



ALEBFITNESS

ALEJANDRA BETHERMYT



PURO POWER

reloaded

9 SEMANAS

C O N T E N I D O

2. MENSAJE DE BIENVENIDA
3. TODO SOBRE EL RETO
4. ESTRUCTURA PURO POWER RELOADED
6. PREPÁRATE
7. ORDEN DEL ENTRENAMIENTO
8. EQUIPO
9. PUNTOS IMPORTANTES
10. TIPS PRINCIPIANTES
11. CAMBIA TU COMPOSICIÓN CORPORAL
12. PÉRDIDA DE GRASA Y AUMENTO DE MASA MUSCULAR
13. NUTRICIÓN
14. ¿CÓMO PERDEMOS Y AUMENTAMOS DE PESO?
15. CONTROL DE PORCIONES
16. ¿CÓMO LEER LA TABLA NUTRICIONAL?
17. SIMPLES CAMBIOS SALUDABLES
18. LISTA DE SUPERMERCADO
19. ALIMENTOS RECOMENDADOS
20. INFORMACION NUTRICIONAL SIMPLIFICADA
23. ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
24. HABLEMOS DE AZÚCAR
25. ¿CUÁNTA AZÚCAR SE PUEDE COMER?
26. WHEY PROTEIN
27. ¿CÓMO CONTROLAR COMER POR ANSIEDAD?
28. ALCOHOL
29. EL SUEÑO Y LA NUTRICIÓN
31. MIS CONSEJOS
31. VISION BOARD
32. TABLA DE PROGRESOS
33. CALENDARIO DE EJERCICIOS
35. CALENDARIO
37. FAQs
40. DISCLAIMER



BIENVENIDOS

a PURO POWER Reloaded, la 7ma edición del #AleBFitnessChallenge

Puro Power no es solo un reto de ejercicios, es una comunidad llena de súper buena energía. Demostramos que podemos dar lo mejor, esforzarnos en hacer las rutinas, cambiar hábitos, mejorar nuestra alimentación y también que podemos estar ahí cuando alguien más necesita nuestro apoyo.

El reto tiene una duración de 9 semanas = 63 días.

Las primeras 6 semanas entrenaremos 5 días y tendremos 2 días de descanso (ver calendario), las últimas 3 semanas entrenamos 6 días con 1 día de descanso. Más adelante tendrás información para adaptar el calendario a ti e indicaciones para principiantes.

Las rutinas están estructuradas para trabajar todos los grupos musculares, cada bloque se complementa en sí mismo y a medida que avancemos se relaciona con el anterior. Son 3 bloques de 3 semanas, en los que repetiremos las rutinas principales en cada bloque, este método mantiene una secuencia lógica, incorpora la sobrecarga progresiva, la adaptación e integra los aspectos del fitness para optimizar nuestros resultados en estas 9 semanas. De esta forma se crea el ambiente perfecto para resultados maravillosos y progresivos en nuestro desempeño físico y en cómo lucimos.

Con este reto mejorarás tu fuerza, resistencia, nivel y capacidad física en general y te ayudaré a mejorar tu alimentación para que veas cambios en tu composición corporal.

Tendremos sesiones con profesionales de la salud, el fitness y el wellness en general. Estas sesiones se anunciarán por correo electrónico y tu página de suscripción Puro Power Reloaded. Y estarán disponibles para que las veas nuevamente cuando quieras refrescar la información brindada.

Esta guía tiene mucha información, apóyate en ella para sacarle el mejor provecho al reto.

Estoy muy emocionada de recibirte en la salita de mi casa y de que me permitas ser tu entrenadora, guía y apoyo durante estas semanas. Llegó la hora de darle Power, y eso significa dar lo mejor de ti.

Gracias por formar parte de esta experiencia. Ahora sí, a lograr esa mente y cuerpo fuertes y saludables.

Un abrazo,
A.

PERSONAL TRAINER



WWW.ALEBFITNESS.COM

Todo sobre



PURO POWER RELOADED

Este programa es un programa de entrenamiento de resistencia para todo el cuerpo que mezcla diversos métodos de entrenamiento: movilidad, flexibilidad, fuerza y estabilidad central, cardiovascular y trabajo de alta intensidad. Cuando se combina con una nutrición correcta, suficiente sueño, descanso y movimiento fuera del ejercicio específico, puede contribuir a la reducción de la pérdida de grasa y/o aumento de masa muscular.

¿QUÉ INCLUYE EL RETO?

- **Rutinas guiadas, podrás verme retándome a mi misma para completarlas.** Este programa incluye entrenamiento de fuerza y resistencia, HIIT (entrenamiento de intervalos a alta intensidad), mini retos y opciones para ejercicios cardiovasculares.
- **Links de sugerencia para calentar y estirar**, sin embargo eres libre de escoger otro tipo de calentamiento o estiramiento.
- **Variaciones para principiantes.** Así que si estás empezando no te preocupes que encontrarás variaciones para ti (y más adelante algunos tips), como también variaciones sin impacto para quienes prefieren no saltar.
- **Mini retos**, son una forma divertida de terminar de sacar lo mejor de nosotros y ver cuánto podemos dar. Estos son opcionales y debes hacerlos solo si tu capacidad física y nivel te lo permite.
- **Esta guía**, donde encontrarás las herramientas que necesitas para cambiar tus hábitos además de mucha información.
- **Conversatorios con profesionales de la salud y el wellness, y clases de ejercicio complementarias.**
- **Grupo de apoyo por Whatsapp.** El grupo es opcional. A algunas personas les encanta la dinámica del grupo, es un espacio para compartir, enviar fotos, generar empatía, conocernos más, contar chistes, y para motivación extra.

A otras les puede generar presión o ansiedad extra el grupo de whatsapp por diversas razones: sentirse presionados a interactuar con otros, no se sienten a gusto compartiendo tan abiertamente su proceso, pueden sentir presión al no ir al mismo ritmo.

Si no quieres participar en el grupo de WhatsApp no te preocupes, no te perderás nada. Toda la información se compartirá en tu página de suscripción Puro Power y cualquier comunicación extra te llegará por correo electrónico. **Si quieres participar en el grupo y aún no estás, escíbeme por correo electrónico: info@alebfitness.com para agregarte.**

ESTRUCTURA DEL RETO

El reto está diseñado para ser retador y mantener tus pulsaciones altas. Sin embargo, si no puedes hacer entrenamiento de intensidad elevada puedes ajustarlo a tu ritmo y nivel de entrenamiento.

Verás algunos días con dos entrenamientos (o dos partes), el primero entrenamiento de fuerza y el segundo HIIT, una rutina finisher o cardio convencional. Enfócate en hacer la primera parte de la rutina completa, para enfocarnos en el entrenamiento de resistencia. Si no puedes terminar la segunda parte por falta de tiempo o porque tu capacidad física aún no te lo permite está bien, tienes mucho ganado con la rutina principal.

Las rutinas enfocadas en fuerza y resistencia tendrán una duración entre 30-50 minutos (sin incluir calentamiento y estiramiento). Y las rutinas "finisher" o HIIT tendrán una duración entre 4 y 20 minutos. Planea alrededor de 1 hora para las rutinas. Si algún día no cuentas con tanto tiempo puedes hacer una rutina HIIT o enfocarte, como mencioné anteriormente, en la rutina principal solamente.

Si por alguna razón no puedes hacer HIIT (energía baja, o no puedes hacer alta intensidad) puedes cambiar por alguna de las opciones de cardio que encontrarás más adelante. Y si por alguna razón prefieres hacer un HIIT (porque tienes poco tiempo, te sientes con energía poderosa) cuando esté programado cardio como complemento, puedes intercambiar. **No debes hacer rutina de fuerza + HIIT + mini reto + cardio.**

El HIIT o el cardio convencional, puedes hacerlo después de tu rutina o por separado. *Ejemplo: si haces la rutina de fuerza temprano en la mañana puedes dejar el cardio para la tarde o viceversa.*

Las opciones sugeridas de cardio y tiempo recomendado lo conseguirás en una tabla en la sección del calendario.



EL RETO EMPIEZA EL 17 DE ENERO Y TERMINA EL 19 DE MARZO

RUTINAS COMPLETAS EN YOUTUBE

Conseguirás los links en tu página de suscripción Puro Power Reloaded dentro de mi página web. Solo al acceder podrás entrar a ver los videos (no estarán visibles públicamente), asegúrate de suscribirte a mi canal de Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UCY0PHxr9z_CXWDkKzvM1hVQ

TENDRÁS LINKS CON OPCIONES PARA CALENTAR Y ESTIRAR.

NO NECESITAS INCLUIR OTRO TIPO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA.

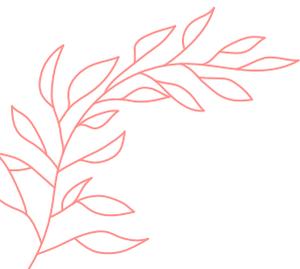
NO NECESITAS HACER MÁS CARDIO DEL INDICADO.

GRUPO DE APOYO Y SEGUIMIENTO POR WHATSAPP

(opcional)

PUBLICA TUS HISTORIAS CON EL #ALEBFITNESSCHALLENGE

haciendo las rutinas y etiquétame para hacerte repost. Ten en cuenta que si tu cuenta es privada no podré ver tus publicaciones.



PREPÁRATE

La motivación y disciplina durante las próximas 9 semanas no te van a caer del cielo. La planificación es clave para superar los posibles obstáculos dentro de tu rutina diaria. Te darás cuenta que la parte difícil no es completar la rutina de entrenamiento, sino planificar tus actividades para hacer del ejercicio parte de tu rutina diaria.

