



COMER BIEN PARA ENTRENAR MEJOR: TU GUÍA **NUTRICIONAL**



A man and a woman are in a kitchen, looking at a plate of food. The woman is on the left, with her hair in a bun, and the man is on the right, with a beard. They are both looking down at a plate of food on the table. The man is holding a knife and a spatula. The woman is holding a fork and a piece of tomato. The plate has a burger, a salad, and some bread. There are also some glasses and a bottle of sauce on the table.

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez has oído lo de que “los abdominales se hacen en la cocina”? Esta expresión es mucho más real de lo que uno se imagina: si quieres entrenar bien, ganar músculo y mejorar tu rendimiento, es importante que te alimentes bien. Y si tu objetivo es adelgazar, no solo necesitas hacer más ejercicio: también tienes que adaptar tu alimentación. Con esta guía aprenderás las bases de una alimentación saludable y descubrirás los alimentos que te ayudarán a cumplir tus objetivos. Además, también te ofrece deliciosas recetas para que pongas en práctica todo lo aprendido. ¡Esperemos que te guste!



ÍNDICE



1. NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

- a | Carbohidratos, proteína, grasa: ¿qué papel juegan estos macronutrientes?
¿Qué beneficios aportan a mis entrenamientos? p 5
- b | Nutrición antes y después de entrenar: ¿qué hay que tener en cuenta? p 10
- c | Alimentos para antes y después de entrenar: tu lista de la compra p 14
- d | Recetas: ¿qué puedo comer antes y después de entrenar? p 16



2. PREPARAR LA COMIDA CON ANTELACIÓN

- a | Consejos para cocinar de antemano p 21
- b | ¿Qué recetas se aconsejan? p 25



3. ALIMENTATE BIEN Y LOGRA TUS OBJETIVOS DE PESO

- a | ¿Cuántas calorías debería consumir al día si quiero adelgazar? p 32
- b | ¿Qué debería cenar si quiero reducir calorías? p 36
- c | ¿Cómo puedo reducir calorías? p 40
- d | ¿Dónde se esconde el azúcar? p 42
- e | Recetas dulces sin azúcar p 47



1 | 

NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO



a

Carbohidratos, proteína, grasa: ¿qué papel juegan estos macronutrientes? ¿Qué beneficios aportan a mis entrenamientos?

¿Quieres mejorar tu rendimiento? Una alimentación equilibrada y saludable es tan importante como el entrenamiento de alta intensidad. Ambos van de la mano y ayudan a los atletas a alcanzar su máximo potencial. Si no alimentas al cuerpo con todos los nutrientes que necesita (como los carbohidratos, la proteína y la grasa, por ejemplo), no podrás dar lo mejor de ti.

CARBOHIDRATOS: EL PRINCIPAL PROVEEDOR DE ENERGÍA

Los **macronutrientes** y los **proveedores de energía** más importantes de nuestro cuerpo son los [carbohidratos](#). Algunos estudios han demostrado que la ingesta diaria de carbohidratos debería ser de entre 6 y 10 gramos por cada kilo de peso corporal, lo que supone **alrededor del 50% de toda la ingesta de energía de un día**. Por supuesto, hay muchos factores que determinan los carbohidratos que

necesita cada persona: el sexo, el nivel de forma física, el volumen de entrenamientos y los objetivos. Para el cuerpo es muy fácil obtener energía de los carbohidratos. No requiere de un complejo proceso de conversión ni de altos niveles de oxígeno. El cuerpo produce glucosa de los carbohidratos y la almacena como glucógeno en los músculos. Si necesita energía, la obtiene en forma de glucógeno. Este es el caso en actividades cortas y de alta intensidad (como el entrenamiento con pesos y los *sprints*).

ESTÁ BIEN SABERLO:

Cuando te plantees qué carbohidratos añadir a tu dieta, es importante que recuerdes que no todos son iguales. Hay una gran diferencia entre los carbohidratos simples y los complejos. Los **carbohidratos simples** (como el azúcar refinado y la harina no integral) no deberían ser una parte regular de una dieta equilibrada. Opta por arroz integral, boniatos, avena, legumbres y verduras. Estos alimentos cuentan con **carbohidratos complejos** y contienen una gran cantidad de fibra.



Si te estás preparando para una competición que dure más de 90 minutos, aumentar la ingesta de carbohidratos los 3 días antes del evento puede ser útil para llenar las reservas de glucógeno. Esto es particularmente importante si tu dieta normal tiende a ser baja en carbohidratos. Cuando hablamos de competiciones de larga duración, el cuerpo necesita una cantidad suficiente de alimentos con altos niveles de carbohidratos. Pero deberías evitar tomarlos unas 3-4 horas antes del evento. Comer en una franja de tiempo muy cercana a la actividad física puede producir náuseas. Después del evento, tendrás la oportunidad de llenar los depósitos de energía (con un plato de pasta, por ejemplo).

LA PROTEÍNA PROMUEVE EL CRECIMIENTO MUSCULAR

La **proteína** es un macronutriente tan importante y vital como los carbohidratos, pero le proporciona al cuerpo beneficios distintos. Contiene 4 calorías por cada gramo y realiza varias funciones. **La proteína ayuda al cuerpo a construir y reparar células y tejido, y es vital para transportar moléculas y para las defensas del cuerpo.** La [proteína](#) consiste de aminoácidos, que son componentes esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo. A la hora de elegir los alimentos, deberíamos centrarnos en los nueve aminoácidos esenciales: algunos ejemplos incluyen la valina, la leucina o la isoleucina, conocidos también como BCAA.

