

# GUÍA MÉTODO INTEGRA

*No Almidón*

**I N T E G R A   H Á B I T O S**

*Recarga*



# CONTENIDO

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES
- 3 ALIMENTACIÓN BALANCEADA (QUÉ COMER)
- 4 MACRONUTRIENTES
  - CARBOHIDRATOS
  - GRASAS
  - PROTEINAS
- 5 ALIMENTOS RECOMENDADOS
- 6 ALIMENTOS CONTROVERSIALES
- 7 OPTIMIZAR LA COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS (CÓMO COMER)
- 8 OPTIMIZAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN (CUÁNDO COMER)
- 9 OPTIMIZAR LAS PORCIONES, EL PLATO IDEAL (CUÁNTO COMER)
- 10 CONCEPTOS MÉTODO INTEGRA
  - DÍAS DE NOALMIDÓN
  - DÍAS DE RECARGA
  - ALIMENTACIÓN SUGERIDA SEGÚN ENTRENAMIENTO
- 11 ESQUEMAS MÉTODO INTEGRA
  - 5:2 OBJETIVO PERDER 20 O MÁS LIBRAS
  - 4:3 OBJETIVO PERDER 10 - 20 LIBRAS
  - 3:3:1 OBJETIVO PERDER 1-10 LIBRAS / MANTENIMIENTO
- 12 MENÚS SEMANALES SUGERIDOS SEGÚN ESQUEMA
- 13 CONSTRUYE TU MENÚ

## INTRODUCCIÓN

El método integra es un programa de nutrición integral de 30 días donde aprenderás qué, cómo, cuándo y cuánto comer, para lograr tus objetivos específicos de salud y bienestar.

El objetivo principal es que aprendas a escuchar tu cuerpo, y esto te permitirá comer intuitivamente, y para ayudarte a que llegues a eso te presento un plan flexible que podrás aplicar de acuerdo a tus necesidades específicas.

Esto no es una dieta. Las dietas tienen principio y final. Sí este es un programa de 30 días, pero es la fórmula para que encuentres la manera de alimentarte que te permita lograr tus objetivos y lo más importante mantenerlos.

**QUÉ:** cuáles son los diferentes grupos de alimentos, cómo nos nutren o nos quitan energía y cómo reacciona el cuerpo cada vez que los consumimos.

**CÓMO:** tan importante como lo que comemos, es cómo lo comemos, los diferentes alimentos se utilizan para diferentes funciones y necesidades del cuerpo y los resultados pueden variar de acuerdo al orden en que los consumimos y cómo los combinamos.

**CUÁNDO:** cada persona tiene lo que llamamos un ritmo circadiano, que es el horario natural en el que el cuerpo realiza cambios en las características físicas y mentales que ocurren en el transcurso de un día. Esto quiere decir que la hora y la frecuencia con la que comemos tiene un impacto en cómo se sintetizan los alimentos que consumimos y su impacto en las hormonas relacionadas con el metabolismo.

**CUÁNTO:** la cantidad de cada uno de los alimentos que comemos también impacta nuestra salud. Entender cuánta comida necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente se puede lograr más allá de contar calorías, se trata más bien de hábitos que te permitan disfrutar tus alimentos de manera que quedes satisfecho, aprenderás unas técnicas fáciles y sencillas que te servirán cada vez que te vas a servir.

## PRINCIPIOS FUNDAMENTALES MÉTODO INTEGRA

Este programa lo he diseñado basada en 2 conceptos básicos e importantes, el principio fundamental biológico del cuerpo de Homeostasis y la Bio-Individualidad.

### HOMEOSTASIS

Consiste en la capacidad de mantener el cuerpo en balance, a pesar de los cambios en su entorno mediante el intercambio regulado de materia y energía con el exterior (metabolismo). En otras palabras, a todo lo que le produce desequilibrio, el cuerpo crea resistencia. Por ejemplo, si sube la temperatura externa, el cuerpo suda, para mantener su temperatura corporal.

### BIO-INDIVIDUALIDAD

Es la idea de que cada uno de nosotros tiene necesidades únicas de comida y estilo de vida. La comida de una persona es el veneno de otra persona, y es por eso que las dietas de moda tienden a fallar a largo plazo.

Por esto, este programa no es una dieta, es un método que te ayudará a optimizar la forma como te alimentas para alcanzar tus objetivos específicos.



## ALIMENTACION BALANCEADA (QUÉ COMER)

La alimentación es uno de los factores más importantes cuando se trata de mejorar la sensibilidad a la insulina, mantener un nivel de azúcar en sangre dentro de rango y estable, reducir la inflamación y la toxicidad y mantener el cortisol en rangos óptimos.

El significado de llevar una **ALIMENTACION BALANCEADA** es aumentar el consumo de vegetales, frutas, carbohidratos complejos y grasas saludables; reducir el consumo de alimentos procesados, harinas refinadas y azúcar y tomar agua y bebidas que te hidraten.

## MACRONUTRIENTES

Son los principales nutrientes que proveen la mayor parte de energía metabólica al cuerpo. Se dividen en tres grupos: Carbohidratos, Proteínas y Grasas. Todos necesitamos consumir los tres macronutrientes, la cantidad o proporción de cada uno es una cuestión de vio-individualidad y es lo que te voy a ayudar a descubrir durante estos 30 días.

# CARBOHIDRATOS



Hay dos categorías principales de carbohidratos: simples y complejos.