Te recomiendo:

- Establecer un horario tentativo para realizar tus rutinas. Ten en cuenta tu calendario de actividades y planifica cómo vas a incorporar el reto cada día. No te estreses o te sientas mal si por alguna razón importante te atrasas algunos días, este calendario está creado con anticipación y no toma en cuenta las circunstancias de vida de cada quien. Sé lo más constante posible y da tu mejor esfuerzo, revisa más adelante las indicaciones para reponer los días faltantes. Las rutinas no se eliminarán en la fecha en que termina el reto, se dan varias semanas para que puedas ponerte al día si es necesario.
- Ten tu equipo listo para cada día.
- Toma un tiempo para planificar y cocinar tus comidas saludables de la semana.
- Lee bien y aprovecha esta guía al máximo para potenciar tus resultados. Revisa con atención las preguntas frecuentes.

Más adelante conseguirás el calendario del reto con los días de entrenamiento y descanso, y uno vacío para que lo puedas ajustar a ti. Puedes mover los días de descanso y entrenamiento a tu conveniencia. Marca los días que has entrenado.

CONCURSO:

Los mejores cambios están participando por premios sorpresa, se revelarán al final del reto.

Envía tus fotos antes de empezar: de frente, perfil y espalda a mi correo electrónico. **Tienes hasta el 23 de Enero para enviar tus fotos del antes.**

Y al finalizar las 9 semanas, desde el 19 hasta el 27 de Marzo, debes enviar tus fotos del “después”: frente, perfil y espalda, en el mismo ángulo y preferiblemente la misma ropa.

Las fotos no serán publicadas sin tu consentimiento.

Correo electrónico: info@alebfitness.com

Prepárate para darle POWER!



ORDEN DEL ENTRENAMIENTO



Para aprovechar al máximo tu entrenamiento sigue este orden:

1 CALENTAMIENTO
Tus músculos comienzan a contraerse y, para satisfacer sus crecientes demandas de oxígeno, aumenta tu ritmo cardíaco, flujo sanguíneo y ritmo respiratorio, preparando tu cuerpo para el ejercicio y asegurando un mejor rendimiento. Tómate 5-10 minutos para hacerlo.

2 ENTRENAMIENTO DE FUERZA / RESISTENCIA
Necesitas energía, física y mental, para levantar pesas correctamente, la potencia muscular disminuye cuando levantas pesas después de una sesión de cardio (esto no incluye los 5-10 minutos de calentamiento). Podrás rendir mejor, esforzarte más, concentrarte más y quemar más calorías en tu entrenamiento con pesas si la haces antes de tu sesión de cardio. Lo que te permitirá proteger tu masa muscular y potenciar la pérdida de grasa. Lo mismo pasa con el HIIT, necesitas más fuerza y enfoque para entrenar a alta intensidad.

3 CARDIO
No necesitas tanta energía para realizar una actividad aeróbica moderada como lo necesitas para el entrenamiento de resistencia. Además, estudios han demostrado que hacer cardio después del entrenamiento con pesas potencia la oxidación de grasas. *Sin embargo, puedes y debes hacer tu cardio primero si tu objetivo principal es mejorar tu nivel cardiovascular. Por ejemplo: entrenar para una carrera, o para mejorar tu tiempo de carrera.

4 ESTIRAMIENTO
Investigaciones han demostrado que estirar al comienzo de tu sesión puede reducir la potencia y la fuerza y puede estar relacionado con lesiones. Déjalo para el final y obtendrás todos los beneficios: mejorar la postura, aumentar la movilidad y el rango de movimiento, y mejorar la relajación muscular (y mental). **¡El calentamiento y el estiramiento no son opcionales!**

EQUIPO

MAT DE EJERCICIOS

Hacer ejercicio en el piso o usando solo una toalla puede, además de ser incómodo, irritar y lastimar tu piel y algunas partes del cuerpo dependiendo de los movimientos. Se recomienda un mat.

MANCUERNAS / PESAS

- Te recomiendo tener un par de **mancuernas ligeras, entre 3 kg a 6 kg (6 lb a 12 lb)**, para trabajar tren superior, abdominales con peso o para usar en las rutinas de HIIT con peso. (Puedes usar mancuernas, botellas de agua y/o arena, etc.)
- Y un par de **mancuernas pesadas entre 8 kg y 12 kg (15 lb a 25 lb)** o más, para trabajar tren inferior, espalda y pecho.

Si no tienes mancuernas: puedes llenar botellas de agua con arena y agua, meter libros en un bolso/morral, usar latas de comida, o cualquier cosa que te sirva como peso, siempre y cuando lo puedas usar de forma segura (muy importante) y te asegures de que pesen lo mismo.

Bandas de resistencias circulares (o mini bandas) de varios niveles de resistencia para que puedas cambiar dependiendo de los ejercicio y músculos a trabajar. Las bandas especiales para ejercicios de piernas y glúteos por lo general no funcionan para otros tipos de ejercicios donde necesitas una que se alargue más.

DESLIZADORES CIRCULARES (SLIDERS).

Si no tienes deslizadores o no los puedes adquirir puedes usar: revistas o platos de papel si tu superficie está alfombrada. Y medias o toallas viejas si tu superficie es de piso duro.

Prueba qué funciona mejor para ti de forma segura.

UNA SILLA O BANCO ESTABLE.

Preferiblemente no más de 5 cm más alto que el nivel de tu rodilla.



Puntos

IMPORTANTES

Si algo no se siente bien, para. Si cualquier movimiento genera dolor, incomodidad o sencillamente no se siente bien para ese ejercicio o movimiento.

***Te recomiendo usar un espejo para observar tu postura durante la rutina.**

Si sospechas que tienes alguna lesión consulta con tu médico y descansa por un par de días hasta que mejores, no trates de continuar si experimentas dolor ya que puedes agravar la situación.

Ve a tu nivel, si bien la idea es que te retes y al hacer la rutina conmigo te esfuerces al máximo, no tienes que ir a mi ritmo.

Da lo mejor de ti. Las rutinas están diseñadas para ser agotadoras. Debes esforzarte y concentrarte en cada movimiento. Si después de terminar la sesión de pesas o HIIT no te sientes cansado, es probable que puedas dar más, aumentar la intensidad o el peso.

Entiéndete. Habrá días en que tendrás menos energía o más estrés y esto tendrá un impacto en tu entrenamiento, si un día necesitas tomártelo más suave hazlo. Habrá ejercicios que serán más difíciles porque requerirán también coordinación o algún otro aspecto del fitness que quizás no has trabajado, no te sientas mal, verás que con la práctica mejora.

Descansa. Brindas estímulos a tu cuerpo durante el ejercicio, pero los cambios ocurren durante el descanso y la recuperación. No debes hacer ejercicio o actividad física intensa más de 6 días a la semana seguidos.

Duerme bien. El sueño reparador es un componente fundamental para llevar un estilo de vida saludable. Para entrenar dando lo mejor de ti, tener mejor humor durante el día, controlar mejor el hambre y permitir que tus músculos se recuperen debes dormir suficiente.



TIPS PARA PRINCIPIANTES

Tengo una gran pasión por el fitness, por eso ver gente nueva haciendo el reto o empezando a hacer ejercicio y dando el paso para ser más saludable y activo, me motiva y llena de alegría. Comenzar a hacer ejercicio por primera vez, o retomar después de un largo tiempo, es un reto en sí mismo. Es importante para mí brindarte opciones y recomendaciones para principiantes porque sin importar tu nivel, trabajando duro y dando un paso a la vez, habrás ganado muchísimo al finalizar estas 9 semanas.

Mis tips para ti:

- La primera semana elige un peso que sea relativamente ligero para que puedas establecer tu estabilidad y fuerza de base. Cuando tengas seguridad de que tu técnica es correcta y haces los movimientos con más comodidad puedes incrementar el peso.
- Las primeras 3 semanas puedes intercambiar el HIIT por alguna de las opciones de cardio, y a medida que tu resistencia vaya aumentando empiezas a incluir las rutinas HIIT.
- Si tienes más de 4 meses sin hacer actividad física, las primeras dos semanas toma un día o dos extra de descanso. Es decir, haz ejercicio 3 o 4 días a la semana. Te recomiendo hacer una rutina de piernas, otra de tren superior y la rutina de Cardio Abs. Luego de las primeras dos semanas puedes ir con el calendario. (Esto es una recomendación, si quieres hacer todos los días del reto puedes bajar la intensidad durante la rutina cuando sea necesario).
- Escucha a tu cuerpo, sé consciente de dónde están tus límites. Las rutinas son intensas, si aún no puedes completar el tiempo completo de los intervalos o terminar todas las repeticiones está bien, toma un descanso más largo del indicado. Para un principiante hacer 10 sentadillas puede hacerlo llegar al límite, para una persona con un nivel fitness más avanzado el límite puede ocurrir en la repetición 50. Esas 10 repeticiones son súper efectivas para un principiante porque es su límite y está esforzándose a su máxima capacidad.
- Si no puedes hacer entrenamientos de alta intensidad puedes moderar la intensidad bajando la velocidad de ejecución, intercambiando los intervalos en las rutinas de HIIT por 10-15 repeticiones por cada ejercicio y completando las vueltas de los circuitos a un ritmo adecuado para ti.
- Tú puedes moderar la intensidad y el nivel al que haces la rutina, usa las variaciones de principiantes, toma descansos más largos, haz una serie o algunas repeticiones menos. Da lo mejor de ti pero adáptalo a tu nivel.
- Los mini retos son opcionales. Si quieres intentarlo puedes enfocarte en hacer la mitad de las repeticiones o la mitad del tiempo indicado, o simplemente hacer lo máximo posible.