ESTÁ BIEN SABERLO:

Muchos aficionados al deporte están convencidos de que construir músculo y mejorar el rendimiento solo es posible con la ayuda de batidos proteicos, pero no es verdad. Con una dieta equilibrada también puedes obtener tus requerimientos diarios de proteína, aunque es cierto que en el caso de quienes entrenan a un nivel muy elevado, la proteína en polvo

resulta muy útil. Los deportistas que quieran mantener la masa muscular necesitarán 1 gramo de proteína por cada kilo de peso corporal al día. Si quieres ganar músculo, tus requerimientos de proteína pueden alcanzar 1,2 o 1,8 gramos por cada kilo de peso corporal.

Algunos [alimentos ricos en proteína de alta calidad](#) y con aminoácidos esenciales son los **huevos**, la **leche**, los **lácteos bajos en grasa** y la **carne y pescados magros**. La soja, los cereales, los frutos secos y las legumbres también son fuentes excelentes de proteína. Dado que la proteína animal contiene grasas saturadas y colesterol, deberías mantener un equilibrio de proteínas animales y vegetales. Lo mejor es tomar proteína regularmente a lo largo de todo el día. Cada comida debería contener unos 30 gramos de proteína.



CONSUME GRASA CON MODERACIÓN

Con **9 calorías** por cada gramo, la [grasa](#) contiene el doble de energía que los carbohidratos o la proteína. Así que es lógico que el cuerpo necesite este nutriente, pero en menor cantidad. Aproximadamente el 30% de tu ingesta de energía en un día

debería provenir de alimentos ricos en grasas. El cuerpo no sólo necesita grasa para obtener energía, sino que la grasa también funciona como amortiguador para proteger los órganos y es necesaria para absorber vitaminas. La grasa también contiene ácidos grasos esenciales que son necesarios para la producción de hormonas y para construir paredes celulares.

ESTÁ BIEN SABERLO:

Si un deportista se ciñe a un determinado patrón nutricional, consumirá la cantidad suficiente de grasa y ácidos grasos insaturados con el consumo de aceites vegetales, [frutos secos](#), aguacates y pescados como el salmón o el atún. Pero se debe reducir el consumo cuando se trata de grasas animales o saturadas. Así que lo más inteligente es optar por carnes magras. Las comidas altas en grasa se quedan en el estómago durante bastante tiempo. Para rendir bien, deberías evitar tomarlas el mismo día de una competición.

Alimentos ricos en carbohidratos complejos:

- Fruta
- Verduras y vegetales
- Legumbres
- Cereales
- Boniatos y patatas
- Productos integrales
- Arroz integral

Alimentos ricos en proteína:

- Carne
- Pescado y marisco
- Leche y productos lácteos
- Huevos
- Legumbres
- Productos de grano
- Productos de soja

Alimentos ricos en grasa:

- Aceites vegetales (aceite de oliva, aceite de aguacate)
- Frutos secos
- Aguacates
- Pescado azul (salmón, atún)



b

Nutrición antes y después de entrenar: ¿qué hay que tener en cuenta?

Hoy en día la gente está más estresada que nunca y tiene muy poco tiempo libre. Así que es muy importante sacar el máximo provecho de nuestros ejercicios diarios. **Los alimentos que tomamos antes y después de entrenar son cruciales.** Normalmente suele haber confusión con los alimentos que realmente estimulan la recuperación y nos ayudan a alcanzar nuestra metas.

LA NUTRICIÓN PUEDE LLEVAR TU

ENTRENAMIENTO AL SIGUIENTE NIVEL

El cuerpo necesita energía para funcionar y rendir durante el entrenamiento. Cuando quemas los [tres principales macronutrientes](#) (**carbohidratos, grasa y proteína**), el cuerpo gana energía en forma de trifosfato de adenosina. Esta es la mayor fuente de energía para nuestro cuerpo. Si no se necesita energía, se almacena en forma de fosfocreatina, glucógeno y grasa. Dependiendo del nivel de intensidad y la rapidez del entrenamiento necesitarás un impulso de energía, que sacarás del trifosfato de adenosina.

ALIMENTOS PARA ANTES DE ENTRENAR

La comida es tu combustible. Necesitarás un [aperitivo para antes de entrenar](#) que te ayude a terminar el ejercicio con energía. Si lo haces mal, lo notarás. Si comes mucho, el estómago te lo hará saber cuando subas la intensidad. Si comes poco, te hundirás y terminarás más débilmente. Céntrate en algo sencillo y equilibrado, y mantén una [hidratación adecuada](#).

Consejos nutricionales para antes de...

- **...un ENTRENAMIENTO CARDIO:**

Come en condiciones 2-3 horas antes de una sesión de cardio, incluyendo una cantidad suficiente de carbohidratos (aunque también puedes comer un *snack* rico en carbohidratos hasta 10 minutos antes de entrenar). Para los entrenamientos más largos e intensos, añade proteína. Recuerda que la hidratación es muy importante: perder el 1% de tu peso a través del sudor, por ejemplo, equivale a una pérdida del 2% en el rendimiento.

- **...un ENTRENAMIENTO DE FUERZA:**

Come en condiciones 2-3 horas antes de una sesión de fuerza. Combina carbohidratos y proteínas en una proporción de 3:1. Puedes tomar un *snack* o batido rico en proteína hasta 10 minutos antes de entrenar, pero recuerda no echar más de 30 g de preparado proteico a tu batido.

IMPORTANTE:

Aléjate de la comida grasienta, picante y rica en fibra. Puede afectar al rendimiento debido a casos de indigestión, pesadez y ardor de estómago. No pruebes nada nuevo antes de una carrera: ¡come lo que sabes que toleras bien!

