIDOS (SALCHICHÓN, CHORIZO, SALCHICHA)
ELIMINAR GASEOSAS DE TODO TIPO Y ALCOHOL
ELIMINAR SAL
ELIMINAR POSTRES Y HELADOS

CUALQUIER CONSULTA ESPECIFICA SOBRE DUDAS, HORARIOS, INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS, CON CONFIANZA DIRIJASE A NOSOTROS EN NUESTRO GRUPO DE WHATSAPP

ALIMENTOS NUTRITIVOS

Esta es nuestra lista de los mejores alimentos nutritivos que debes comer.

ALMIDONES/CEREALES

Puedes comer ½ taza, (cocido), pero lo menos posible.

- Tres porciones por día como máximo.
- Avena sin saborizar, quínoa, salvado, frijoles, zapallo, calabaza, yuca, vainicas, fideos de frijol, fideos de quinoa

LÁCTEOS

PUEDES servirte una porción con cada comida.

- 236,5 ml de leche sin endulzar de coco, macadamia o almendra; leche orgánica con 2 % de grasa; leche de soja orgánica sin endulzar; kéfir natural orgánico o vegano
- 170 g de yogur NATURAL (griego, común, de leche de oveja o cabra), NO descremado; yogur natural de leche de almendra, yogur de coco sin endulzar
- 113,3 g de queso cottage NO descremado
- 28,3 g de queso orgánico, de cualquier variedad o queso vegano
- 2 cdas. de queso crema orgánico o laban

Nota: si lo prefieres, siempre puedes agregar a los productos lácteos una fruta nutritiva, frutos secos, semillas, canela, vainilla o estevia.

GRASAS

Tus comidas pueden incluir hasta 2 cdas.

- Aceite de oliva, aceite de aguacate, aceite de coco
- Manteca de semillas o frutos secos sin endulzar (ej.: mantequilla de semillas de girasol sin endulzar), frutos secos naturales (aprox. 15 almendras, 5 nueces de Brasil, 20 anacardos) y ¡no olvides la pasta tahini!
- Semillas, incluidas las de chía, girasol, cáñamo, calabaza, linaza molidas y sésamo.
- Aguacate o guacamole: ¼ de porción

FRUTAS

Puedes comer 1 porción por día.

- 1 taza de bayas frescas o congeladas (de cualquier tipo), manzana, pera, melocotón, cerezas

COMIDAS NUTRITIVAS

VEGETALES

Come POR LO MENOS 4 porciones por día.

- Frescos o congelados
- 1 taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos
- CUALQUIER vegetal sin almidón; por ejemplo; lechuga, espinaca, hongos, cebollas, kale, algas, nori, tomate, acelga o rábano, repollo, mostaza china, zuchinni

PROTEÍNAS

Incluye 85 g de carne (cocida) en cada comida.

- Carne orgánica de res, cordero, venado o bisonte
- Pescado o mariscos
- Puedes comer salmón enlatado o sardinas enlatadas (en agua)
- Carne blanca u oscura de ave (sin piel)
- Lomo/solomillo de cerdo orgánico
- Huevos orgánicos (fortificados con omega-3), 1 yema por día; cantidad ilimitada de claras de huevo
- La soja es una buena alternativa para suplantar la carne. Come una porción de 85 g cocida de tempeh orgánico, tofu, carne desmenuzada de la marca Beyond Meat o medallas de carne de frijol de la marca Adashah.

También ten en cuenta lo siguiente:

- NO incluyas alimentos empanados o fritos en tus comidas. Cocina los alimentos en aceite de oliva o aguacate y utiliza especias (no sal)
- Los lácteos también pueden usarse como el grupo de proteínas de tus comidas
- Los frutos secos y los frijoles también tienen proteínas

POSTRES

Cero postres.

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

ALMIDONES/CEREALES

Aléjate de los siguientes cereales refinados:
Pita, fideos, arroz, pan blanco, maíz, papa blanca, galletas, arrollados, papas fritas, pretzels, pan de perros calientes, hamburguesas o sándwiches, arepas, plátanos tostados.

GRASAS

No todas las grasas son malas. Pero las siguientes sí:
Aceites hidrogenados, margarinas, productos de Crisco, grasa de animales, alimentos fritos.

No comas frutos secos azucarados o salados o mantequilla de frutos secos (o mantequilla de frutos secos que tienen otros ingredientes además de frutos secos, algo de sal y algo de aceite).