Cero frustraciones. Recuerda que hasta los atletas más pro, levantaron un peso o hicieron ejercicio por primera vez. Tienes que empezar en alguna parte y estoy feliz de que sea aquí.

CAMBIA TU COMPOSICION CORPORAL



Cuando hablamos de mejorar la composición corporal nos referimos principalmente a aumentar nuestra masa muscular y reducir nuestro porcentaje de grasa.

Si te enfocas en entrenar intensamente y mantienes el foco, levantas la mayor cantidad de peso posible para ti, realizas cada ejercicio con buena postura y con un rango de movimiento completo, intentas siempre llegar al fallo muscular, mejoras tu alimentación, duermes lo suficiente y tomas los días de descanso recomendados, en fin, si haces el reto como está indicado, podrás empezar a ver cambios en tu composición corporal y te vas a sentir con mucho power. No siempre podrás hacer todo al pie de la letra, sin embargo tus resultados serán proporcionales a tu esfuerzo y compromiso.

Con las rutinas nuestros músculos siempre estarán trabajando fuerte, lo que te ayudará a aumentar tu masa corporal, a lograr un cuerpo más esculpido y a aumentar tu metabolismo, ayudándote a mejorar tu composición corporal en general.

Entrena con intención, ponle ganas y energía, hazlo más intenso enfocando tu mente en contraer el músculo mientras trabaja durante todo el rango de movimiento, así reclutarás y activarás más fibras musculares, lo que hace tu entrenamiento mucho más efectivo tanto para ganar fuerza como para mejorar tu masa muscular.

No hay dos cuerpos exactamente iguales y, por lo tanto, no hay dos personas que pierdan grasa o aumenten masa muscular al mismo ritmo. Por eso, por favor, no te compares con nadie más.

Este proceso es tuyo y de nadie más, y si bien no podemos predecir exactamente la velocidad o la cantidad de grasa que vas a perder durante el reto, ni la cantidad de masa muscular que vas a desarrollar, con la alimentación y el régimen de entrenamiento adecuado verás que eres capaz de alcanzar buenos resultados en estas 9 semanas.



PERDER GRASA:

Para perder grasa corporal, una persona debe quemar más calorías de las que consume en promedio, a lo largo del tiempo. Desde un punto de vista matemático, esto se logra típicamente de tres maneras: **(1)** aumentar la quema de calorías a través del ejercicio, **(2)** disminuir la ingesta de calorías mediante la modificación de la dieta, o **(3)** y la más efectiva: **ambas**.

Para perder grasa el déficit calórico es fundamental, si haces mucho ejercicio pero igual consumes las mismas o más calorías de las que quemas en un día no perderás grasa. Y no importa el método de alimentación que lleves: keto, ayuno, por mencionar algunos, si igual consumes las mismas o más calorías de las que quemas en un día no perderás grasa.

Tonificar: este es un término que en realidad científicamente no existe, pero se refiere comúnmente a lucir un cuerpo más esculpido o marcado, mayor masa muscular y menos grasa. **Cabe recalcar que tus músculos adquieren tono cuando crecen = ocurre la hipertrofia muscular.** Si no hay masa muscular no vas a tener un look “tonificado”. El entrenamiento de fuerza es muy importante para poder “tonificar”.

AUMENTAR MASA MUSCULAR:

Para comprender los métodos más efectivos para aumentar el tamaño y el crecimiento de los músculos, es importante reconocer los factores que influyen en el desarrollo de la masa muscular, por ejemplo: sexo biológico y composición genética; y características como edad, entrenamiento, ingesta calórica, etc.

No podemos cambiar o hacer modificaciones a los factores de genética. Sin embargo, podemos determinar cuándo comienza el entrenamiento, la carga general de entrenamiento, la duración y la frecuencia, y los hábitos alimenticios diarios.

Algunas personas poseen una predisposición natural a desarrollar masa muscular. Otros no poseen la misma predisposición natural. La rapidez con que se observan estos cambios varían para cada persona.

Para aumentar la masa muscular es necesario un plan estructurado de entrenamiento de fuerza y resistencia. Nuestros músculos deben ser estimulados para que se pueda generar hipertrofia. Se recomienda entrenar con cargas moderadas a pesadas entre 8-12 repeticiones, sin embargo nuevos estudios indican que repeticiones entre 8-30 tienen un impacto positivo en el aumento de masa muscular. Además debe haber un superávit calórico en tu alimentación, consumir más calorías de las que quemas al día, no habrá una ganancia de masa muscular importante a menos que te alimentes para ese objetivo. **Puedes entrenar duro pero si no estás comiendo lo necesario para aumentar masa muscular no verás mayores resultados.**



Hablemos de NUTRICIÓN

Una alimentación saludable no es una experiencia puramente calórica. Cómo nos alimentamos tiene un gran impacto en nuestra salud y es nuestra fuente de energía, pero también está relacionado a nuestra cultura, tradición, como interactuamos con otros y cómo nos sentimos física y emocionalmente. Es por eso que la misma regla, método, forma de comer no nos funciona a todos.

Creo que lo más importante hoy en día es simplificar, prestar atención a las señales naturales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo, comer lentamente, disfrutar nuestra comida, comer hasta estar satisfechos.

Alimentarnos de manera saludable no debe ser una tarea científica cada día, sino mantener las cosas simples, siguiendo principios básicos y usando el sentido común.

Comer sano no es fácil al principio. Pero, si te organizas te darás cuenta de que se vuelve cada vez más fácil. Comer sano no significa comer perfecto. Las cosas no siempre salen según lo planeado. La vida pasa y hay que saber lidiar con ello. Hazlo lo mejor que puedas con lo que tienes.

Lo que genera un verdadero impacto es lo que hacemos la mayoría del tiempo, una ensalada a la semana no contrarresta la mala alimentación constante, y una comida "chatarra" a la semana tampoco arruina tu esfuerzo y buena alimentación constante. Lo que haces constantemente es lo que marca la diferencia.



¿CÓMO PERDEMOS O AUMENTAMOS PESO?

Existe algo llamado **balance energético**. Y es básicamente el balance promedio, a lo largo de un tiempo, entre la energía (calorías) que ingerimos, y las calorías que quemamos (metabolismo basal más actividades). Tu edad, sexo biológico y niveles de actividad física afectan la cantidad de calorías que necesitas. Tu tasa metabólica basal es responsable de hasta el 70% de las calorías que usa tu cuerpo.

Una caloría (o para describirlas con precisión, una kilocaloría) es la cantidad de energía que se necesita para elevar la temperatura de un kilogramo de agua en un grado Celsius. Es una medida, como grados o kilogramos.

Nuestro cuerpo rompe químicamente la comida en partes lo suficientemente pequeñas para que pueda absorberlas para energía, crecimiento, y reparación celular.

Los alimentos contienen calorías y tu cuerpo hará una de estas dos cosas con ellas: gastar la energía mediante actividad (quemar calorías) o guardarla para usarla en otro momento (almacenamiento de #grasa).

- 1 gr de proteína = 4 Calorías
- 1 gr de carbohidrato = 4 Calorías
- 1 gr de grasa = 9 Calorías
- 1 gr de alcohol = 7 Calorías

Balance energético:

Entrada de energía - Salida de energía

- ▶ Cuando ingieres más energía (o calorías) de las que quemas, aumentas de peso.
- ▶ Cuando consume menos energía de la que quema, pierde peso.
- ▶ Cuando ingieres la misma energía que quemas, mantienes.

NUTRICIÓN Y PÉRDIDA DE GRASA

La grasa corporal es un depósito de almacenamiento de energía. Cuando las sustancias que proporcionan energía escasean en el torrente sanguíneo, el cuerpo lo detecta y recurre a las reservas de grasa como respaldo, y se genera el proceso de "pérdida de grasa".

Para lograr esto debemos tener un déficit calórico, consumir menos calorías de las que necesitamos para mantener nuestro peso corporal al día. Y en esto no solo influye la cantidad de calorías que quemamos con el ejercicio y las que comemos, si no las cosas que hacemos que impactan la eficiencia de nuestro cuerpo para realizar sus funciones: no dormir, desatender problemas hormonales, alto estrés, etc.

Además, debemos hacerlo de una forma controlada, cuando disminuimos drásticamente nuestra ingesta calórica, nuestro cuerpo reduce el metabolismo en reposo, se pierde músculo, y no tanta grasa, y la respuesta del cuerpo a la privación drástica de calorías produce el famoso efecto rebote.

NUTRICIÓN Y AUMENTO DE MASA MUSCULAR

El crecimiento muscular, hipertrofia, es el desarrollo de masa, densidad, forma y función de las células musculares. Las proteínas comprenden aproximadamente el 20% del músculo. El agua, los fosfatos y los minerales comprenden el otro 80% del músculo. El músculo es metabólicamente activo y afecta la forma en que el cuerpo maneja los nutrientes.

Para aumentar tu masa muscular debes estar en superávit calórico, es decir, comer más calorías de las que quemas durante el día. El entrenamiento de fuerza y trabajo de pesas es fundamental, pero tu cuerpo no puede crear ese nuevo tejido muscular de la nada. Para obtener ganancias, debes tener los nutrientes adecuados en tu cuerpo para construir músculo. Esto significa que lo que comes y cuánto comes es esencial para obtener ganancias musculares.