**CARBOHIDRATOS SIMPLES:** son compuestos pequeños (pocas moléculas) que se descomponen rápidamente y proporcionan una explosión rápida de energía cuando se consume, ya que se convierten rápidamente en glucosa. Incluyen:

### Monosacáridos (Limita estos)

Fructosa: principalmente presente en frutas, refrescos, jarabes, edulcorantes

Glucosa: presente en frutas, edulcorantes, cereales

Galactosa: presente en la leche y algunos cereales y leguminosas.

### Disacáridos (Limita estos)

- **Sacarosa:** frutos secos, azúcar refinada

- **Lactosa:** leche y productos lácteos

- **Maltosa:** melaza

**CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:** (Polisacáridos) son compuestos más grandes (muchas moléculas) que requieren más tiempo para descomponerse, hacen más lenta la digestión y absorción lo que evita cambios extremos en nuestros niveles de glucosa en sangre. Incluyen almidones y fibra y los encontramos principalmente en:

Granos enteros (arroz integral, avena, trigo integral, cebada)

Vegetales, verduras, frutas y semillas.

### Oligosacáridos

Pequeñas cadenas de monosacáridos clasificados como prebióticos

- Fructo-oligosacáridos: achicoria, cebolla, espárragos

- Galacto-oligosacáridos: lentejas, garbanzos, guisantes, polioles

(Sólo se digieren parcialmente, por lo que puede provocar hinchazón, gases y diarrea)

### Polioles - Alcoholes de azúcar (Limite su consumo)

Maltitol

Sorbitol

Xilitol

Glicerol

Eritritol

Que se utilizan como endulzantes, pero no se recomiendan ya que al no digerirse completamente producen gases y pueden alterar la composición de la flora intestinal.



## RECOMENDACIÓN GENERAL

Enfócate en consumir carbohidratos complejos y de mejor calidad los cuales encontrarás en la lista de los alimentos recomendados. Evita el azúcar refinada y agregada y los alimentos procesados. Consumo granos y frijoles/leguminosas máximo dos veces a la semana.

## GRASAS



Cuando hablamos de grasa como alimento, lo importante es la calidad. Son necesarias en nuestra dieta para lograr una salud óptima, ya que son parte importante de varias funciones vitales como la absorción de algunas vitaminas, apoyo del desarrollo adecuado del cerebro y la síntesis de hormonas.

A pesar de la creencia previa de que la grasa en la dieta causa aumento de peso, comer grasas de calidad ayuda a promover un peso saludable, siempre y cuando se haga con moderación.

**TIPOS DE GRASA**

**SATURADA:** son generalmente sólidos a temperatura ambiente y son en su mayoría de origen animal (carnes, lácteos, manteca, mantequilla) y algunos aceites tropicales como el de palma, coco y cacao. El aceite de coco es una fuente de grasas saturadas de origen vegetal, pero a diferencia de las de origen animal, es una gran fuente de ácido láurico y tiene beneficiosas propiedades antibacterianas, antifúngicas e incluso reductoras del colesterol. Dietas altas en grasas saturadas se asocian con obesidad y enfermedades cardiovasculares, por lo que se recomienda limitar su consumo.

**INSATURADA:**

**Monounsaturada:** son saludables para el corazón y ayudan a mantener buenos niveles de colesterol. Generalmente son líquidas a temperatura ambiente. Incluyen aceite vegetal (no hidrogenado), aguacate, nueces y semillas.

**POLIINSATURADA:** también son líquidos a temperatura ambiente y se encuentra principalmente en aceites vegetales como el de girasol, sésamo, soya, cártamo y maíz. Y en los pescados y mariscos. Estas se dividen a su vez en Omega 3 y Omega 6 y son considerados esenciales para nuestras dietas porque no podemos sintetizarlos en el cuerpo. Los omega-3 ayudan a reducir la inflamación. Las grasas que se utilizan regularmente tienden a ser ricas en omega-6 y bajas en omega-3 lo que promueve la inflamación.

Las fuentes de omega-3 incluyen salmón, anchoas, sardinas, las ostras del Pacífico, trucha, semillas de chia, semillas de linaza, huevos.

Las fuentes de omega-6 incluyen: aceites vegetales y nueces.

**GRASAS TRANS:** son procesadas mediante hidrogenación. Este tipo de grasa es altamente inflamatoria y debe evitarse, algunas etiquetas dicen parcialmente hidrogenadas. Incluyen productos horneados procesados, margarina, comidas congeladas, comida frita.



RECOMENDACIÓN  
**GENERAL**

Evita las grasas trans (comida frita, aceites hidrogenados, margarina), limita las saturadas (carnes grasosas, manteca, aceite de coco) y consume las insaturadas (aceite de oliva y aguacate, almendras), principalmente los Omega -3 (incluyen salmón, anchoas, sardinas, las ostras del Pacífico, trucha, semillas de chia, semillas de linaza, huevos), con moderación dependiendo de tus necesidades y estilo de vida.

## PROTEINA



Cuando hablamos de grasa como alimento, lo importante es la calidad. Son necesarias en Se consideran los componentes básicos de la vida. De hecho, nuestra piel, huesos, músculos, cabello, uñas y cartílago están hechos principalmente de proteínas.

La mayoría de las enzimas y hormonas en nuestros cuerpos también son proteínas. La cantidad de proteínas que necesitamos va cambiando a medida que nuestros niveles de actividad cambian y a lo largo de nuestro ciclo de vida.

La mayoría de las personas pueden obtener fácilmente las proteínas que necesitan llevando una alimentación balanceada, consuman o no alimentos de origen animal.

**MEJORES FUENTES DE PROTEÍNA ANIMAL:** Carne de vaca alimentadas con pasto, huevos de gallinas criadas en pasto y en libertad (no contienen hormonas), peces capturados en la naturaleza (menor contenido de mercurio).

