

# Guía de Alimentación - CrossFit Santiago



***Triángulo de Jerarquía Atlética de CrossFit***

### LOS ABDOMINALES SE HACEN EN LA COCINA

No importa cuántas horas inviertas en el gimnasio, no sacarás músculos ni te definirás si no tienes la alimentación correcta. Con recomendaciones de expertos en fitness, ésta guía te iniciará en tu viaje hacia comer sano y volverte delgado.

- Aprende por qué comer sano es más efectivo que la última dieta de alguna celebridad.
- Descubre la manera más sencilla para perder peso, sin perder musculatura.
- Encuentra nuevas y deliciosas formas de darle sabor a tus comidas, con condimentos no dañinos para el cuerpo.
- Disminuye tu grasa corporal con algunos cambios simples en tu dieta.
- Consume alimentos nutritivos y sabrosos que te dejen satisfecho por más tiempo.
- Define tu cuerpo con el método de comer limpio.

### ENTRENAMIENTO

Haces trabajos de resistencia cuando puedes y donde puedas, estiras para mejorar tu flexibilidad. Sin embargo, todo el trabajo duro de construir tu cuerpo soñado se verá desperdiciado si tienes malos hábitos alimentarios.

¿Alguna vez has escuchado la frase “los abdominales se hacen en la cocina”?

Lo que esto quiere decir es que puedes levantar pesas y hacer cardio cinco veces por semana, pero a no ser que tu alimentación esté a la altura, no perderás grasa y tu esculpido six-pack no se verá.

El coaching nutricional se puede definir como el proceso en el que el cuerpo se provee de alimentos y líquidos necesarios para la salud y el crecimiento. Al contrario de las dietas, las que a menudo se asocian con la restricción calórica, pérdida de peso a corto plazo y un hambre terrible, tener una pauta te entregara una solución a largo plazo para reducir tu grasa corporal mientras te mantienes sano y fuerte.

A lo largo de esta guía recibirás recomendaciones muy efectivas, que se basó en los últimos estudios y en años de experiencia. Aprenderás cómo perder grasa, mantener la musculatura y revitalizar tu salud, al simplemente cambiar los alimentos que ingieres.

## HACER DIETA VS. COMER SANO

Cuando hablamos de lograr tu figura ideal, es tentador pensar que la solución es hacer dieta. Ya sea el Método Grez, o dieta Keto, el de la sopa de verduras o alimento para bebés, todas estas dietas involucran restricciones muy estrictas sobre lo que puedes comer, así como una reducción masiva de calorías. Mientras bajas de peso con estas dietas, el peso que pierdas estará compuesto de ambos, grasa y músculo y estás propenso a experimentar un número de problemas como resultado, entre estos: cambios de humor, hambre extrema, sueño interrumpido y baja energía.

*En vez de hacer dieta, que comer sano sea tu misión.*

Comer sano significa seguir hábitos alimenticios que sean saludables y simples de implementar, que te permitan reducir grasa y enriquecer tu cuerpo con vitaminas esenciales y minerales al mismo tiempo. Mientras que hacer dieta involucra quitar ciertos alimentos por completo, comer sano es remplazar los alimentos azucarados, grasos y con alto contenido glucémico con algo mucho más nutritivo.

Por lo demás, comer sano es muy simple seguir y fácil de mantener a largo plazo. Hacer dieta puede ser complicado, particularmente cuando tienes que leer las etiquetas de los alimentos y pasar tiempo calculando calorías, pero comer sano significa que solo debes contar tus calorías una vez y luego puedes comer de forma simple, pero deliciosas comidas todos los días.

¿Suena demasiado bueno para ser cierto?

Sigue leyendo para enterarte cómo comer sano realmente funciona.



CANTIDAD



Para reducir tu grasa corporal y lograr definición muscular en la que has estado trabajando duro, debes comer los alimentos correctos, en la cantidad correcta de calorías.

La pauta de cantidad de calorías es demasiado individual pero recomendamos que comience y vaya viendo cómo te resulta, cómo te sientes y evaluar si te está dando resultados. En general se ven resultados cuando un hombre come hasta 2500 y una mujer come hasta 2000 calorías; sin embargo, esto es muy individual y la mayoría de las personas no puede bajar peso sin tener un ligero déficit en esta recomendación.