CONTROL DE PORCIONES

Controlar las porciones te ayudará a definir de una manera sencilla la cantidad de los alimentos a consumir. Tus manos son una gran herramienta para esto porque son proporcionales al resto de tu cuerpo, lo que te ayuda a tener una referencia consistente y van contigo a todos lados.

La recomendación general para mujeres moderadamente activas al día es:

- 4-6 palmas de alimentos ricos en proteínas
- 4-6 puños de verduras
- 4-6 puñados en taza de alimentos densos en carbohidratos
- 4-6 pulgares de alimentos densos en grasa

La recomendación para hombres moderadamente activos al día es:

- 6-8 palmas de alimentos ricos en proteínas
- 6-8 puños de verduras
- 6-8 puñados de alimentos ricos en carbohidratos en taza
- 6-8 pulgares de alimentos ricos en grasas

Para planificar tus comidas divide estas porciones en la cantidad de comidas que haces al día. Cuántas veces comer al día depende de ti y tus preferencias, algunas personas prefieren hacer 2-3 comidas grandes y otras de 4-6 comidas pequeñas, ambos métodos están bien si te hacen sentir bien, son convenientes y fáciles de llevar con tu rutina.

Estas son recomendaciones generales, esto es solo un punto de partida, las necesidades y preferencias individuales varían dependiendo de distintos factores.

¿CÓMO LEER LA TABLA NUTRICIONAL?

Leer las tablas nutricionales o etiquetas, y entenderlas nos brindará información importante, ayudará a saber si un producto nos conviene o no, si la publicidad del empaque es engañosa y a no perder nuestro dinero.

1. Porciones: lo primero que debemos ver es cuántas porciones hay dentro del empaque (raciones por envase) y cuánto equivale a 1 porción. Las porciones por lo general están indicadas en gramos, tazas o piezas del alimento.

Por ejemplo en un paquete de galletas oreos (vea imagen) 3 galletas equivalen a una porción, si comes 6 galletas estarás consumiendo dos porciones y para saber la cantidad de calorías, y nutrientes que ingeriste debes multiplicar los valores indicados por 2.

2. Calorías: indican la cantidad de energía en una porción. En este ejemplo vemos que en 1 porción (3 galletas), hay 160 calorías. Pero si comes la mitad del paquete (8 porciones) estarás consumiendo 1280 calorías. El valor estimado de 2000 calorías al día es usado como referencia general.

3. Nutrientes: te ayudará a escoger los alimentos que contengan más de los nutrientes que estás buscando y menos de los

nutrientes que estás tratando de limitar. Por ejemplo, si estás buscando una barra de proteína vas a querer que sea alta en proteínas y baja en carbohidratos, y no al contrario. Lo que deberías consumir menos: grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Los carbohidratos totales incluyen la cantidad de almidón, fibra, azúcar total (incluye azúcares presentes en alimentos de forma natural, como en la leche y la fruta así como los azúcares añadidos que puedan estar presentes en el producto), en algunos casos verás también polialcoholes (endulzantes reducidos en calorías).

4. Porcentaje de valor diario (%DV): Es el porcentaje del valor diario de cada nutriente en una porción del alimento. Es un estimado de referencia general.

El %DV te ayuda a determinar si una porción de comida es alta o baja en un nutriente, y si el alimento contribuye mucho o poco a tu total diario recomendado para cada nutriente.

5% DV o menos de un nutriente por porción se considera bajo.

20% DV o más de un nutriente por porción se considera alto.

El %DV no indica que un producto sea bueno o malo en sí mismo, por ejemplo un buen aceite de oliva siempre va a tener un %DV muy alto en grasas, pero ese es el producto en sí mismo. Si estás buscando un producto que sea bajo en azúcar, si volvemos a la tabla nutricional de las galletas Oreo verás que en azúcares añadidos indica 28%, son altas en azúcar y en este caso no es lo que estarías buscando.

5. Ingredientes: van en orden de lo que contiene más hasta lo que contiene menos. Aquí vas a ver de qué está hecho de verdad el producto.

Recomiendo evitar los que entre los primeros 3 ingredientes tenga: harina de trigo, harina enriquecida de trigo, harina fortificada de trigo, grasas trans, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, y azúcar. Ingredientes que son azúcar: sacarosa, glucosa, maltodextrina, fructosa, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar de caña, dextrosa, etc.

Recomiendo siempre que tu dieta sea lo más natural y menos procesada posible. Y a la hora de comprar cualquier producto empaquetado te tomes unos minutos para evaluar la tabla nutricional.

Datos de Nutricion	
16 raciones por envase	
Tamaño por ración	3 Galletas (34gr)
Cantidad por ración	160
CALORIAS	
	% Valor diario
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 135mg	6% ⁹
Carbohidrato Total 25g	2%
Fibra Dietética 1g	14%
Azúcares Totales 14g	
Incluye 14g Azúcares añadidos	28%
Proteína 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0 mg	0%
Hierro 1.4 mg	8%
Potasio 50 mg	0%

Simple

CAMBIOS SALUDABLES

Aquí te dejo una lista con algunas cosas sencillas que puedes reemplazar para ir cambiando tus alimentos hacia los que apoyan más tu salud y tus metas.

ALIMENTO	CAL.	➤➤➤	ALIMENTO	CAL.
PAN BLANCO	265 CAL		PAN INTEGRAL	245 CAL
PASTA BLANCA	340 CAL		PASTA INTEGRAL	388 CAL
PASTA BLANCA	340 CAL		PASTA A BASE DE CALABACÍN	26 CAL
CEREALES DE CAJA	378 CAL		AVENA (CODISA)	71 CAL
JUGOS (1 VASO NARANJA)	112 CAL		PIEZA DE FRUTA (1 NARANJA)	60 CAL
BEBIDAS AZUCARADAS			INFUSIONES DE TÉ	0-5 CAL
NUGGETS/ALAS DE POLLO	297 CAL		PECHUGA DE POLLO	165 CAL
CARAMELOS	384CAL		FRAMBUESAS/MORAS CONGELADAS	50 CAL
CHIPS	530CAL		PALOMITAS DE MAÍZ SIN MANTEQUILLA	90 CAL (3 TZ)
LECHE COMPLETA (1 VASO)	136 CAL		LECHE DESCREMADA O VEGETAL	70 UN VASO
HELADO	207 CAL		YOGUR HELADO SIN AZÚCAR	80 CAL
CHOCOLATE DE LECHE	152 CAL, 1 OZ		CHOCOLATE 70% CACAO (1 OZ)	155 CAL
AZÚCAR BLANCA	42 CAL, 1CDA		STEVIA	0 CAL
MAYONESA	94 CAL, 1CDA		MAYONESA LIGHT (1 CDA)	35 CAL
YOGUR SABORIZADO	86 CAL		YOGUR GRIEGO SIN GRASA	59 CAL
CAFFÉ MOCHA	350 CAL		CAPPUCCINO LECHE DESCREMADA	60 CAL
PAPAS FRITAS	312 CAL		PAPAS EN FREIDORA/HORNO DE AIRE	128 CAL

Referencia general calórica por 100 gr, a excepción de que se especifique una porción diferente.

Las calorías no son lo único importante en los alimentos, sus nutrientes juegan un papel más importante. La diferencia calórica entre algunos alimentos, por ejemplo pan blanco y pan integral, no es mucha. Sin embargo, deberíamos escoger las versiones integrales (porque contienen más fibra) y menos procesadas.

*Información destinada únicamente para ejemplo general.

Mi lista de SUPERMERCADO



También quiero dejarte mi lista de supermercado, la puedes usar como referencia para hacer tus compras. No tienes que comprar todo a la vez, puedes agregar y quitar alimentos de acuerdo a tus necesidades. Esta es mi lista de supermercado la mayoría de las veces. Es solo una idea, adáptalo a ti.

PROTEÍNAS

- Pechuga de pollo
- Huevos
- Lomo de cerdo
- Carne de soya
- Pavo
- Tempeh (v)
- Edemame (v)
- Mariscos
- Pescados
- Atún (lata)
- Yogur griego
- Queso feta
- Tofu (v)

CARBOHIDRATOS

- Avena
- Batata
- Papa
- Plátano
- Caraotas
- Garbanzos
- Maíz
- Arroz
- Pan ezequiel
- Pan integral
- Quinoa
- Lentejas
- Torticas de arroz

FRUTAS

- Fresas
- Frambuesa
- Mandarina
- Manzana
- Sandía
- Piña
- Banana
- Limón
- Mora

GRASAS

- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Almendras
- Linaza molida
- Aguacate
- Nueces
- Maní

VEGETALES

- Brócoli
- Coliflor
- Kale
- Vainitas
- Berro
- Pimentón
- Arúgula
- Espinaca
- Calabacín
- Pepino
- Champiñones
- Tomate

OTROS

- Vinagre
- Stevia
- Gelatina light
- Infusiones de té
- Leche de almendras
- Cacao
- Especias
- Café
- Té verde
- Whey protein
- Colágeno en polvo
- Vitamina D

*(V) Fuentes de proteína veganas.

** Lentejas, garbanzos, y granos también cuentan como fuentes de proteína vegana. Pero su macro nutriente principal es carbohidratos.

OTROS ALIMENTOS

No hay ningún alimento que por sí solo nos brinde todos los nutrientes que necesitamos. Por eso, una alimentación variada y balanceada es lo mejor.