**MEJORES FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL:** Espirulina, cáñamo, quinoa, lentejas, trigo sarraceno, amaranto.



OPTIMIZAR LA

**COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

(CÓMO COMER)

La manera como combinamos los alimentos permite que nuestro cuerpo pueda mejorar el uso de energía, la manera como quema o guarda la grasa, e incluso aumentar o disminuir el proceso de envejecimiento.

Por lo anterior la importancia de consumir alimentos reales de buena calidad y si además los combinamos de una manera correcta los beneficios serán mayores.

Nuestro cuerpo está diseñado para utilizar dos fuentes de energía:

- o **Fuente primaria:** Glucosa / Glucógeno, que proviene en su mayoría de los carbohidratos.
- o **Fuente secundaria:** Grasa, cuando los depósitos de glucosa y glucógeno se acaban.

Es importante enseñarle al cuerpo a utilizar estas dos fuentes de energía para promover una buena salud, por lo que debemos alternar días en los que comemos más carbohidratos con almidones y días con menos almidones e incluimos un poco más de grasa.

Adicional en alimentación, el orden de los factores Sí altera el producto. Es decir el cuerpo reacciona diferente dependiendo del orden en el que comemos los diferentes macronutrientes y esto se debe a que la digestión de los mismos se da en diferentes partes del cuerpo. La digestión de los carbohidratos empieza en la boca, y si es algo con sabor dulce, el cerebro automáticamente manda una señal al páncreas de que segregue insulina.

La digestión de las proteínas comienza en el estómago y la de las grasas también empieza en la boca pero más lentamente que la de los carbohidratos, porque es en el intestino donde se lleva a cabo la mayor parte de la digestión de las grasas.

Entonces dependiendo de con qué empezamos a comer varía cómo se da la absorción de la glucosa y por ende qué tan rápido aumente su nivel en la sangre. Si empezamos con los carbohidratos aumenta más rápido.

También algunas combinaciones hacen más fácil para el cuerpo la absorción de nutrientes que está directamente relacionado con la Salud intestinal.

Es por esta razón que el programa intercala días en que se consumen alimentos con almidón y días en los que se limita el consumo de estos alimentos.



RECOMENDACIONES  
**GENERALES**

- Siempre empiece sus comidas con la proteína o los vegetales
- No mezclar grasas con almidones (por ejemplo no arroz y aguacate)
- No comer almidones/azúcares solo, siempre con proteína.

## OPTIMIZAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN



(CUÁNDO COMER)

Tan importante como lo que comes, es cuándo lo comes. Todos somos diferentes y tenemos diferentes necesidades, por lo que es importante adaptar estos horarios a tu estilo de vida. Hay personas que prefieren comer más temprano, y hay otras que les gusta comer más tarde. Cualquiera que sea el caso mantén en mente lo siguiente:

- Comer máximo 3 veces al día:
  - o Desayuno
  - o Almuerzo
  - o Cena
- Espaciar las comidas de 4- 5hrs, es decir esperar de 4 a 5 horas entre que termina una comida y empieza la siguiente ejemplos de horarios:
  - o Desayuno 7am, almuerzo 12md, cena 5pm.
  - o Desayuno 8 am, almuerzo 1, cena 6pm.
  - o Desayuno 9am, almuerzo 2pm, cena 7pm.
  - o Desayuno 10am, almuerzo 3pm, cena 8pm.
- Los días que consume grasa, hacerlo preferiblemente en la mañana y hasta el mediodía.
- Los días que consume almidón hacerlo preferiblemente entre el almuerzo y la cena.
- Dejar 12 horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente. Es decir si su última comida es a las 7 de la noche, no como nada hasta las 8 de la mañana del día siguiente.
- Puede incluir sus snacks al final de su comida, y **LO MÁS IMPORTANTE**
- Evitar comer entre comidas, si te da hambre toma agua y si es completamente necesario tomar una merienda que sea proteína o grasa saludable y sólo una pequeña cantidad. Ejemplo: un puñado de nueces, ¼ de aguacate, 1 huevo hervido.

Una vez empieces a practicar e implementar estos conceptos y encuentres el horario que mejor te funciona, lo harás automáticamente, no tendrás que pensarlo, tu cuerpo te avisará que tienes hambre a esas horas.

Esto es super importante ya que le da la oportunidad al cuerpo de llevar a cabo otros procesos vitales, que no puede realizar mientras esté haciendo la digestión.



RECOMENDACIÓN  
**GENERAL**

Evita comer entre comidas, cada vez que comes tu cuerpo segrega insulina, y esto provoca que te dé más ganas de comer, mientras menos veces al día comas, menos ganas de comer tendrás. Si tienes que comer una merienda, opta principalmente por vegetales, grasas saludables o proteína por ejemplo: palitos de apio, aceitunas, frutos secos.

OPTIMIZAR

# LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS

(CUÁNTO COMER)

La cantidad de alimentos que necesita cada persona varía de acuerdo a sus necesidades de energía, actividad física entre otras, pero vale la pena mencionar que en la actualidad las porciones son mucho más grandes de lo que eran hace varias décadas.

Te comparto esta guía sencilla para que la utilices como base para servirte tus comidas y te invito a que comas intuitivamente, esto quiere decir escuchar cuando tu cuerpo tiene hambre y cuando está lleno, esto último sólo ocurre unos 20 minutos después de empezar a comer, por lo que también es importante comer despacio.