ALIMENTOS PARA DESPUÉS DE ENTRENAR

Lo que comes [después de entrenar](#) es tan importante como lo que comes antes del ejercicio. Saltarte esta comida te hará ralentizar el proceso de recuperación. Las consecuencias pueden variar, desde sentir agujetas o dolor muscular al día siguiente y tener que cancelar tu entrenamiento a sentirte exhausto y no poder rendir al máximo.

[La proteína es muy importante después de entrenar](#). La necesitas para reparar los músculos después de un entrenamiento intenso. Pero la cantidad no es siempre lo que cuenta: el cuerpo tiene un límite de almacenamiento y no podrá absorber más una vez que superes ese límite. El exceso se almacena en forma de grasa.

Consejos nutricionales para después de...

• ...un ENTRENAMIENTO CARDIO:

La ventana metabólica ideal de recuperación es de 30 minutos después de entrenar y el *snack* debería ser una mezcla de carbohidratos y proteínas que contenga 100-300 calorías. Combina carbohidratos y proteínas en una proporción de 3:1, después de sesiones de cardio largas e intensas. Cuando haces ejercicios prolongados, tu cuerpo necesita carbohidratos para reponer las reservas de glucógeno. Con el sudor se pierden electrolitos, así que conviene añadir algo de sal a la comida para recuperarlos. Péstate antes y después de correr: la diferencia de peso te dirá cuánta agua deberías beber.

• ...un ENTRENAMIENTO DE FUERZA:

En la fase de regeneración, el cuerpo recupera las reservas de energía. Una cantidad adecuada de micronutrientes te ayudará a acelerar este proceso. La ventana metabólica ideal de recuperación es de 30 minutos después de entrenar. Prioriza la proteína (idealmente 15-20 g) y combínala con carbohidratos y grasas de calidad. Toma un *snack* o batido proteico antes o después de entrenar.



Acepta tus propios retos,
¡obtén un plan de entrenamiento
de 12 semanas!



runtastic
RESULTS



Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play





C

Alimentos para antes y después de entrenar: tu lista de la compra



Aquí tienes una lista con alimentos para antes y después de entrenar. ¡Así te resultará más fácil saber qué deberías comer los días que entrenes!

ALIMENTOS PARA ANTES Y DESPUÉS DE ENTRENAR

ANTES

Carbohidratos:

- Plátanos
- Arroz
- Patatas y boniatos
- Avena
- Tortitas de arroz
- Quinua
- Pan
- Pasta

Proteína:

- Huevos
- Crema de cacahuete
- Yogur griego
- Leche, bebida de soja

DESPUÉS

Carbohidratos y verdura:

- Plátanos
- Tomates
- Garbanzos
- Alubias rojas
- Manzanas
- Patatas y boniatos
- Leche con cacao
- Espinacas
- Quinua

Grasa:

- Aguacate
- Crema de cacahuete
- Frutos secos sin sal

Bebida de electrolitos:

- Agua de coco

Proteína:

- Polvo proteico
- Pechuga de pollo
- Queso *cottage*
- Leche, bebida de soja
- Yogur griego
- Huevos
- Pescado



d

Recetas: ¿qué puedo comer antes y después de entrenar?

Antes de una sesión de cardio deberías comer un plato rico en carbohidratos. ¿Necesitas ideas? Esta ensalada de quinua puede ser una buena opción.



Ingredientes para un recipiente grande (unas 4 personas)

- 180 g de quinua
- 2 naranjas orgánicas (peladas y troceadas)
- 1 pimiento rojo (troceado)
- 200 g de alubias rojas
- 100 g de maíz
- 1 cebolla roja (troceada)
- 2 cdas. de cilantro (picado)
- sal y pimienta

Ingredientes para el aliño:

- 40 ml de aceite de oliva
- 50 ml de vinagre de manzana
- 50 ml de zumo de naranja
- Ralladura de 1 naranja orgánica
- 1 cda. de sirope de agave

Preparación:

1. Cocer la quinoa según las indicaciones del envase (normalmente se cocina una parte de quinoa por dos de agua durante unos 15-20 minutos) y dejarla enfriar.
2. Mezclar las naranjas, el pimiento, las alubias, el maíz, la cebolla y el cilantro.
3. Preparar el aliño y verterlo sobre la quinoa.
4. Mezclar todo bien antes de servir.

Una ración contiene 260 kcal, 52 g de carbohidratos, 8 g de proteínas y 9 g de grasa.

Antes de entrenar es importante combinar carbohidratos y proteínas. Aquí tienes una receta de unas tortitas proteicas.



Ingredientes para 4 tortitas

(1 persona):

- 2 huevos
- 40 g de copos de avena
- 75 g de queso *cottage* sin grasa
- vainilla
- ¼ cdt. de canela

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes con una batidora hasta que no queden grumos.
2. Poner a calentar un poco de aceite de coco en una sartén y hacer las tortitas hasta que queden doradas.
3. Quedan deliciosas con fresas y sirope de arce, ¡pero puedes aderezarlas con lo que prefieras!

Una ración de tortitas (sin aderezar) contiene unas 340 calorías, 26 g de carbohidratos, 27 g de proteínas y 13 g de grasa.

Para maximizar resultados después de una sesión de cardio te conviene tomar una mezcla de carbohidratos y proteína. ¡Este batido vegano es una buena opción!



Ingredientes para una ración:

- 2 plátanos maduros
- 200 ml de leche de almendras (sin azúcar añadido)
- 2 cdas. de crema de cacahuete pura
- 2 cdtas. de chocolate en polvo (sin azúcar)
- Vainilla en polvo (al gusto)

Preparación:

Pelar los plátanos y ponerlos en la licuadora con los otros ingredientes. Mezclarlo todo hasta que quede un batido cremoso. ¡Que lo disfrutes!

Una ración contiene 350 calorías, 45 g de carbohidratos, 12 g de proteína y 11 g de grasa.