También tomemos en cuenta que ningún alimento por sí solo y con moderación genera un impacto negativo importante en nuestro cuerpo o metas.

Aquí te voy a dejar los alimentos que más recomiendo y los que menos recomiendo. No por "buenos" o "malos". Los alimentos recomendados son más nutritivamente densos, apoyan tu salud y tus metas. Los menos recomendados son más calóricos y con menos densidad de nutrientes, no apoyan tu salud ni tus metas y deberían ser consumidos solo de vez en cuando.

*Algunos alimentos contienen varios macronutrientes, se colocan en la lista de lo que más contienen, por ejemplo las lentejas contienen carbohidratos y proteínas pero su fuente principal son carbohidratos y por eso están en esa lista.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Carbohidratos:

- Granos y lentejas
- Avena
- Quinoa
- Arroz negro
- Arroz salvaje
- Farro
- Papas
- Batata
- Plátano
- Yuca
- Ocumo
- Amaranto
- Frutas (todas)
- Maiz (tortillas, arepas)
- Pasta, pan, wraps integrales

Proteínas:

- Huevos y claras de huevo
- Pescados
- Mariscos
- Pollo
- Pavo
- Carne de res magra
- Bison
- Corte magro de cerdo
- Yogur griego (sin sabores o azúcar)
- Queso cottage o feta bajo en grasas
- Tempeh
- Tofu
- Edemame

Grasas:

- Aceite de oliva extra virgen
- Aguacate
- Semillas de chía, hemp, calabaza, sesame y linaza
- Nueces (almendras, pistachos, avellana, etc)
- Mantequilla de nueces naturales
- Maní y mantequilla de maní natural
- Aceite de coco
- Chocolate 70% cacao

Vegetales:

Consume todos los vegetales. Consume el "arcoiris". Diferentes colores significa diferentes tipos de nutrientes.

*No significa que debes basar toda tu alimentación en función de estos alimentos. Son recomendaciones por su calidad nutricional, además de macro nutrientes, fibra, vitaminas y minerales. Si tienes dudas acerca de algún alimento en particular investiga su información nutricional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL SIMPLIFICADA

Cuando estamos tratando de controlar porciones, controlar calorías, macros, etc, a veces podemos confundirnos porque a menos que hayamos estudiado nutrición o tengamos un laboratorio cuenta calorías en casa no sabemos cuántas calorías tienen los alimentos y menos aún cuántos gramos de cada macronutriente. Si bien, no quiero que te obsesiones con este tema o que tu alimentación se convierta en un proyecto matemático, puede ser estresante contar todo cada vez que vas a comer, es bueno tener una referencia de lo que contiene cada alimento de acuerdo a su porción.

Aquí verás que es diferente consumir 100gr de pollo a 100gr de "proteína", pollo es el alimento y proteína el macro nutriente. Y la cantidad del alimento no es igual a la cantidad de sus macronutrientes.

Aquí te muestro algunos de los alimentos recomendados más comunes.

*Usar solo como referencia, la preparación y otros ingredientes que agregues a la hora de preparar tus alimentos tendrá un impacto en su información nutricional.

CARBOHIDRATOS

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	CARBOHIDRATO	GRASA	PROTEÍNA
Caraotas	1/2 taza	110	19 gr	1gr	7 gr
Lentejas	1/2 taza	116	18 gr	1gr	9 gr
Garbanzo	1/2 taza	130	20 gr	2gr	8 gr
Hummus	2cdas	130	20 gr	5gr	2 gr
Avena	1/2 taza	157	27 gr	3gr	5 gr
Quinoa	1/2 taza	111	20 gr	2 gr	4 gr
Arroz integral	1/2 taza	115	22 gr	2 gr	1 gr
Farro	1/2 taza	120	24 gr	-	5 gr
Papa	100gr (3/4 tz)	83	18 gr	-	3 gr
Batata	100gr (3/4 tz)	86	20 gr	-	2 gr
Plátano	130gr (1 pz)	218	56 gr	1gr	2 gr
Yuca	100gr (3/4 tz)	173	37 gr	2 gr	1 gr
Ocumo	1/2 taza	120	30 gr	-	1 gr
Maíz	100 gr	83	14 gr	1gr	2.5 gr
Arepa	1 mediana	140	30 gr	1gr	2 gr

Fresas	1 taza	50	12 gr	-	1 gr
Frambuesas	1 taza	64	15 gr	1 gr	1 gr
Moras	1 taza	62	14 gr	1 gr	2 gr
Piña	1 taza	74	19 gr	-	1 gr
Sandía	1 taza	46	11 gr	-	1 gr
Banana	1 mediano	105	26 gr	-	1 gr
Manzana	1 mediana	72	19 gr	-	-
Mandarina	1 mediana	35	9 gr	-	-
Melon	1 taza	53	13 gr	-	1 gr

PROTEÍNAS

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	CARBO-HIDRATO	GRASA	PROTEÍNA
Huevo	1 unidad	75	-	5 gr	6 gr
Claros de huevo	1 unidad	16	-	-	4 gr
Salmón	100 gr	139	-	4 gr	23 gr
Tilapia	100 gr	128	-	2 gr	20 gr
Atún	1 lata grande (en agua)	130	-	1 gr	29 gr
Camarón	100 gr	144	1 gr	2 gr	26 gr
Pechuga pollo	100 gr	120	-	2 gr	23 gr
Pechuga pavo	100 gr	112	-	1 gr	22 gr
Pavo (lonjas)	1 unidad	10	-	-	2 gr
Carne de res molida (95%lean)	100 gr	137	-	5 gr	22 gr
Bison	100 gr	109	-	2 gr	22 gr
Lomo de cerdo	100 gr	122	-	3 gr	21 gr
Yogur griego	3/4 taza	130	7 gr	5 gr	17 gr
Queso cottage	1/4 taza	58	2 gr	2 gr	7 gr

Queso feta	1/4 taza	70	2 gr	4 gr	6 gr
Tempeh	100 gr	150	23 gr	6 gr	19 gr
Tofu	100 gr	127	3 gr	7 gr	14 gr
Edamame	1 taza	76	6 gr	4 gr	8 gr

GRASAS

ALIMENTO	PORCIÓN	CALORÍAS	CARBO-HIDRATO	GRASA	PROTEÍNA
Aceite de oliva	1 cda	120	-	14 gr	-
Aguacate	1/4 taza	59	3 gr	5 gr	0.5 gr
Semilla de chía	1 cda	60	5 gr	3 gr	3 gr
Almendras	30 gr (24-30 unidades)	160	6 gr	14 gr	6 gr
Pistachos	30 gr	158	8 gr	13 gr	6 gr
Nueces	30 gr	185	4 gr	18 gr	4 gr
Maní	30 gr	161	4 gr	14 gr	8 gr
Mantequilla de maní	1 cda	95	3 gr	8 gr	4 gr
Aceite de coco	1 cda	121	-	13gr	-
Chocolate 70 % cacao	30 gr	130	10 gr	10 gr	2 gr

*Estos son solo algunos de los alimentos más comunes para ayudarnos a la hora de escoger nuestras porciones. Si tienes dudas acerca de algún alimento en particular investiga su información nutricional.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Carbohidratos:

- Azúcar de mesa
- Leche completa
- Frutas deshidratadas
- Cereales de caja
- Jugos de frutas (naturales y procesados)
- Sirops y mermeladas altos en azúcar
- Refrescos, sodas con azúcar
- Bebidas energéticas con azúcar
- Donas
- Galletas
- Helado
- Pretzels
- Chips
- Barras de chocolate
- Gomitas
- Pasteles

Proteínas:

- Proteínas fritas
- Nuggets de pollo procesados
- Cortes de carne alto en grasas
- Carnes deli procesadas (salchichón, pepperoni, etc)
- Tocineta de tempeh

Grasas:

- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa
- Quesos procesados
- Aceites hidrogenados
- Cremas de leche

No significa que nunca debes comerlos o que los eliminarás por completo, que sean la excepción a la regla.

Hay muchos otros alimentos, estos son ejemplos de los más comunes para no hacer la lista interminable.

Tendrás ideas de comidas y recetas en tu página de suscripción Puro Power Reloaded en mi página web, puedes adaptar esas recetas a tus porciones y armar tu menú saludable.

Hablemos de AZÚCAR

Cuando pensamos en azúcar se nos viene a la mente el azúcar blanca de mesa, la que ponemos al café y agregamos a tortas y pasteles.

Sin embargo, el "azúcar" es un grupo de moléculas que comparten una estructura similar.

Este grupo incluye:

Glucosa

Galactosa

Sacarosa, conocida como azúcar de mesa (glucosa + fructosa)

Maltosa

Fructosa (azúcar en frutas)

lactosa (se encuentra en los lácteos).

El azúcar se encuentra bajo la rama de los carbohidratos, la mayoría de los carbohidratos se descomponen en azúcares más simples una vez que se digieren. Otros (como la fibra insoluble) en realidad no se descomponen ni se absorben por completo.

Cuanto más compleja es la molécula, más lentamente se digiere. Los azúcares, que son más simples, se digieren más rápido. Los almidones y la fibra, que son moléculas más complicadas, se digieren más lento.

Por esto no todos los carbohidratos hacen lo mismo en nuestro cuerpo.





¿EL AZÚCAR Y EL AUMENTO DE GRASA CORPORAL?