Para comer menos calorías y evitar el sufrimiento de pasar hambre, deberías proponerte hacer pequeñas reducciones a tus calorías, así tu cuerpo puede ajustarse.

Cuando decimos pequeñas, realmente son pequeñas.

Para los hombres una meta es reducir 300 calorías (debe quedar en 2200 calorías) y para las mujeres una meta es reducir 250 (debe quedar en 1750 calorías).

Una vez que estableciste cuántas calorías puedes consumir ¡es hora de empezar a pensar en los alimentos!

Comer sano significa nada de comidas preparadas, evitar lo más posible el azúcar, nada de snacks tradicionales y definitivamente ¡Nada de comida rápida!

En cambio, busca comer alimentos integrales y naturales, sin colorantes artificiales, saborizantes y endulzantes, ya que estos alimentos no son envasados con conservantes y químicos que añaden calorías extras, puedes comer mucho más de ellos, lo que te dejará con una sensación de satisfacción por más tiempo.

Comienza a pensar en tu alimentación en términos de macro-nutrientes y divídelos durante el día, Los “macros” son grasas, proteínas, carbohidratos y vegetales; Los ladrillos para construir la mejor versión de tu cuerpo. Lo mejor es que puedes mezclar y juntar cada uno de ellos, así que puedes comer algo nuevo y fascinante cada día.

## Guía de Alimentación CFS

### CALIDAD

Ejemplo de cuadro de alimentos.

GRASAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	VEGETALES
Palta	Pollo	Camote	Brocoli
Almendras	Pavo	Quinoa	Espinaca
Castañas de cajú	Pescado	Arroz integral	Coliflor
Semillas de girasol	Filete magro	Alimentos que contienen avena	Lechuga
Semillas de lino	Carne molida magra	Arándanos	Repollo
Pescados aceitosos (salmón, bacalao)	Proteína en polvo	Berries	Acelga
Huevos	Huevos	Papas	Zanahoria

Las grasas que comerás son grasas no saturadas, las que son muy buenas para bajar el colesterol y darle un brillo saludable a tu piel. De modo similar, los carbohidratos que comerás serán “complejos”, también conocidos como carbohidratos con bajo índice glucémico. Estos están designados para una digestión lenta y para prevenir subidas en los niveles de azúcar en tu sangre.

Los cortes magros de proteína ayudarán a que tus músculos se recuperen luego de un entrenamiento, además, tienen el efecto de quema grasa al ser termogénicos, esto significa, que toman 30% de la energía consumida durante la ingesta para descomponerla.

### EQUILIBRIO

Entonces ya sabes los tipos de alimentos que te ayudarán a comer sano, pero ¿En qué momento del día deberías comerlos? Una buena regla es comer cuando tienes hambre nada más. Pero si llevas una vida como la mayoría de la gente puede que lo mejor para ti sea comer tres veces en el día. Todo depende de la vida de cada persona, lo importante es que quieres comer lo justo según tu gasto. Para ello vas a tener que poner a atención a las señales de hambre y saciedad a medida que vas avanzando en tus hábitos de alimentación saludable.



## Guía de Alimentación CFS

Una buena manera de dividir tus carbohidratos, proteínas, grasas y vegetales se ve más o menos así.

<b>Comida</b>	<b>Macros</b>	<b>Sugerencia de comida</b>
<i>Desayuno</i>	carbos/protein/grasas	Fruta y huevos revueltos
<i>Almuerzo</i>	proteína/grasas/vegetales y fruta de postre	Pollo, palta con espinaca y arándanos
<i>Cena</i>	proteínas/grasas/vegetales	Filete con huevos y espárragos

Una vez que hayas dividido tus macros en tres comidas diferentes, asegúrate de comer lo justo para quedar satisfecho solamente.

### HIDRATACIÓN



Si la comida construye los abdominales, el agua los mantiene.

Mantenerse hidratados es clave para tonificar nuestro cuerpo, ya que mantiene el cuerpo en una condición física de primer nivel, aumenta el metabolismo hasta un 30% y ayuda a eliminar toxinas. Al tener como objetivo tomar de 2 a 3 litros de agua al día, lograrás hidratar tu cuerpo de forma adecuada para que pueda rendir al máximo. Sin embargo, el agua no lo es todo.

También puedes hidratarte tomando té verde, que contiene galato de epigallocatequina, un químico natural que acelera el metabolismo para quemar grasas.

