

ALIMENTACIÓN EN CONTINGENCIA

- ✓ En estos momentos lo importante es seguir con los objetivos propuestos, evitando dietas restrictivas, pero procurando ingerir todos los alimentos en sus porciones adecuadas.
- ✓ Aprovecha este tiempo para innovar con la alimentación y seguir fortaleciendo buenos hábitos alimenticios, para que, al volver, todo se haga más fácil. ¡TÚ PUEDES!
- ✓ La carga de entrenamiento es mucho menor, es por ello que para evitar aumentos de peso corporal deberás bajar algunas porciones de alimentos.
- ✓ Evita el consumo de comida chatarra, ya que no entran en la categoría de alimentación saludable debido a que no aporta nutrientes de buena calidad y solo harán que aumentes de peso corporal. Al igual que el alcohol, su consumo no será recomendado.

RECUERDA SEGUIR ESTOS CONSEJOS

Distribución del plato saludable: El plato que verás a continuación está diseñado para entrenamientos de baja intensidad, ya que la mitad del plato contiene vegetales (alimentos bajos en calorías); la otra mitad está dividido entre proteínas (ayudarán a tu masa muscular y a sentirte más satisfecho) y la otra mitad con carbohidratos (alimentos aportadores de energía).

Incluye carbohidratos integrales, aportarás fibra y la energía que necesita tu cuerpo. Además, consume legumbres al menos 2 veces/semana

Incorpora lácteos semidescremados/descremados de 2 a 3 veces al día, para adquirir una buena fuente de calcio.

Consume alrededor de 6 a 8 vasos al día. ¡Hará que te mantengas bien hidratado y evites periodos de ansiedad!. Puedes añadirle láminas de naranja, limón u otro para darle sabor

Necesitas grasas de buena calidad, para eso incluye frutos secos, aceites y palta de 1 a 2 veces al día.

GRASAS
2 cucharada pequeña



Palta
Aceite
Nueces
Semillas
Mantecquilla



Agua
Lácteos / No lácteos
Jugos
Saborizantes
Café
Té



CONDIMENTOS

Sal / Pimienta
Hierbas
Especies
Vinagre
Salsa



Necesitas proteínas para evitar pérdidas de masa muscular y además sentirse más satisfecho. Prefiere carnes blancas 3 veces/semana en preparaciones saludables. Carnes rojas, incorpora solo 1 vez a la semana

Incluye al menos 5 porciones al día entre frutas y verduras (crudas y bien lavadas). ¡Aportarás todas las vitaminas y minerales que necesitas para tu sistema inmune!