Te tengo noticias, el azúcar no es el enemigo. Tu forma de consumirla puede que lo sea. Consumir azúcar o dulces en sí mismo no representa un problema si la consumes en moderación, y no alcanzas un exceso de carbohidratos y calorías.

El problema está en que la mayoría de los alimentos con alto contenido de azúcar son refinados, sabrosos y difíciles de dejar de comer. Además, los azúcares ocultos en alimentos procesados (como granola o jugos) y en algunos llamados "productos saludables" pueden acumularse sin que nos demos cuenta.

El azúcar en sí es menos culpable que el hecho de que estos alimentos y la respuesta de nuestro cerebro a ellos, sobreestiman los centros de recompensa y placer, pueden conducir a un consumo excesivo.

¿CUÁNTA AZÚCAR SE PUEDE COMER?

Aclaremos algo, el azúcar no es un alimento saludable, no nos brinda nutrientes, vitaminas, antioxidantes, etc. No tiene ningún beneficio en nuestro cuerpo aparte de que sabe rico.

Si bien, las pautas dietéticas recomiendan limitar el azúcar al 10% de tu ingesta de calorías diarias. Es decir, si debes consumir 1800 calorías por día, equivale a 180 calorías de azúcar, o 45 gramos.

Sin embargo, tenemos que sincerarnos e identificar cómo el azúcar afecta nuestro apetito y qué capacidad tenemos para dejar de comerla, a muchas personas se les hace difícil parar una vez que se dan "un gusto". También identificar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos cuando la consumimos, ¿la comes por estrés y te sientes culpable después?. Esto te va a ayudar a definir qué tan recomendable es para ti consumirla con más o menos frecuencia.

Si tienes problemas con el azúcar (si te hace sentir mal o no tienes control para consumirla en cantidades moderadas), probablemente no sea un buen alimento para ti. Intenta reducirla gradualmente y observa cómo te sientes.

LA PROTEÍNA EN POLVO

La proteína en polvo es simplemente un suplemento que te puede ayudar a alcanzar tus requerimientos de proteína al día. Puedes encontrarla útil por su conveniencia: agregas una comida sin necesidad de cocinar o sentarte a comer, puedes prepararla y consumirla en poco tiempo, puedes llevarla contigo fácilmente, etc. Sin embargo, no necesitas proteína en polvo para ser saludable o ver resultados, es un suplemento no un grupo alimenticio indispensable.

LA PROTEÍNA EN POLVO:

1. No es un producto milagroso que te haga perder grasa y/o aumentar masa muscular en sí mismo. Simplemente ayuda a complementar y alcanzar tus requerimientos nutricionales de proteína al día.
2. La puedes tomar tanto si haces ejercicio como si no.
3. NO ES OBLIGATORIO. Otras fuentes de proteína: pollo, pescado, huevos, cortes magros de res, tofu, etc.
4. ¿Es mejor para el post entrenamiento que otras proteínas? Hay algunos estudios que indican que la whey protein ayuda a la recuperación muscular después del entrenamiento en un porcentaje un poco mayor cuando se compara a otras fuentes de proteína. Sin embargo, los alimentos altos en proteína también cumplen esta función.
5. La proteína en polvo no “engorda”. (Existen ganadores de peso que son muy diferentes a la proteína en polvo, contienen muchas más calorías y carbohidratos. Si es un ganador de peso lo va a decir).
6. Busca una proteína en polvo (animal) que contenga de 100-150 calorías, 20-25gr de proteína, menos de 5gr de carbohidratos, menos 3gr de grasa.
7. Las proteínas en polvo a base de plantas también son buena opción, hay personas que no son veganas pero si eres alérgico o de baja tolerancia a los lácteos pueden optar por una vegetal. Asegúrate que la cantidad de proteína en gramos por porción sea lo más parecida a los gramos que equivalen la porción. Por ejemplo si una porción es 1 scoop (24gr) que la cantidad de proteína se acerque lo más posible a esos 24gr.
8. Pueden ayudar con la ansiedad porque la proteína tiene un efecto saciante y como viene en distintos sabores puede ayudarte con los antojos de dulce y a agregar variedad a tus meriendas.
9. No daña los riñones o el hígado, es segura, a menos que tengas una patología o condición y tu médico te la haya contraindicado.
10. No existen proteínas para “hombre” y para “mujeres”. Tampoco que te hagan aumentar o rebajar una parte del cuerpo específica.
11. No debería ser tu primera fuente de proteínas, es un suplemento.
12. En general se recomienda tomarla después de hacer ejercicio y/o en alguna merienda.

¿CÓMO CONTROLAR COMER POR ANSIEDAD?

Cuando sentimos estrés, ansiedad, rabia, tristeza, aburrimiento etc, podemos recurrir a la comida en busca de consuelo. La comida es una solución temporal para llenar ese “vacío emocional” del momento porque comer se siente bien.

Cuando estamos estresados o ansiosos comemos y resolvemos por 3 minutos un problema que no se puede resolver con comida. Y por lo general nos sentimos culpables después, lo que lo vuelve un círculo vicioso.

Comer por ansiedad se relaciona más con nuestro estado mental y emocional que con hambre, por eso es importante que:

Identifiques qué desencadena este hábito. Si todos los días a las 6pm te da “ataque de ansiedad” y lo resuelves comiendo, primero hay que definir qué te genera ansiedad por comer y si es un hábito que tienes mucho tiempo practicando.

Cuando tratas de ser consciente qué dispara esa ansiedad, puede que te des cuenta que cada vez que piensas en pagar tus cuentas te provoca comer dulces o cuando tienes problemas de trabajo quieres comerte el mundo, puedes irte dando cuenta de qué cosas lo desencadenan y puedes entender mejor qué tienes que solucionar.

PARA ROMPER EL HÁBITO:

Haz algo más antes de comer. Cuando sientas ese “ataque de ansiedad” en vez de agarrar algo inmediatamente por comer haz otra cosa. Esto te ayudará a interrumpir el comportamiento, a distraerte, e incluso sacar de tu mente el factor desencadenante.

Antes de comer intenta:

- Tomar un vaso de agua.
- Escucha una canción que te encante.
- Abraza o juega con tu mascota por 5 minutos.
- Da 3-5 respiraciones profundas.
- Arregla o limpia tu casa por 5 minutos.
- Haz algo que tienes tiempo posponiendo: limpia tu álbum de fotos del teléfono, por ejemplo.
- Haz algunos estiramientos rápidos.
- Llama a alguien que quieras por teléfono.

Haz una lista de cosas que crees te pueden funcionar, y cuando sientas esas ganas de comer que no tienen nada que ver con hambre, dedica unos minutos a alguna. Te ayudará mucho a romper el patrón.

Estudios sugieren que practicar autocompasión puede ayudarte a reducir el momento de “ay, qué importa” que precede al atracón de comida. Date un chance de entender y aceptar tus emociones en vez de juzgarte, trata de ver con honestidad lo que está pasando y no ignores tus problemas, sé amable contigo, trátate con amor que de allí viene el cambio verdadero.

Otras opciones para ayudarte con la ansiedad mientras practicas lo anterior y rompes el patrón:

- Come frutas (fresas, patilla/sandía, melón) en vez de dulces cuando tengas antojos, controlando tu porción.
- Toma té, hay variedades de infusiones con un sabor más dulzón: Rooibos, Yerba mate, camomila/manzanilla, infusiones que contienen canela.
- Mastica chicle o menta sin azúcar.
- Come gelatina light.

Tómalo con calma, no vas a romper el patrón de comer por ansiedad en un día, pero poco a poco, un día a la vez verás que puedes lograrlo.

¿QUÉ PASA CON EL ALCOHOL?

Muchos disfrutan de las bebidas alcohólicas, me incluyo, con moderación te permiten celebrar, pasar un buen rato, disfrutar con tus seres queridos, etc.

Pero, el hábito de consumir bebidas alcohólicas con frecuencia, además de traer perjuicios a nuestra salud, es uno de los que más afecta negativamente nuestros objetivos en cuanto a composición corporal.

El alcohol (etanol, en este caso) no es un nutriente esencial y es alto en calorías: 7 calorías por gramo. Además interfiere con la absorción de las vitaminas y minerales de las comidas saludables que consumimos.

Otro de los problemas con el alcohol es que afecta nuestro juicio, y es más probable que después de algunos tragos comamos en exceso.

También influye que muchas de las bebidas alcohólicas contienen ingredientes que agregan azúcar, grasa y muchas más calorías. Si vas a tomar, aléjate en lo posible de los cócteles que contengan: jugos, sirops, puré de fruta, cremas. Las mejores opciones: vino, champán, cerveza, o vodka, ron, whiskey, si vas agregar otros ingredientes intenta que sean aguas saborizadas sin calorías, sodas sin calorías, limón.

Recomendación general saludable:

Hombres: 14 a la semana, no más de 4 al día.

Mujeres: 7 a la semana, no más de 3 al día.

Recomendación general si estás buscando perder grasa

Hombres: 5 a la semana, no más de 3 en un día.

Mujeres: 4 a la semana, no más de 2 en un día.

Recomendación general si estás buscando aumentar masa muscular:

Hombres: 14 a la semana, no más de 4 al día.

Mujeres: 7 a la semana, no más de 3 al día.

EL SUEÑO Y LA NUTRICIÓN

No dormir suficiente está íntimamente relacionado a cómo comemos, y a cómo nos sentimos cuando comemos. A veces no vemos resultados y no es la alimentación en sí lo que hay que cambiar, sino nuestro patrón de sueño.