Después de un entrenamiento de fuerza, deberías tomar los tres macronutrientes (proteína, carbohidratos y grasa).
¿Qué tal esta receta con boniato y huevo?



Ingredientes para 1 persona:

- 1 boniato
- 2 huevos
- Sal, pimienta y chile en polvo (al gusto)

Preparación:

1. Calentar el horno a 200°C.
2. Poner el boniato en la bandeja con papel para horno. Hornear durante unos 45 minutos hasta que se ablande.
3. Cortar el boniato por la mitad y sacar parte de la carne, dejando unos 5 milímetros de boniato. ¡Puedes usar toda la carne de boniato que has extraído para otra receta!
4. Poner el huevo con cuidado sobre cada mitad de boniato y hornear todo durante otros 15-20 minutos. Sazonar con sal, pimienta y chile en polvo al gusto.

Una ración contiene 400 calorías, 60 g de carbohidratos, 20 g de proteínas y 10 g de grasa.



2 | 

PREPARAR LA COMIDA CON ANTELACIÓN



a

Consejos para cocinar de antemano

Cocinar de antemano y dejar todo preparado se ha puesto de moda. Y no es de extrañar: ¡cocinar en casa suele ser mucho más saludable que comprar comida para llevar!

ARGUMENTOS A FAVOR:

- Los platos hechos en casa suelen ser más equilibrados y contener menos calorías.
- Ahorras tiempo durante la semana.
- Cocinar en casa es más barato que salir a comer fuera.
- Es más fácil evitar los antojos; ¡tendrás *snacks* saludables a mano!
- A muchas personas les relaja cocinar.

¿Cuál es la mejor forma de preparar la comida con antelación?

Saca un poco de tiempo un par de noches a la semana para preparar aperitivos y comidas para los días laborales.

Aquí tienes siete consejos para que no te falle nada:

1. PREPARA RACIONES ABUNDANTES

El consejo más simple: a partir de ahora, prepara más cantidad. ¿Vas a hacer un arroz este domingo? Haz dos o tres raciones más para que mañana ya tengas la comida hecha. Prepara también las guarniciones, como la quinua o la pasta, con tiempo. Puedes guardar las sobras en la nevera y usarlas al día siguiente en una ensalada, por ejemplo.

2. PIENSA EN LOS RECIPIENTES

Ten siempre suficientes recipientes en casa para llevar, pero trata de evitar el plástico. Escoge alternativas que sean buenas para el medioambiente. Las botellas de vidrio son buenas para los batidos, los botes de vidrio para la avena con frutas y las latas de acero inoxidable para las ensaladas.

3. BATIDOS PARA LLEVAR

Los batidos son ideales para perder peso: sólo lleva unos minutos hacerlos y pueden reemplazar una comida. Corta fruta y verdura, divide todo en porciones para una comida y congela los trozos si quieres. Así podrás guardarlos durante mucho tiempo sin que pierdan vitaminas ni minerales. Mezcla todos los ingredientes por la mañana y tendrás un desayuno saludable listo para tomar.



4. HUEVOS COCIDOS EN EL HORNO

Los huevos son un alimento que siempre deberías tener en casa, ya que son una fuente increíble de proteínas y vitaminas. Los huevos cocidos son una muy buena opción para ensaladas o para combatir los antojos entre comidas. El problema es que la mayoría de los hervidores solo tienen espacio para 5 huevos. ¡Pero también los puedes hacer en el horno! Es muy fácil: calienta el horno a 170°C. Llena una bandeja para magdalenas con 12 huevos y hornéalos durante unos 30 minutos. ¡Ya está! Ahora tienes una docena de huevos duros para usarlos como más te plazca.



5. EL CONGELADOR ES TU ALIADO

¿Has preparado mucha comida pero no quieres estar comiendo lo mismo toda la semana? No hay problema: hay muchas comidas que se pueden congelar.

6. APERITIVOS SANOS PARA PICAR ENTRE HORAS

Por las tardes siempre nos solemos sentir tentados de picar algo. El cuerpo necesita energía durante los días laborales, ¡prepárate para esos momentos! Llena unos tarros con nueces, fruta seca o chocolate negro. O prepara unas [bolitas energéticas](#) el domingo para tener durante la semana. Esto te ayudará a combatir el bajón de la tarde sin arruinar tu forma física.

7. EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

¿Siempre comes lo mismo? ¡Entonces pronto te acabarás aburriendo! Preparar la comida con antelación puede ayudarte a añadir algo de variedad a tus menús. Prepara ingredientes por separado para que los puedas combinar como quieras. El pollo a la parrilla va bien con arroz y brócoli o con una ensalada mixta.

Un último consejo: no pasa nada si un día no te apetece cocinar o si prefieres comer en un restaurante con tus compañeros de trabajo. Solo tienes que asegurarte de que le eres fiel a tu rutina saludable el resto de días de la semana. La clave está en el equilibrio.





b

¿Qué recetas se aconsejan?



5 RECETAS

¿Necesitas ideas? Aquí tienes cinco recetas que te ayudarán a adelgazar:

1. MUFFINS SALADOS:

Estos *muffins* salados de huevos y verdura son muy fáciles de hacer. Disfrútalos en el desayuno o prepáralos para llevar al trabajo.



Ingredientes

(para unos 12 *muffins*):

- 12 huevos
- 1 pimiento
- 1 cebolleta
- 7-8 tomates cherry
- 1 puñado de espinacas
- Queso rallado para pizza (bajo en grasa)
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Lavar y cortar las verduras en dados.
2. Engrasar el molde.
3. Repartir las verduras y el queso en el molde.
4. Batir los huevos en un bol con un tenedor. Verter los huevos batidos en los moldes. Sazonar con sal y pimienta.
5. Hornear los *muffins* a 200°C durante unos 15 minutos.