## GUÍA PARA CALCULAR PORCIONES:

- 1 Porción de Vegetales (sin almidón): 1 puño cerrado
- 1 Porción de Proteína: la palma de tu mano
- 1 Porción de Grasa: 1 dedo pulgar
- 1 Porción de Almidón (Granos y Verduras): un puño cerrado (aproximadamente 1taza)
- 1 Porción de Almidón (Frijoles, legumbres): medio puño cerrado (1/2 taza)



RECOMENDACIÓN  
**GENERAL**



sirve tus alimentos en platos pequeños y empieza de menos a más, es decir te sirves poco y si quedas con hambre te puedes servir un poco más. Los vegetales deben ocupar la mitad de su plato en cada comida.

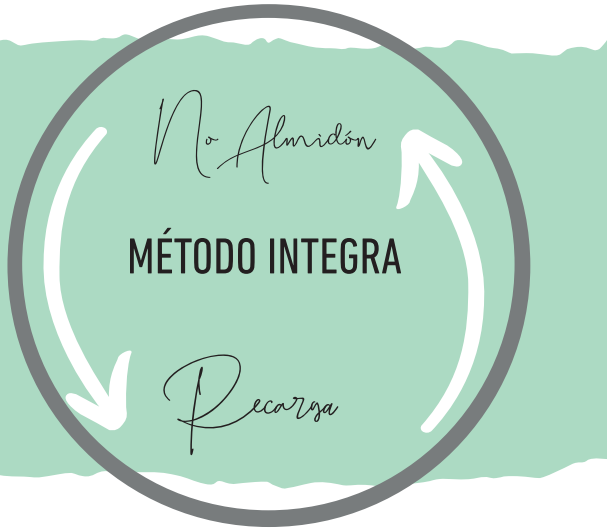
## CONCEPTOS MÉTODO INTEGRA

El Método Integra propone los siguientes conceptos:

- Enseñarle al cuerpo a utilizar ambas fuentes de energía para promover la pérdida de grasa. Debes permitirle vaciar tus reservas de glucógeno, reduciendo la cantidad de azúcar y almidón que consumes.

- Reponer las reservas de glucógeno de manera eficiente, para que mantengas tus niveles de energía. (Proteína y Carbohidratos Complejos- ALMIDONES)

**Resultado:** Te mantienes energizado y optimizas la quema de grasa.



- o Incluir proteínas en mínimo de 2 de tus tres comidas, todos los días.
- o Incluir vegetales en tus tres comidas, todos los días.
- o Puedes consumir una porción de fruta (1/2 taza), si te hace falta o tienes muchos antojos de azúcar.
- o Minimizar el consumo de grasa los días que aumentas el consumo de almidón (Días de recarga)



DÍAS

**NO ALMIDON**

En estos días tu alimentación estará enfocada en consumir muchos vegetales, proteínas y grasas de calidad, estas últimas con especial moderación si tu objetivo es bajar de peso y perder grasas.

**PROTEINA:** Incluirla en por los menos 2 de las tres comidas

**Carbohidratos SIN ALMIDON:** Agregar todos los vegetales que gustes en las tres comidas.

**GRASAS:** Usarla para cocinar como normalmente haces y agregar una porción en máximo 2 de las tres comidas, preferiblemente en el desayuno y/o el almuerzo. (1/4 Aguacate, un puñado de nueces o semillas, 1/2 taza de aceitunas).

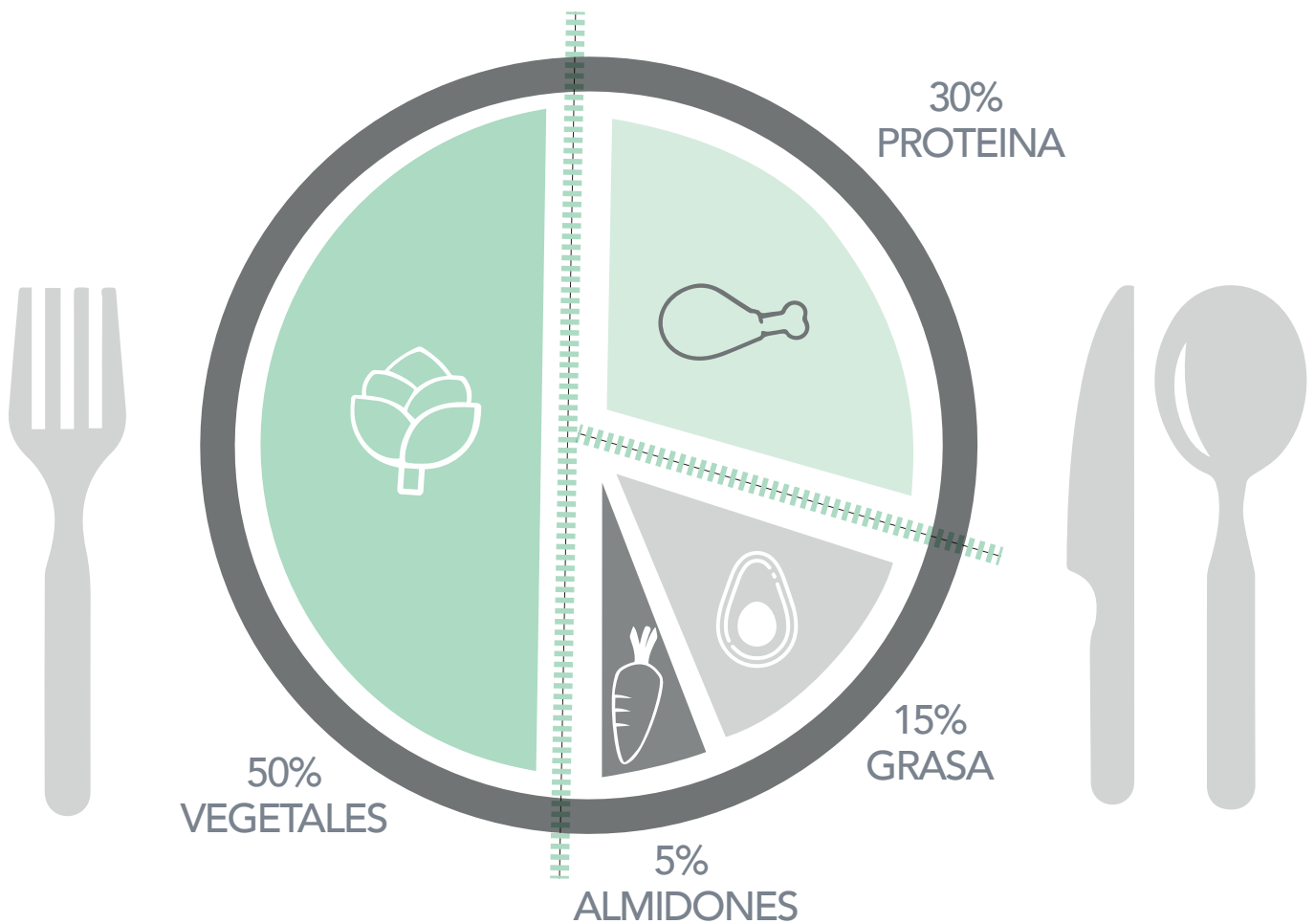
**ESPECIAS:** Todas las que gustes.