FRUTA

Algunas frutas no son tan buenas como otras. Evita las siguientes:
Banana, mango, piña, sandía, uvas, melón,, ciruela, frutas deshidratadas.

VEGETALES

Evita el siguiente grupo:
Maíz, arvejas, papas blancas, zanahorias, remolachas.

LÁCTEOS

Deja estas opciones en las tiendas:
Yogur saborizado, leches no orgánicas, productos lácteos descremados, quesos no orgánicos, quesos de soja, leches de frutos secos endulzadas.

PROTEÍNAS

Come como un campeón. Di “no” a estos alimentos:
Soja no orgánica, tocino, delicatessen o carnes procesadas, salchichas, carnes de tofu, carnes fritas, vísceras, carnes saladas, piel de carne, huevos no orgánicos, chicharrones.

POSTRES

Estos postres NO son buenos para tu cuerpo.
Bizcocho, galletas dulces, pasteles, helado, leche chocolatada, postres congelados, brownies, dulces, dulces de azúcar, caramelo.

COMPRAS PARA EL DESAFÍO

CON EL COACH CLAUDIO

Lista de supermercado

¿Qué comprar? cuando van al "super" para llevar una dieta saludable y así lograr sus objetivos.
Aquí les dejo una guía que les servirá de mucho.
Dejo claro que estos son consejos desde la parte de mi experiencia y el conocimiento que he adquirido de amigos nutricionistas y entrenadores.

Guarde esta lista si le parece interesante ✓

Consejo 1: **Antes de ir al supermercado.** Nunca vaya a hacer mercado con hambre o ansiedad pues hará que compre cosas que no debe.

Consejo 2: **Evite siempre la sección de:**

Panadería , dulces o bakery, chocolates, bombones, etc.

Snacks para fiestas. doritos, papas, yucas.

Pasta o salsa para pastas. Quesos.

Cualquier sección que usted sepa por sentido común que no es saludable.

Pase rápido por estas secciones, no se pare a pensar, no se deje tentar.

Si lo compra luego seguro se lo va a comer. Fijo...

Y recuerde el consejo de los nutricionistas: lea las etiquetas.

LISTA DE COMPRAS

Cuando esté en el super debe buscar lo siguiente:

- Proteína carne pollo o pescado. para los 7 días y los días siguientes. Todos los almuerzos deben tener proteína. Nada de almorzar con pasta o solo arroz con frijoles. Siempre debe haber proteína.

- Arroz siempre integral óptimamente.

- Frijoles, lentejas, garbanzos.

- Avena Integral Bioland.

- Pan marca konig multigrano.

- Tortillas salmitas, galletas María Integral y Sodas integral.

- Queso cottage o turrialba, y se puede usar en las meriendas el tamaño de una pequeña ración mas pequeña que tu puño. Los quesos americanos no son saludables.

-Yogurt griego o deligurt 0%

- Almendras, maní o frutos secos sin sal. Sin sal. No puede tener sal. Esto siempre tienes que tenerlo a la mano.

- Frutas. preferiblemente fresas, moras, manzanas. Son mis favoritas.

- Jamón de pechuga de pavo light.

- Atún en agua. Siempre a la mano para algún snack.

- Cereal de la marca bioland.

- Vegetales siempre ! para ensalada verde, para merienda y el almuerzo y cena.

- Brócoli siempre debe haber en su casa. Consejo: Es el snack perfecto y da bastante sensación de llenura. Solo hervirlo puede agregar un poco de limón y culantro (no sal)

chile, coliflor, etc.

-Para endulzar natuvia o miel.

-Para freir en seco pam spray.

FUNZIONAL ROOM

Ze Baila

AVISO LEGAL: el desafío de 30 días y la guía alimenticia es sólo para fines informativos y no pretende ser un sustituto del consejo de un médico o de otro profesional nutricionista. Los resultados no se han establecido como hechos médicos . Por lo tanto se recomienda consultar con tu médico o nutricionista antes de empezar este o cualquier otro reto para que te haga una evaluación de tu salud. Ze Baila/ Funzional Room no garantiza resultados exactos al realizar este desafío, ya que las ganancias pueden variar de persona a persona. Este material es exclusivo para los participantes del desafío, te agradecemos no compartirlo publicamente, comparte tus aprendizajes y tus logros para inspirar a otras personas.