Un muffin contiene unas 107 calorías, 1,5 g de carbohidratos, 10 g de proteína y 6 g de grasa.

2. BOLITAS ENERGÉTICAS:

Este aperitivo puede darte ese empujón de energía que necesitas durante el día.



Ingredientes (para 10 bolitas):

- 45 g de coco rallado
- 60 g de copos de avena
- 35 g de linaza molida
- 30 g de almendras picadas
- 150 g de crema de almendras
- 50 g de sirope de arce

Para aderezar:

- Pistachos
- Coco rallado

Preparación:

1. Poner los ingredientes secos en un bol. Mezclarlos con la crema de almendras y el sirope de arce hasta que se forme una masa con consistencia.
2. Hacer bolitas con la masa. Un consejo: si tienes las manos mojadas, las bolitas son más fáciles de hacer y la masa no se te pegará a los dedos.
3. Una vez hechas las bolitas, espolvorear los pistachos troceados y el coco rallado. Estas bombas de energía son deliciosas y se pueden conservar varios días en la nevera.

Cada unidad contiene 195 calorías, 8 g de carbohidratos, 6 g de proteína y 10 g de grasa.

3. CREMOSO PUDIN DE CHÍA, COCO Y MANGO

Con leche de coco, semillas de chía, vainilla, miel y el toque fresco del mango y los copos de coco, este plato es un desayuno delicioso y nutritivo.



Ingredientes para una ración:

- 200 ml de leche de coco
- 3 cdas. de semillas de chía
- 1 cda. de miel
- 1 mango
- Vainilla (al gusto)
- Copos de coco (al gusto)

Preparación:

1. Mezclar la leche de coco con las semillas de chía, la miel y la vainilla en un bol.
2. Cubrir el bol y dejarlo en la nevera durante al menos 20 minutos (o toda la noche). Remover de vez en cuando.
3. El pudin estará listo cuando haya cogido consistencia.
4. Cortar el mango en trozos pequeños y ponerlo sobre el pudin. Aderezar con los copos de coco.

Una ración contiene 420 calorías, 38 g de carbohidratos, 7 g de proteína y 22 g de grasa.

4. POLLO CON SALSA DE CACAHUETE

¿Te gusta la cocina asiática? ¡Deléitate con esta deliciosa receta de pollo con salsa de cacahuete! Añádele chile al gusto y disfruta del toque picante de este plato.



Ingredientes (4 raciones):

- 3 cdas. de aceite
- 600 g de pechugas de pollo (en dados)
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de jengibre (rallado)
- Copos de chile (al gusto)
- 400 g de tomates (en dados)
- 400 ml de leche de coco
- 100 g de crema de cacahuete pura
- 2 cdtas. de Garam Masala
- 1 cda. de cilantro fresco
- 1 cda. de cacahuetes picados

Preparación:

1. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y hacer las pechugas de pollo cortadas en daditos. Ponerlas aparte en un bol.
2. Añadir 1 cucharada de aceite a la misma sartén. Añadir el ajo picado a la sartén y dorarlo junto con los copos de chile y el jengibre.
3. Añadir los tomates, la leche de coco y la crema de cacahuete uno a uno. Sazonar con una cucharadita de garam masala. Hacer la salsa a fuego lento durante unos minutos.
4. Añadir el pollo y el cilantro picado. Nuestro consejo: servir el pollo con crema de cacahuete y coco con algo de arroz.

Una ración contiene unas 600 kcal, 10 g de carbohidratos, 48 g de proteína y 39 g de grasa.

5. ENSALADA DE AGUACATE Y GRANADA

Disfruta de una ensalada ligera pero muy nutritiva: los garbanzos y la granada le dan un delicioso toque crujiente y el aguacate se encarga de darle cremosidad, ¡una combinación irresistible!



Ingredientes (para 4 raciones):

- 530 g de garbanzos (cocidos)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de pimentón
- 1 cdta. de ajo en polvo
- Sal y pimienta (al gusto)
- 1 cebolleta
- 2 aguacates
- Zumo de 1 limón
- 8 cdas. de semillas de granada

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C. Preparar la bandeja con papel de horno.
2. Enjuagar y secar los garbanzos. Aderezarlos con aceite de oliva, sal, pimentón y ajo en polvo. Colocar los garbanzos en la bandeja de horno y hornearlos durante 25 minutos.
3. Mientras tanto, cortar la cebolleta y trocear los aguacates. Aderezar todo con el zumo de limón y mezclar con los garbanzos horneados en un bol.
4. Por último, añadir las semillas de granada y remover.

Una ración tiene aproximadamente 330 kcal, 23 g de carbohidratos, 48 g de proteína y 20 g de grasa.



3 | 

**ALIMÉNTATE BIEN Y
LOGRA TUS OBJETIVOS
DE PESO**



a

¿Cuántas calorías debería consumir al día si quiero adelgazar?

[Si quieres perder peso](#), necesitas crear un déficit calórico. Para perder un kilo de grasa, por ejemplo, tienes que reducir un total de 7.000 calorías. Si quieres perder peso de forma saludable te recomendamos que elimines entre 300 y 500 calorías al día. De esta forma perderás alrededor de 0,5 kg a la semana. La ventaja de un patrón lento es que hace que sea más fácil mantener esta pérdida de peso y te ayuda a evitar el efecto yoyó.

COMER REGULARMENTE TE DA ENERGÍA

El cuerpo necesita suficiente energía para mantener todas las funciones del cuerpo, el sistema inmunológico y el metabolismo. El cuerpo obtiene esta energía de las calorías que hay en la comida que tomas.