**FRUTAS:** 1/2 tza. 1 vez al día máximo, preferiblemente después del almuerzo o la cena.

Si te sientes con hambre puedes comer una porción adicional de grasa como 1/4 de aguacate, (un puñado de nueces o semillas) y/o 1/2 porción de almidón.



# EL PLATO RECOMENDADO





## DÍA DE REGARGA

En estos días tu alimentación estará enfocada en consumir muchos vegetales, proteínas y carbohidratos con almidón complejos.

**PROTEINA:** Incluirla en por los menos 2 de las tres comidas

**Carbohidratos SIN ALMIDÓN:** Agregar todos los vegetales que gustes en las tres comidas.

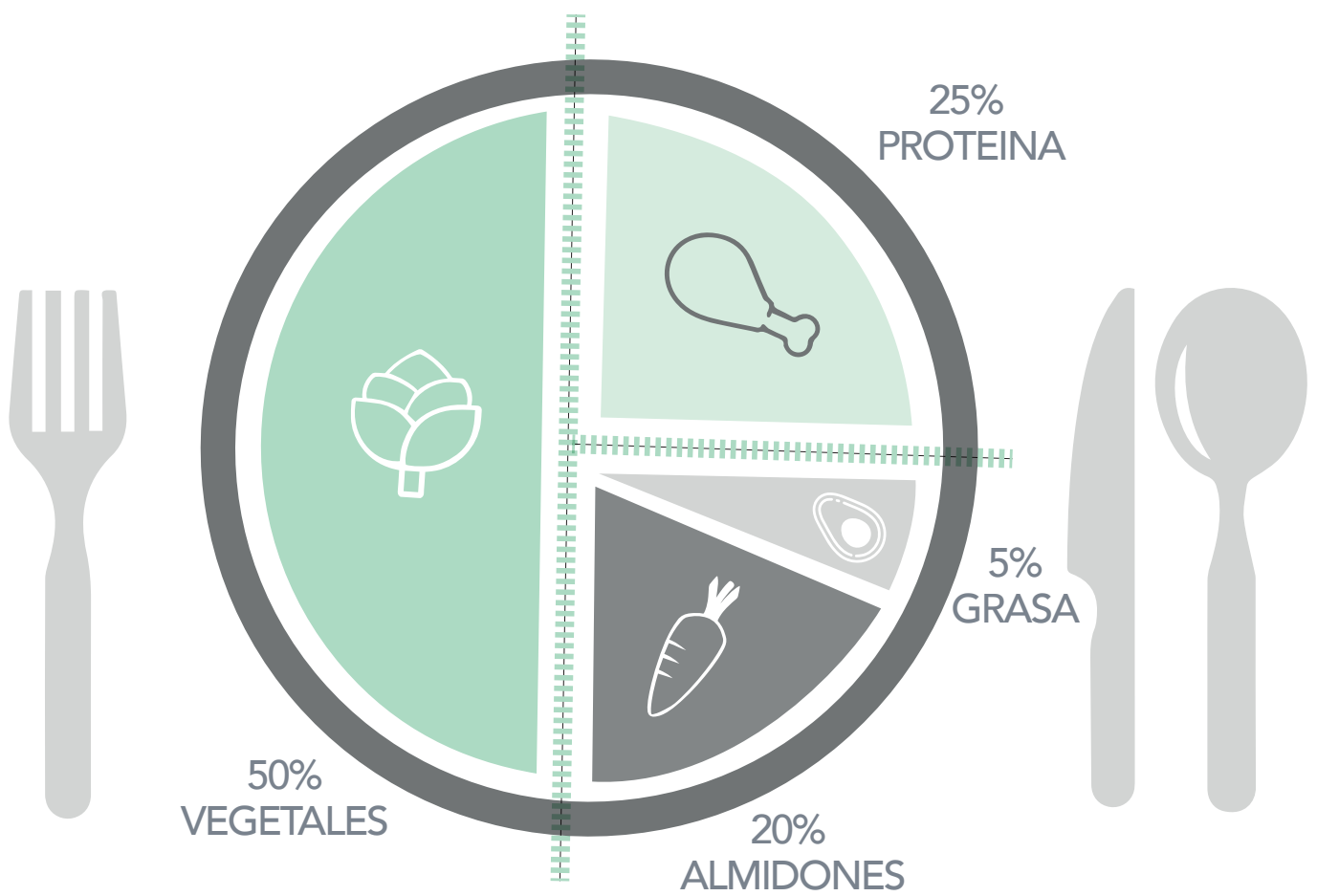
**Carbohidratos CON ALMIDÓN:**  $\frac{1}{2}$  - 1 taza con máximo 2 de las 3 comidas, preferiblemente en el almuerzo y/o la cena.