¿No eres *fan* del té verde? Prueba con el té Rooibos.

Este té de origen africano tiene propiedades desintoxicantes increíbles, que nutrirán tu físico desde el interior.

Aunque puede que te sientas hidratado luego de tomar una bebida carbonatada, como Coca cola, o Sprite, estos líquidos pueden contener hasta 39 gramos de azúcar por lata ¡Y 140 calorías!

Estas calorías vacías no tienen aportes favorables, así que trata de cambiar tu lata de bebida por agua, té o incluso por un batido de proteína.

### ALIÑADO ES MÁS RICO

¿No crees que comer sano sea tan rico como los caracoques precocinados?

## Guía de Alimentación CFS

Mucha gente cae en la trampa de hacer sus comidas sanas increíblemente aburridas, aunque hay una gran variedad de hierbas y condimentos que pueden ayudarte a eliminar la grasa y hacer que tu comida sea deliciosa.

La canela, por ejemplo, ayuda a controlar los niveles de glucosa y ralentiza la velocidad en la que el estómago se vacía, esto ayuda a que te sientas satisfecho por más tiempo.

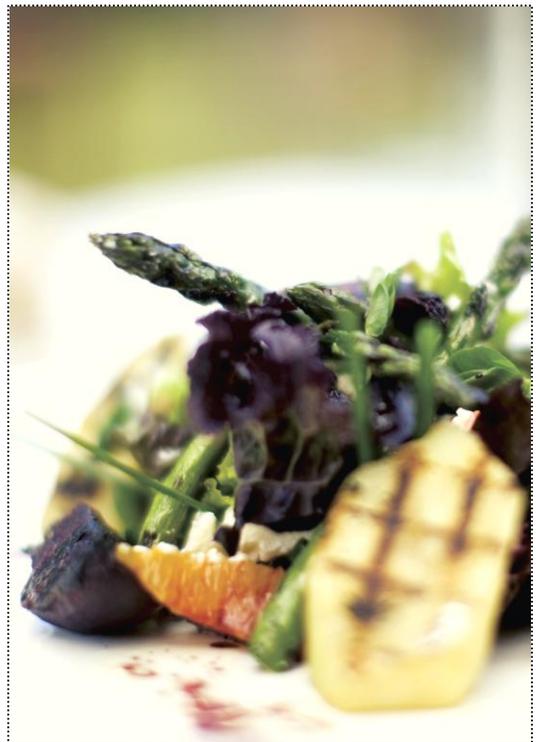
El comino también posee el poder secreto de definir los abdominales.

Los científicos de la Universidad de Stahid Sadoughi en Irán, realizaron un estudio que mostró que los que consumieron una cucharadita de comino al día perdieron más peso y grasa corporal que el grupo de control.

Aún mejor, el grupo del comino también experimentó grandes mejoras en los niveles de colesterol en la sangre.

La pimienta roja también es un conocido súper condimento, con el poder de frenar los antojos. El compuesto capsaicina es lo que les da a los ajíes su efecto, aunque también es conocida por aumentar las calorías quemadas y reducir los antojos de alimentos dulces y altos en grasas.

Añádelo a tu próximo plato de pollo salteado, para darle un rico sabor y que además queme unas cuantas calorías.



### EL COMIENZO A UNA MEJOR VERSIÓN

Lograste resolver cuántas calorías debes consumir cada día, también implementaste tres comidas y descubriste cómo hacer que tus comidas sanas tengan un sabor increíble.

¡Ahora sólo debes comer!

La clave es recordar que al comer sano debes ser paciente y consistente.

Todos queremos abdominales marcados en cuestión de días, pero si vas mejorando tu alimentación progresivamente durante un par de meses, los conseguirás de una manera saludable y serás capaz de mantenerlos por más tiempo. También evitarás

## Guía de Alimentación CFS

los efectos secundarios de las dietas con efecto rebote, ¡que pueden causar que aumentes más peso que al comienzo!

Si notas que tu motivación se desvanece y que tu estómago te empuja hacia un enorme plato de pizza y papas fritas, no dudes en contactar a nuestro experto coach nutricional [pavel@zimenutrición.com](mailto:pavel@zimenutrición.com)

Además de elaborarte una estrategia de alimentos personalizada, también está calificado para proveerte el apoyo y ánimo que necesitarás para mantener una alimentación saludable, sin importar los obstáculos que la vida te ponga.