Si restringes la ingesta de calorías demasiado y por un largo periodo de tiempo, el cuerpo empezará a obtener la energía que necesita de otros sitios. Esto hará que te sientas débil. Las tareas del día a día te parecerán extenuantes porque el cuerpo está usando todas las calorías que tiene para mantener las funciones básicas. En esta situación, no tendrás energía para hacer tus entrenamientos con el propio peso ni para hacer una carrera de larga distancia.

¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS?

Tu requerimiento personal de calorías depende tu tasa metabólica basal y del nivel de actividad física. ¿Qué es la tasa metabólica basal? Es el número de calorías que el cuerpo quema en descanso en un período de 24 horas. Puedes calcular tu requerimiento diario con las siguientes ecuaciones:

- **Tasa metabólica basal (TMB):**

Mujeres:

$655,1 + (9,6 \times \text{peso en kg}) + (1,8 \times \text{altura en cm}) - (4,7 \times \text{edad en años})$

Hombres:

$66,47 + (13,7 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6,8 \times \text{edad en años})$

- **Requerimiento de calorías diario:**

$\text{TMB} \times \text{NAF} (1,2 - 2,4)$

ESTÁ BIEN SABERLO:

NAF son las siglas del nivel de actividad física.



EL NAF DESCRIBE EL NIVEL DE

ACTIVIDAD FÍSICA DE UNA PERSONA

- **1.2:** principalmente sentado o tumbado, no hace actividades recreativas
- **1.3 – 1.5:** principalmente sentado con actividades recreativas
- **1.6 – 1.7:** sentado en el trabajo con algunas actividades de pie o caminando
- **1.8 – 1.9:** principalmente de pie o caminando
- **2 – 2.4:** trabajos y nivel de actividad dura y extenuante

¿CUÁNTO ES MUY POCO?

Al menos tienes que cubrir tu tasa metabólica basal.

No deberías bajar nunca de 1.200 calorías al día durante un periodo de tiempo prolongado. Por supuesto, el requerimiento mínimo depende del sexo, la edad y el peso de la persona. Pero solo deberías restringir la ingesta de calorías en ciertas situaciones y solo durante un par de semanas y bajo la supervisión de un físico o dietista. Un ejemplo de esta situación es cuando se tiene un sobrepeso severo y el paciente tiene que perder peso rápidamente por una operación de estómago. Cuanto menor sea el peso, menos riesgo habrá durante la operación.

CUIDADO: UN DÉFICIT CALÓRICO MUY SEVERO

PERJUDICA A LA PÉRDIDA DE PESO

Si restringes demasiadas calorías durante un largo período de tiempo, el metabolismo acabará apagándose. Tomará toda la energía de la comida que tomas para mantener las

funciones esenciales del cuerpo. Pero llegados a cierto punto, tendrás [hambre constantemente](#) y te sentirás débil, con frío y de mal humor. Ése es el momento en que la gente se suele olvidar de sus intenciones iniciales y empieza a comer más. Incluso si empiezas a comer normalmente de nuevo ganarás peso, ya que el cuerpo está almacenando las calorías extra como grasa, temiendo otro período de baja ingesta de calorías.

Además, algunos estudios han descubierto que una reducción severa de calorías puede incrementar la producción de cortisol en sangre. Esta hormona del estrés parece estar asociada con unos depósitos de grasa en los abdominales altos y con la ganancia de peso.



Pierde peso corriendo: descubre los planes de entrenamiento en la app Runtastic.



runtastic



Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play

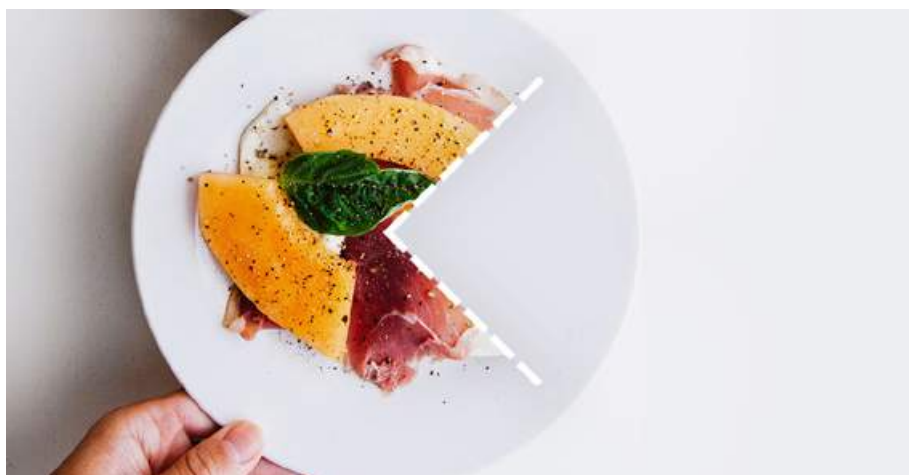




b

¿Qué debería cenar si quiero reducir calorías?

A día de hoy todavía no nos ponemos de acuerdo. ¿Comer tarde por la noche lleva a ganar peso o no? **Lo que sí sabemos es que si quieres perder peso, tienes que crear un déficit de calorías.** El número de calorías que consumes o que eliminas al día puede marcar una gran diferencia.



Estos aperitivos son bajos en calorías así que no sabotarán tu dieta. ¡Y además saben muy bien!

1. AGUACATE CON QUESO *COTTAGE*



El queso *cottage* está lleno de proteína natural y te hace sentir saciado sin demasiadas calorías. Estudios han demostrado que una mayor ingesta de proteínas (por ejemplo, de productos lácteos) puede llevar a perder peso. Este queso también contiene el aminoácido esencial triptófano, que calma al sistema nervioso y ayuda a conciliar el sueño. Un consejo: si le añades un poco de aguacate, le darás a tu cuerpo ácidos grasos de alta calidad. Estas grasas poliinsaturadas son buenas para los niveles de colesterol y el sistema cardiovascular.