**GRASAS:** Usarla únicamente para cocinar como normalmente haces y aderezar. Evitar comer grasa agregada. Evitar aguacates, nueces, harinas de almendra y coco, aceites y ghee solo para aderezar y/o cocinar.

**ESPECIAS:** Todas las que gustes.

**FRUTAS:**  $\frac{1}{2}$  taza. 1 vez al día máximo, preferiblemente después del almuerzo o la cena.

# EL PLATO RECOMENDADO



INTEGRA HÁBITOS



# ESQUEMA 5:2

(SI QUIERES PERDER 20 O MÁS LIBRAS)

INTEGRA HÁBITOS

5 días de NO ALMIDÓN y 2 días de RECARGA donde consumes almidones.  
Lunes, martes, miércoles, viernes y sábados - NO ALMIDÓN  
Jueves y domingos - RECARGA

## MENU SEMANAL SUGERIDO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	NO ALMIDÓN	NO ALMIDÓN	NO ALMIDÓN	RECARGA	NO ALMIDÓN	NO ALMIDÓN	RECARGA
DESAYUNO	1 rebanada de pan de almendra, 2 huevos al gusto con vegetales. *Opcional: puñado frutos secos	Ensalada de huevo y aguacate con waffles de zucchini	1 rebanada de pan de almendra, 2 huevos al gusto con vegetales. *Opcional: 1/2 cucharada de mant. de almendra	2 Huevos revueltos con vegetales / Pancake de Banana y Blueberry	Tortitas de pollo, yogurt de coco o almendra con frutos secos	3 Rodajas de salmón ahumado, pancakes de coco	Omelette griego, 1/2 taza de avena o quinoa cocida con blueberries
ALMUERZO	Brócoli Salteado, Corvina apanada, 1/4 aguacate	Espárragos salteados, filete de Res al gusto, 1 rebanada de pan de almendra	Coles de bruselas, pollo balsámico, 1/4 taza de guacamole	Ensalada de arúgula y mango, albóndigas asiáticas	Fideos veganos al pesto con langostinos	Risotto de Coliflor hongos y pollo	Salmón al gusto y ensalada de Espinaca y Fresas
CENA	Ensalada de col rizada y hierbabuena, opcional agregar pollo desmechado	Sopa de brócoli, con ensalada favorita	Ceviche de corvina con chips de zucchini	Arroz/Quinoa con pollo al estilo Panameño	Wraps de zucchini y pollo	Ensalada favorita con pollo asado finas hierbas	Papa Dulce Asada, Albóndigas asiáticas
SNACKS	CHOCOLATE NEGRO CON NUECES	GUACAMOLE CON PALITOS DE PEPINO, ZUCCINI YAPIO	NUECES	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES	GUACAMOLE CON PALITOS DE PEPINO, ZUCCINI Y APIO	CHOCOLATE CON NUECES	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES

### LOS DÍAS NO ALMIDÓN PUEDES:

- o Agregar todos los vegetales que gustes.
- o Incluir proteína en todas sus comidas.
- o Consumir un poco más de grasa si se siente con hambre, ejemplo 1/4 de aguacate, un puñado de nueces.



## NOTAS

### LOS DÍAS DE RECARGA PUEDEN:

- o Agregar todos los vegetales que gustes.
- o Incluir proteína en todas sus comidas.
- o Incluir una porción de fruta en 1 de sus comidas.
- o Debe limitar el consumo de grasa. Evitar aguacates, nueces, harinas de almendra y coco, aceites y ghee solo para aderezar y/o cocinar.
- o Es posible que te sientas lleno más rápidamente de lo normal, para de comer cuando te sientas satisfecho.

# ESQUEMA 4:3

(SI DESEAS PERDER ENTRE 10-20 LIBRAS)

INTEGRA HÁBITOS

4 días de NO ALMIDÓN y 3 días de RECARGA donde consumes almidones.  
Lunes, martes, jueves y sábado - NO ALMIDÓN  
Miércoles, viernes y domingos - RECARGA