Dormir menos de 7 horas constantemente hace que tu cuerpo siempre esté privado del sueño, y esto afecta la capacidad de nuestro organismo para regular varias hormonas.

Los niveles de grelina aumentan, provocando el hambre. La leptina baja, por lo que es más difícil sentir saciedad. Los endocannabinoides aumentan, haciendo que la percepción de los alimentos sea más placentera.

Es la fórmula perfecta para que quieras comer todo lo que ves, especialmente dulces. Las personas privadas de sueño tienden a comer alrededor de 300 calorías diarias más que las personas que duermen suficiente.

La falta de sueño también afecta negativamente la salud, aumenta el estrés y está vinculada a diversas enfermedades (como ser más propensos a ataques al corazón). Así que empieza a darle importancia a cómo y cuánto duermes.

Al igual que todo lo demás, para cambiar un hábito debes tomar acción y practicarlo aunque sea un poco todos los días.

Te dejo 3 tips:

- **Acuéstate a dormir siempre a la misma hora.** Ayuda a que tu cerebro envíe señales y hormonas que te preparen para descansar también a la misma hora, preparándote internamente para dormir.
- **Evita las pantallas por lo menos 60 minutos antes de dormir,** la luz azul interrumpe nuestro patrón natural del sueño. Si es difícil para ti no ver pantallas en la noche por cuestiones de trabajo/estudio, invierte en unos lentes bloqueadores de luz azul y úsalos, no son costosos.
- **Haz respiraciones, escucha música, lee, medita, haz algo que te relaje antes de dormir** para minimizar los pensamientos y crear el ambiente para descansar.



ALEBFITNESS
ALEJANDRA BETHERMYT

Mis consejos



- Hazte las cosas simples, sigue los principios básicos que has aprendido en esta guía y usa tu sentido común.
- Asegúrate de consumir alimentos frescos y mínimamente procesados lo más que puedas (90% no procesado y podemos dejar un 10% para esas cositas procesadas que también nos gustan).
- Evita agregar aceite (o agregarlo en exceso), azúcar y exceso de sal a tus preparaciones.
- Consume proteínas magras, carbohidratos complejos (con fibra), no te olvides de los vegetales y las frutas, y consume grasas buenas.
- Si vas a comer fuera revisa el menú antes de llegar para que sepas cuál es la mejor opción para ti. Si la porción que te sirven es muy grande recuerda que siempre puedes pedir el resto para llevar. No tienes que comerte todo en ese momento.
- Cocina con antelación y divide tus porciones y comidas para cada día. Hacer “meal prep” es súper práctico y te ayuda a ahorrar tiempo.
- Evita las tentaciones dejándolas fuera del carrito de compras.
- Limita el consumo de bebidas alcohólicas.
- Mantente hidratado adecuadamente.
- Hay muchas opciones de alimentos y recetas saludables. Si hay algo que no te gusta no tienes que obligarte, prueba otra receta y otros alimentos. Sé creativo a la hora de cocinar, comemos para nutrirnos pero comer rico nos hace felices. Encuentra el balance perfecto entre lo saludable y lo rico para ti.
- Llévelo con calma. No te agobies, un paso a la vez.



Vision board

Escribe en tus propias palabras las razones por las que empezaste este reto, cómo te sentirías al alcanzar tus objetivos y usa el resto de esta página como tu Vision Board, agrega imágenes o palabras que te ayuden a visualizar tus metas. En los momentos en los que tu motivación baje vuelve a ella. Imprime esta página y colócala en un lugar visible para ti.



PROGRESO

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

SEMANA

DÍA	FECHA	PESO	CINTURA	CADERA	PECHO	BRAZOS	MUSLOS
-----	-------	------	---------	--------	-------	--------	--------

Imprime y llena esta hoja cada 2 semanas aproximadamente.

*No olvides tomar fotos (frente, espalda y perfil) al principio y al final del reto para ver tus progresos. Las fotos son más importantes que el peso.

CALENDARIO PURO POWER

reloaded

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
1	UPPER BODY + CARDIO	LEGS AND GLUTES + CARDIO	UPPER BODY + HIIT	REST	LEG DAY + MINI RETO A	CARDIO ABS	REST
2	UPPER BODY + HIIT	LEGS AND GLUTES + CARDIO	UPPER BODY + MINI RETO H	REST	LEG DAY + FINISHER	CARDIO ABS	REST
3	UPPER BODY + CARDIO	LEGS AND GLUTES + HIIT	UPPER BODY + MINI RETO E	REST	LEG DAY + CARDIO	CARDIO ABS	REST

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
4	LEGS AND GLUTES + HIIT	UPPER BODY + MINI RETO D	LEGS AND GLUTES + FINISHER	UPPER BODY + MINI RETO F + CARDIO	FULLBODY + CARDIO	REST	REST
5	LEGS AND GLUTES + FINISHER	UPPER BODY + MINI RETO H + CARDIO	LEGS AND GLUTES + CARDIO	UPPER BODY + MINI RETO G	FULLBODY + MINI RETO C	REST	REST
6	LEGS AND GLUTES + MINI RETO B	UPPER BODY + FINISHER	LEGS AND GLUTES + HIIT	UPPER BODY + MINI RETO E	FULLBODY + HIIT	REST	REST

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
7	LEG DAY + HIIT	UPPER BODY + MINI RETO C	PURO POWER	LEG DAY + FINISHER + MINI RETO A	UPPER BODY + HIIT	FULLBODY + MINI RETO B + CARDIO	REST
8	LEG DAY + MINI RETO E	UPPER BODY + HIIT	PURO POWER + MINI RETO G*	LEG DAY + CARDIO	UPPER BODY + MINI RETO C + CARDIO	FULLBODY + FINISHER	REST
9	LEG DAY + HIIT	UPPER BODY + HIIT	PURO POWER + MINI RETO F	LEG DAY + MINI RETO G*	UPPER BODY + MINI RETO D + CARDIO	FULLBODY + HIIT	REST



ALEBFITNESS
ALEJANDRA BETHERMYT

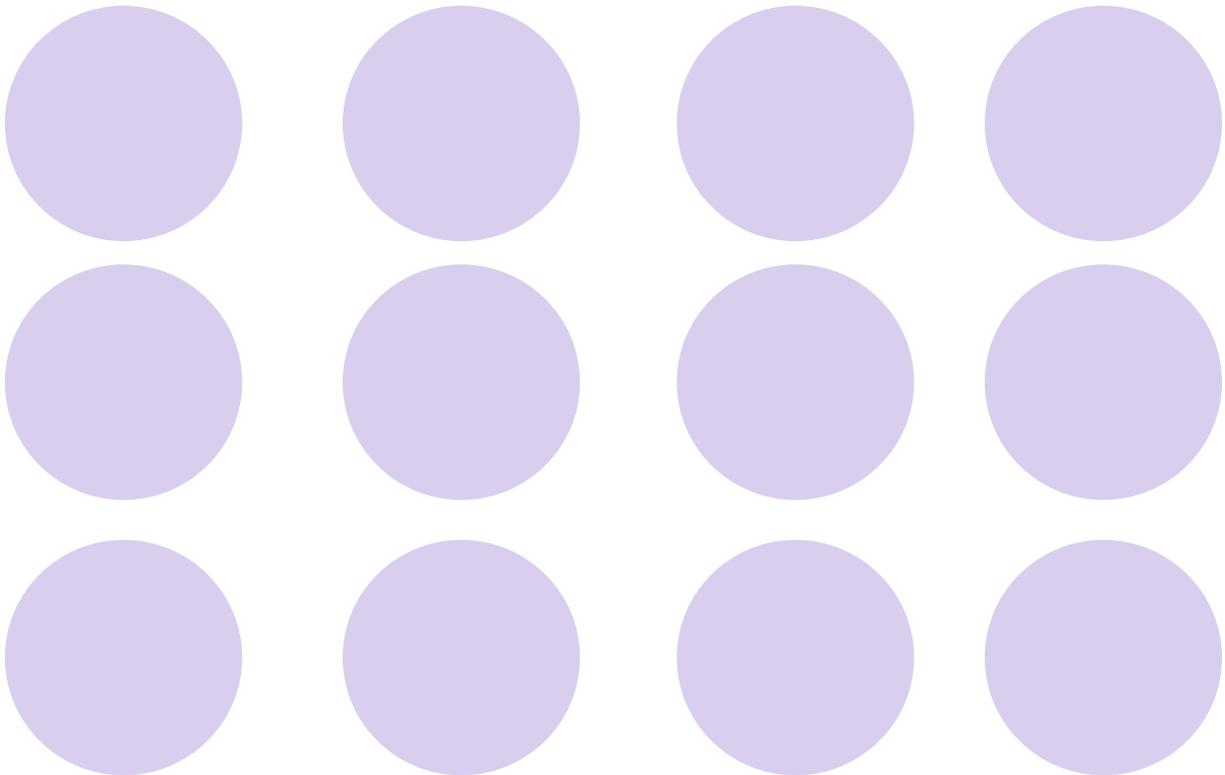
MINI RETOS

- **Mini reto A:** 120 sentadillas saltando
- **Mini reto B:** 3 minutos de jumping lounges
- **Mini reto C:** 50 flexiones
- **Mini reto D:** 3 minutos Jab + Cross + Upper + Upper
- **Mini reto E:** 1000 saltos cuerda (o 600 jumping jacks)
- **Mini reto F:** 100 sit ups
- **Mini reto G:** 50 burpess
- **Mini reto H:** 3 minutos plancha
- **Mini reto G* reloaded:** 100 burpess

CARDIO

- **Caminar:** 20-45 minutos
- **Trotar:** 20-45 minutos
- **Bicicleta:** 20-45 minutos
- **Escaleras:** 20-45 minutos
- **Baile:** 20 - 45 minutos
- **Eliptica:** 20 - 45 minutos
- **Saltar cuerda:** 15-30 minutos

¡Registra tu progreso!