2. PALITOS DE ZANAHORIA CON HUMMUS



Un plato de palitos de zanahoria con dos cucharadas de hummus es ideal como aperitivo nocturno. Está lleno de ácidos grasos, proteína de alta calidad y fibra que te dejará saciado sin sentir el estómago pesado. La salsa de hummus la puedes hacer fácilmente en casa.

3. TROZOS DE MANZANA CON CREMA DE CACAHUETE



Si te entra hambre antes de ir a dormir, corta una manzana en trozos y pon una o dos cucharadas de crema de cacahuete encima. ¡Está buenísimo! Pero asegúrate de usar crema de cacahuete natural. No debería contener aceite de palma, azúcar ni otros aditivos.

4. YOGUR GRIEGO CON ARÁNDANOS



¿Sabías que los arándanos son muy ricos en nutrientes? Contienen montones de antioxidantes, que tienen un efecto positivo sobre nuestro sistema inmunológico. También son bajos en calorías. Junto con el yogur griego, son el aperitivo perfecto: alto en proteínas y lleno de nutrientes para la noche.

5. TOSTADA INTEGRAL CON JAMÓN



Una rebanada de pan integral tostado con un par de lonchas de jamón bajo en grasa te ayudará a quitarte el antojo por la noche. Además, es bajo en calorías (sólo 150 en total) y contiene 10 g de proteína.





C

¿Cómo puedo reducir calorías?

Perder peso de forma lenta puede ayudarte a adoptar hábitos saludables y evitar el efecto yoyó.

Aquí tienes tres consejos fáciles y rápidos para ahorrar hasta 500 calorías cada día:

1. APOYA LOS CUBIERTOS EN LA MESA ENTRE CADA BOCADO

La gente que come despacio y mastica bien se siente saciada más rápidamente y consume menos calorías. Lleva unos 20 minutos que la sensación de saciedad llegue al cerebro. Un estudio ha revelado que poner los cubiertos en la mesa entre cada bocado ayuda a ahorrar hasta unas 300 calorías en cada comida.

2. PÁSATE AL AGUA

El cuerpo se compone de [agua](#) en un 50%, por eso es tan importante la hidratación. Solemos olvidarnos de las calorías líquidas que consumimos. Puedes ahorrar cientos de calorías simplemente vigilando lo que bebes. Ten en cuenta que productos como los zumos de fruta, los batidos, los refrescos, los productos lácteos o las bebidas alcohólicas [son](#)

especialmente altos en calorías. Además, las bebidas alcohólicas como la cerveza y el vino interfieren con la quema de grasa ya que el cuerpo está ocupado descomponiendo el alcohol. Así que procura ceñirte a bebidas sin alcohol como el agua o el té sin azúcar.

3. NO COMAS DELANTE DE LA TELE

¿Alguna vez te has preguntado por qué estás ganando peso aunque estés a dieta? Cuando comes viendo la tele consumes unas 290 calorías más de lo normal. Disfruta de la cena sentado a la mesa con tu familia y céntrate en lo que estás comiendo.





d

¿Dónde se esconde el azúcar?

El 80% de la comida envasada contiene azúcares añadidos, para potenciar el sabor y hacernos caer en ellos una y otra vez. ¡Muchas veces desconocemos la cantidad real de azúcar que consumimos cada día!

¿QUÉ PASA CON EL AZÚCAR?

Cuando consumimos azúcar, se encienden los centros de placer en el cerebro y nos hace sentir bien. La dopamina se libera y es lo que nos aporta esa sensación de placer. Por supuesto nos encanta esta sensación y continuamos buscando más alimentos azucarados (¡incluso si el azúcar está oculto!). Esta recompensa para el cerebro y los centros de placer es lo que hace que el azúcar sea tan adictivo y difícil de dejar.

Así que **si estás intentando dejar el azúcar**, asegúrate de que no saboteas tu propio plan comprando alimentos con azúcares escondidos.

Nuestro truco:

Si la palabra acaba por -osa, seguramente sea un azúcar.



7 ALIMENTOS CON AZÚCAR OCULTO

1. SALSAS, CONDIMENTOS Y ALIÑOS

Un alimento sabroso y del que no te esperas que esté lleno de azúcar, pero hasta las salsas para la pasta pueden estarlo y de hecho algunas empresas incluso aconsejan consumir sus propios productos solo una vez por semana. Lo mismo con el ketchup, las salsas para barbacoas, los aliños para ensaladas y muchos otros condimentos.

2. VERDURA EN CONSERVA

Si adoptas el hábito de mirar las listas de ingredientes detenidamente o si aceptas un reto como el de [dejar el azúcar durante un mes](#), te darás cuenta de que muchos de los productos que vienen enlatados (como las alubias, los garbanzos, los tomates, etc) contienen azúcar, ya que se usa para potenciar el sabor y prolongar la conservación. Y, ojo, aunque el envase diga que son verduras orgánicas, ¡no significa que no tengan azúcar!

3. PRODUCTOS DIETÉTICOS

Este es un engaño fruto de un *marketing* muy agudo. **Barritas con envoltorios que parecen sanos y apetecibles, pero que en realidad están llenas de azúcar oculto.** Los alimentos sin grasa o dietéticos pueden parecer sanos, pero suele pasar que cuando le quitas algo a un producto (por ejemplo, la grasa) le tienes que añadir algo más. Si lees la lista de ingredientes, verás que el azúcar es lo que se suele añadir para que esté completo.