## MENU SEMANAL SUGERIDO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	NO ALMIDÓN	NO ALMIDÓN	RECARGA	NO ALMIDÓN	RECARGA	NO ALMIDÓN	RECARGA
DESAYUNO	1 rebanada de pan de almendra, 2 huevos al gusto con vegetales. *Opcional: puñado frutos secos	Ensalada de huevo y aguacate con waffles de zucchini	2 Huevos revueltos con vegetales / Pancake de Banana y Blueberry	1 rebanada de pan de almendra, 2 huevos al gusto con vegetales. *Opcional: 1/2 cucharada de mant. de almendra	Omelette griego, 1/2 taza de avena o quinoa cocida con blueberries	Tortitas de pollo, yogurt de coco o almendra con frutos secos	Huevos revueltos con quinoa y Vegetales
ALMUERZO	Brócoli Salteado, Corvina apanada, 1/4 aguacate	Espárragos salteados, filete de Res al gusto, 1 rebanada de pan de almendra	Ensalada de arúgula y mango, albóndigas asiáticas	Coles de bruselas, pollo balsámico, 1/4 taza de guacamole	Salmón al gusto y ensalada de Espinaca y Fresas	Fideos veganos al pesto con langostinos	Pollo rostizado a la mostaza con papas dulces
CENA	Ensalada de col rizada y hierbabuena, opcional agregar pollo desmechado	Sopa de brócoli, con ensalada favorita	Arroz/Quinoa con pollo al estilo Panameño	Ceviche de corvina con chips de zucchini	Papa dulce asada, Albóndigas asiáticas	Wraps de zucchini y pollo	Ensalada de arúgula, manzana y parmesano y Pollo desmechado o Salmón ahumado
SNACKS	CHOCOLATE CON NUECES	GUACAMOLE CON PALITOS DE PEPINO, ZUCCHINI Y APIO	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES	NUECES	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES	GUACAMOLE CON PALITOS DE PEPINO, ZUCCHINI Y APIO	PAPA DULCE CON MANTEQUILLA DENUEZ

### LOS DÍAS NO ALMIDÓN PUEDES:

- o Agregar todos los vegetales que gustes.
- o Incluir proteína en todas sus comidas.
- o Consumir un poco más de grasa si se siente con hambre, ejemplo 1/4 de aguacate, un puñado de nueces.



## NOTAS

### LOS DÍAS DE RECARGA PUEDEN:

- o Agregar todos los vegetales que gustes.
- o Incluir proteína en todas sus comidas.
- o Incluir una porción de fruta en 1 de sus comidas.
- o Debe limitar el consumo de grasa. Evitar aguacates, nueces, harinas de almendra y coco, aceites y ghee solo para aderezar y/o cocinar.
- o Es posible que te sientas lleno más rápidamente de lo normal, para de comer cuando te sientas satisfecho.

# ESQUEMA 3:3:1

INTEGRA HÁBITOS

(SI QUIERES PERDER MENOS DE 10LBS O MANTENERSE)

3 días de NO ALMIDÓN y 3 días de RECARGA donde consumes almidones y un día que puedes utilizar de comodín.  
Lunes, miércoles y viernes. NO ALMIDÓN  
Martes, jueves, y sábados. RECARGA  
Domingo: Tú decides, dependiendo de cómo te sientas.

## MENU SEMANAL SUGERIDO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	NO ALMIDÓN	RECARGA	NO ALMIDÓN	RECARGA	NO ALMIDÓN	RECARGA	COMODIN
DESAYUNO	1 rebanada de pan de almendra, 2 huevos al gusto con vegetales. *Opcional: puñado frutos secos	2 Huevos revueltos con vegetales / Pancake de Banana y Blueberry	Ensalada de huevo y aguacate con waffles de zucchini	Omelette griego, 1/2 taza de avena o quinoa cocida con blueberries	1 rebanada de pan de almendra, 2 huevos al gusto con vegetales. *Opcional: 1/2 cucharada de mant. de almendra	Huevos revueltos con quinoa y Vegetales	1 Huevos revueltos con vegetales / Pancake de Banana y Blueberry
ALMUERZO	Brócoli Salteado, Corvina apanada, 1/4 aguacate	Ensalada de arúgula y mango, albóndigas asiáticas	Espárragos salteados, filete de Res al gusto, 1 rebanada de pan de almendra	Salmón al gusto y ensalada de Espinaca y Fresas	Coles de bruselas, pollo balsámico, 1/4 taza de guacamole	Pollo rostizado a la mostaza con papas dulces	TU COMIDA FAVORITA
CENA	Ensalada de col rizada y hierbabuena, opcional agregar pollo desmechado	Arroz/Quinoa con pollo al estilo Panameño	Sopa de brócoli, con ensalada favorita	Papa dulce asada, Albóndigas asiáticas	Ceviche de corvina con chips de zucchini	Ensalada de arúgula, manzana y parmesano y Pollo desmechado o Salmón ahumado	Ceviche de corvina con chips de zucchini
SNACKS	CHOCOLATE CON NUECES	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES	GUACAMOLE CON PALITOS DE PEPINO, ZUCCHINI Y APIO	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES	NUECES	YOGURT DE COCO CON BLUEBERRIES	CHOCOLATE CON NUECES

### LOS DÍAS NO ALMIDÓN PUEDES:

- o Agregar todos los vegetales que gustes.
- o Incluir proteína en todas sus comidas.
- o Consumir un poco más de grasa si se siente con hambre, ejemplo 1/4 de aguacate, un puñado de nueces.



### NOTAS

### LOS DÍAS DE RECARGA PUEDEN:

- o Agregar todos los vegetales que gustes.
- o Incluir proteína en todas sus comidas.
- o Incluir una porción de fruta en 1 de sus comidas.
- o Debe limitar el consumo de grasa. Evitar aguacates, nueces, harinas de almendra y coco, aceites y ghee solo para aderezar y/o cocinar.
- o Es posible que te sientas lleno más rápidamente de lo normal, para de comer cuando te sientas satisfecho.