4. CEREALES PARA EL DESAYUNO

Muchas cajas de desayuno están llenas de azúcares ocultos. Son muy coloridos y dulces, así que no debería sorprendernos que contengan azúcar. Pero también algunos cereales que parecen saludables a simple vista contienen más azúcar que una porción de tarta. Asegúrate de que empiezas bien el día y no dispires tus niveles de azúcar por las nubes ya de buena mañana.



5. ARROZ PARA EL SUSHI

El sushi normalmente se considera una opción saludable, pero también contiene azúcar. Para hacer arroz de sushi tienes que añadir azúcar al arroz, así lo dice la receta. Así que esto **no es exactamente azúcar oculto, pero no mucha gente lo sabe.**



6. PAN

Muchos panes, sobre todo los blancos, tienen azúcares añadidos. Las alternativas más saludables y oscuras del súper también pueden estar llenas de azúcar, sobre todo si son procesadas, y pueden ser hasta peor que el pan blanco. Puede ser difícil de encontrar, pero **deberías buscar 4 g de azúcar por cada 100 g.** Una buena alternativa es ir a la panadería de tu zona o incluso hacer tu propio pan.

7. FRUTA SECA Y BATIDOS

Aunque la fruta contiene azúcares naturales (la fructosa), cuando la fruta se seca el azúcar se concentra. Así que las frutas secas pueden ser una fuente de mucho azúcar concentrado si empiezas a abusar de ellas.

Los batidos de frutas suelen considerarse muy saludables, pero también pueden tendernos una trampa, ¡sobre todo los de los supermercados! Son altos en fructosa y la fibra se pulveriza, así que no favorece a una lenta absorción.

Nuestro consejo:

Cuando compres o hagas batidos, opta por los que tengan 2/3 de verduras y 1/3 de fruta.

ALGUNAS CIFRAS PARA QUE TENGAS EN CUENTA CUANDO LEAS LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS:

- 1 gramo de azúcar tiene 4 calorías
- 4 gramos de azúcar es una cucharadita/un terrón de azúcar

Recuerda, en la vida todo se trata de equilibrio. No pretendemos que quites todos estos alimentos de tu dieta, sino que seas consciente de lo que contienen y tomes todo en moderación.



e

Recetas dulces sin azúcar

Si estás intentando evitar el azúcar y comer sano, deberías plantearte preparar tus propios aperitivos en casa. Prueba las siguientes 3 recetas: ¡ni te creerás que son sin azúcar!

1. BATIDO DE FRAMBUESAS, ALMENDRAS Y CHÍA



Ingredientes para una ración:

- 150 ml de bebida de almendra
- 150 g de yogur griego
- 100 g de frambuesas (frescas o congeladas)
- 1 cda. de crema de almendras
- 2 cdtas. de semillas de chía

Preparación:

Batir todos los ingredientes hasta que el batido no tenga grumos y tenga una consistencia cremosa.

Un batido contiene unas 320 kcal.

2. BOLITAS ENERGÉTICAS DE LIMÓN Y COCO



Ingredientes (para 12 unidades):

- 70 g de almendras
- 70 g de anacardos
- 10 dátiles deshuesados
- 40 g de coco rallado
- 45 g de copos de avena
- 1 cda. de aceite de coco (derretido)
- El zumo y la ralladura de 1 limón

Preparación:

1. Poner en agua las almendras, los anacardos y los dátiles separados durante 15 minutos. Luego picar los dátiles en trozos pequeños.
2. Poner los frutos secos, los dátiles, la avena y alrededor de $\frac{3}{4}$ del coco rallado en un procesador de alimentos y batirlo hasta que los ingredientes se hayan mezclado bien.
3. Para terminar, añadir el aceite de coco, el jugo y la ralladura del limón y batir una vez más.
4. Mojarse las manos para hacer bolitas con la masa y a continuación rebozar las bolitas.
5. Las bolitas de coco y limón se conservan durante días si las metes en un envase cerrado y las tienes en el frigorífico.

Una unidad tiene aproximadamente 120 kcal.

3. PAN DE PLÁTANO



Ingredientes:

- 4 plátanos
- 40 g de aceite de coco (derretido)
- 3 huevos
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- una pizca de sal
- vainilla en polvo (al gusto)
- 200 g de almendras (molidas)
- 35 g de semillas de lino (molidas)

Preparación:

1. Precalentar el horno a 175°C. Preparar un molde con papel de horno.
2. Machacar tres plátanos y mezclarlos bien con el aceite de coco, los huevos, la canela, el bicarbonato de sodio, la sal y la vainilla.
3. Añadir también las almendras y las semillas de lino.
4. Verter la masa en el molde. Cortar en dos el cuarto plátano y colocarlo sobre la masa.
5. Hornear una hora y luego dejar que enfríe.

Una ración tiene aproximadamente 260 kcal.

Nota:

Que estas recetas “no contengan azúcar”, significa que no tienen azúcar refinado. Por lo que, en este caso, la fructosa que tiene la fruta de forma natural no cuenta como referencia al azúcar.



¿Con ganas de probar más recetas? ¡Descarga la app Runtasty y déjate inspirar!



Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google Play



ADVERTENCIA

Tu salud es muy importante para nosotros. Recuerda que siempre deberías consultar a un médico sobre temas físicos. Runtastic no sustituye a un médico profesional ni es responsable de tus elecciones. Toda la responsabilidad de los actos relacionados con tu salud recae en ti. El contenido de los productos de Runtastic, ya sean ofrecidos directamente por nosotros, nuestros colaboradores o algún usuario, no complementa ni reemplaza las indicaciones de los especialistas médicos.



¡MUCHAS GRACIAS!

Para más información sobre el mundo del running visita [Runtastic.com/blog](https://runtastic.com/blog)