## CONSTRUYE TU MENU

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							
SNACKS							

INTEGRA HÁBITOS



## OPCIONES DE DESAYUNO

NO ALMIDÓN	RECARGA
HUEVOS AL GUSTO CON TORTITA DE VEGETALES (ZUCCHINI, BROCOLI, ZANAHORIA)	HUEVOS AL GUSTO CON PANCAKE DE ZAPALLO O CAMOTE
OMELETTE DE VEGETALES Y PUDIN DE CHIA	OMELETTE DE VEGETALES CON AVENA Y/O QUINOA
WAFFLES DE COCO Y ALMENDRA CON POLLO DESMECHADO O SALMÓN AHUMADO	MUFFINS DE ZANAHORIA Y/O GRANOLA CON YOGURT O LECHE DE COCO O ALMENDRAS



## OPCIONES DE ALMUERZO

NO ALMIDÓN	RECARGA
FILETE DE CORVINA CON VEGETALES SALTEADOS (ZANAHORIA, ZUCCHINI, BRÓCOLI)	AGREGAR MEDIA TZA DE ARROZ O QUINOA
POLLO STIR FRY Y ENSALADA	AGREGAR MEDIA TZA DE CREMA DE ZAPALLO Y ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO CON VEGETALES	AGREGAR MEDIA TAZA DE YUCA FRITA O PATACONES (HECHOS EN EL AIR FRYER O EN SARTÉ CON UNA CUCHARADITA DE GHEE)



## OPCIONES DE CENA

NO ALMIDÓN	RECARGA
FILETE DE CARNE A LA PLANCA CON TORTILLA DE VEGETALES	AGREGAR 1/2 TAZA DE PASTA SIN GLUTEN
ENSALADA DE POLLO Y SOPA DE BRÓCOLI	AGREGAR MEDIA TAZA DE PURÉ DE OTOE O CAMOTE
CALDO DE POLLO Y ENSALADA DE SALMON	AGREGAR UN MUFFIN DE AVENA, MANZANA, O BANANA



## OPCIONES DE VEGETALES

NO ALMIDÓN	RECARGA
BASE: ARUGULA, KALE, ESPINACA, LECHUGA MEZCLUM	UTILIZAR GHEE O ACEITE DE AGUACATE O COCO
AGREGAR: ZANAHORIA, PEPINO, REPOLLO, ZUCCHINI, BRÓCOLI, COLIFLOR	ESPÁRRAGOS, COLIFLOR, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, CEBOLLA, ZANAHORIA, ZUCCHINI
SEMILLAS (CALABAZA, GIRASOL, LINAZA Ó CHÍA)	AGREGAR ESPECIES AL GUSTO: PAPIKA, CURCUMA, CURRY, ALBAHACA, CILANTRO, JENGIBRE, AMINOS DE COCO
1/4 TZA. DE NUECES (ALMENDRAS, BRAZILIAN NUTS, NUECES O PEPITAS DE MARAÑON, NATURALES SIN SAL NI ACEITE)	1/4 TZA. DE NUECES (ALMENDRAS, BRAZILIAN NUTS, NUECES O PEPITAS DE MARAÑON, NATURALES SIN SAL NI ACEITE)
AGUACATE O ACEITUNAS LOS DÍA DE NO ALMIDON Y MANGO, ZAPALLO O CAMOTE LOS DÍAS DE RECARGA	QUESO VEGANO O ACEITUNAS LOS DÍA DE NO ALMIDON Y ZAPALLO O CAMOTE LOS DÍAS DE RECARGA

## ENTRENAMIENTOS SUGERIDO SEGÚN ESQUEMA

(QUEMAR GRASA Y AUMENTAR MASA MUSCULAR)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ESQUEMA 5:2	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN	DESCANSO
ESQUEMA 4:3	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN/ O DESCANSO	CLASE DE ENTRENAMIENTO	DESCANSO
ESQUEMA 3:3:1	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	CLASE DE ENTRENAMIENTO	CARDIO 30 MIN + CLASE DE ENTRENAMIENTO	DESCANSO	DESCANSO

### EJERCICIO CARDIOVASCULAR:

- o Si ya haces, puedes seguir los que haces.
- o Si no, puedes escoger entre caminar, nadar, correr, montar bicicleta, bailar.
- o Si puedes hacerlo tan pronto te levantas mejor y en ayuno para maximizar la quema de grasa, desayunas cuando terminas.



## NOTAS

### RECOMENDACIONES DE HORARIOS DE ENTRENAMIENTO:

- o Puedes hacerlo después del cardio, pero preferible si haces cardio en la mañana y entrenas en la tarde.
- o Recomendando entrenar antes de comer, independientemente de la hora a la que entrenas, al menos que vayas a utilizar pesas o ya realizas otro tipo de entrenamiento.

Estas recomendaciones son generales y deben servir como guía si NO tienes un plan de entrenamiento. Si ya tienes un programa trata de hacer cardio los días que no consumes almidón y las pesas los días que sí.



La información y el material que presentamos en esta página o sitio son solo para fines educativos e informativos y no deben sustituir las indicaciones de su médico. La información ofrecida en este sitio NO debe bajo ninguna circunstancia utilizarse para diagnosticar, tratar o curar ningún tipo enfermedad, trastorno metabólico, enfermedad u otros problemas de salud. Es importante resaltar que antes de realizar cambios en la salud o en la dieta, los participantes deben consultar su médico, especialmente si existe o existiera cualquier cambio relacionado con un diagnóstico o afección específica. Esta información no debe ser utilizada para hacer un diagnóstico médico o determinar un tratamiento para una afección médica. Cualquier declaración o reclamo sobre los posibles beneficios para la salud conferidos por cualquier alimento o suplemento no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos y no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. El uso del sitio, los consejos y otra información contenida en el programa o este sitio es una elección y riesgo de quien contrata los servicios. El autor no acepta ninguna responsabilidad por daño real o percibido que resulte del uso de esta información.

Todos los derechos son reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, transmitirse, transcribirse, almacenarse en un sistema de recuperación o traducirse a ningún idioma, de ninguna forma, sin el permiso por escrito y la firma del autor.