CALENDARIO ALEBFITNESS

Semana:

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

Semana:

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

Semana:

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

Semana:

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

Semana:

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

Semana:

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7



ALEBFITNESS
ALEJANDRA BETHERMYT



Espero estés tan feliz como yo de empezar este reto, recuerda que tus progresos serán proporcionales al esfuerzo, empeño y constancia con que lleves todo a cabo. Vamos Puro Power.

Cree este reto con mucho cariño y así como te estoy dando lo mejor de mi, quiero que des lo mejor de ti para que veas progresos maravillosos.

**Gracias, una vez más, por estar aquí,
A.**

Q & A

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES EL FALLO MUSCULAR?

Es el punto en que un músculo ya no puede contraerse concéntricamente. En otras palabras, cuando no puedes hacer una repetición más porque el músculo está fatigado.

¿PUEDO CAMBIAR LOS DÍAS DE DESCANSO?

El calendario está diseñado para que puedas entrenar todos los grupos musculares y darles el adecuado tiempo de descanso. Entiendo que por nuestra rutina y obligaciones diarias todos no podemos apegarnos al mismo horario, así que ajústalo a ti. Planifícate con tiempo y usa el calendario del reto para guiarte y crea el tuyo propio (en el calendario vacío), no entrenes los mismos músculos dos días seguidos. Por ejemplo, al cambiar los días no planifiques un día de piernas detrás de otro día de entrenamiento de piernas.

SI NUNCA HE HECHO EJERCICIOS ANTES, ¿PUEDO HACER EL RETO?

Sí puedes, es muy importante que en este caso hagas las variaciones para principiantes y no te enfoques en ir más rápido o hacerlo más intenso, si no en hacerlo lo mejor que puedas y en hacer los movimientos correctamente. Si te cansas toma extra tiempo de descanso y si no puedes completar las repeticiones, circuitos o intervalos completos no te sientas mal, ve a tu nivel.

¿SI ME SALTÉ UN DÍA, PUEDO HACER LAS RUTINAS EQUIVALENTES A DOS DÍAS DE ENTRENAMIENTO EL MISMO DÍA?

No. Sería excesivo, podrías generar lesiones, fatiga, sobreentrenamiento. Es mejor que ajustes el calendario y repongas en el día correspondiente al descanso.

¿SI ME SALTÉ VARIOS DÍAS, EMPIEZO DONDE ABANDONÉ O POR DÓNDE VA EL CALENDARIO?

Retoma donde paraste. Las rutinas quedarán por 3 semanas más después de finalizar el reto, en caso de que por alguna razón extraordinaria te atrases puedas terminar el reto sin problemas.

SI NO PUEDO SALTAR O HACER ALGÚN MOVIMIENTO, ¿QUÉ HAGO?

Si bien daré variaciones para principiantes y sin impacto, entiendo que todos tenemos condiciones diferentes y si hay algún movimiento que por cualquier razón no puedas hacer o te genere incomodidad puedes escoger y hacer un ejercicio o movimiento con el que te sientas cómodo y que sí puedas realizar. Adáptalo a ti, por ejemplo si no quieres hacer lunges y te sientes mejor haciendo sentadillas, cámbialo.



Q & A

PREGUNTAS FRECUENTES

¿SIGO TENIENDO EL MISMO PESO EN LA BALANZA PERO ME VEO Y ME SIENTO DIFERENTE, ES NORMAL?

Por supuesto, 1 kg de grasa ocupa más espacio que 1 kg de músculo. El músculo es más denso, cuando esto ocurre significa que tu composición corporal está mejorando. El número en la balanza no es lo único que importa.

¿PUEDO HACER LAS RUTINAS EN AYUNAS?

No recomiendo entrenar en ayunas si es nuevo para ti, especialmente porque las rutinas son intensas. Sin embargo, esto es preferencia personal: si te sientes bien y es lo que te funciona por cuestiones de horario, está bien. Te recomiendo en caso de entrenar en ayunas que no esperes más de 90 minutos para comer después de terminar tu rutina. Entrenar o no en ayunas es preferencia personal, y tiene que ver más con tu horario y conveniencia. No quemas más grasa ni es más efectivo al entrenar en ayunas.

*En general no recomiendo hacer ejercicio en ayunas a menos que ya lo hayas intentado antes y te sientas bien con ello.

ME DUELEN LAS RODILLAS DURANTE LOS LUNGES Y LAS SENTADILLAS, ¿QUÉ DEBO HACER?

El dolor de rodilla puede ser causado por diferentes problemas, por ejemplo: músculos de los glúteos débiles, movilidad restringida del tobillo o forma incorrecta.

Fortalecer toda el área de la cadera, incluidos los glúteos, permitirá un apoyo adicional en una posición de sentadilla y lunges. Una técnica incorrecta es a menudo la razón del estrés en las rodillas. Practica estos ejercicios solo con tu peso corporal y concéntrate en los movimientos, usa un espejo para que veas y corrija tu postura. Si el dolor persiste consulta con tu médico.

¿CÓMO PERDER LA GRASA ABDOMINAL?

No, podemos perder grasa de forma localizada. Los ejercicios para el abdomen ayudan a fortalecer los músculos del área. Para perder grasa la alimentación adecuada, ejercicio y constancia es clave. No hay una dieta o truco que te ayude a "rebajar" la barriga, o las piernas o los brazos. Las áreas difíciles irán cediendo con constancia.

¿EL USO DE FAJAS PARA ENTRENAR ES BUENO PARA EL ABDOMEN?

No, el uso de fajas hace que tu core se relaje porque tiene un soporte externo. No ayuda con la pérdida de grasa, solo pierdes agua que repones luego. Usarlas muy apretadas y por tiempos prolongados de forma constante puede mover órganos internos. No recomiendo el uso de fajas.



Q & A

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CUÁL ES LA MEJOR HORA PARA ENTRENAR?

Ninguna. Depende de tu conveniencia, tiempo, rutina diaria. La mejor hora para hacer ejercicio es la que funciona para ti y que en realidad te permita hacerlo de forma constante.

¿CUÁL ES LA HORA INDICADA PARA CENAR?

Depende del horario de cada quien, recomiendo alrededor de dos horas antes de irte a acostar.

¿PUEDO CENAR CARBOHIDRATOS?

No importa cuándo consumas los alimentos siempre y cuando estés consumiendo las porciones adecuadas para ti. A algunas personas les va mejor cuando reducen los carbohidratos en la última comida, para esto tienes que conocer tu cuerpo y ver lo que funciona mejor para ti, no es una regla definitiva.

¿SI HAGO EJERCICIO Y NO AMANEZCO CON DOLOR SIGNIFICA QUE NO LO HICE BIEN?

No necesariamente, una vez que tenemos una rutina de ejercicios constante no vas a sentir dolor o no lo vas a sentir tanto después de cada entrenamiento. Y a veces solo lo sentimos al hacer ejercicios nuevos que nos obliga a usar los músculos de una manera diferente. Es importante saber que si no estás adolorida después de un entrenamiento, no significa que tu entrenamiento no sea efectivo.

¿CUÁL ES EL MÉTODO ADECUADO PARA RESPIRAR DURANTE EL EJERCICIO?

Algunas actividades o deportes tienen sus indicaciones más específicas. Pero en entrenamiento de fuerza en general, exhala en la fase concéntrica del levantamiento (cuando estás haciendo un curl de bíceps, la porción concéntrica es cuando levantas el peso hacia tu hombro y la porción excéntrica es cuando lo bajas hacia el suelo) es la técnica más comúnmente recomendada, y al hacer HIIT o cardio trata de tener una respiración a un ritmo constante durante el entrenamiento (no significa lento, significa tratar de mantener el mismo ritmo para que puedas rendir durante la rutina).



DISCLAIMER

ALEBFITNESS POR ALEJANDRA BETHERMYT

Si eres nuevo con el ejercicio o planeas unirse por primera vez a un programa fitness, deberías consultar con tu médico. Este programa puede ofrecer información sobre la salud, fitness y nutrición y está destinado únicamente a motivos de uso personal e información.

Existen riesgos inherentes al ejercicio y la actividad física y este o cualquier otro programa de entrenamiento puede llevar a lesiones. Si en algún momento te sientes aturdido, mareado, débil, con náuseas, dolor o molestias físicas, detén la actividad de inmediato y consulta a tu médico.

La información aquí administrada no es una alternativa a buscar consejo médico profesional o tratamiento. No hay consejos o información en esta guía ni programa relacionado a prescribir, diagnosticar, tratar o curar. Si decide participar en esta actividad, lo hará enteramente bajo su propia responsabilidad, aceptando y asumiendo el riesgo por cualquier daño que pueda producirse.

Este programa no puede garantizar y no garantiza que obtendrás un resultado específico o particular, y al participar aceptas que los resultados difieren en cada persona. El éxito en salud, fitness y nutrición depende de los antecedentes, dedicación y motivación de cada persona. Como con cualquier programa o servicio relacionado al fitness, tus resultados pueden variar y se basarán en muchas variables, incluyendo pero no limitadas a: capacidad individual, experiencia de vida, perfil genético único, tu salud en general, punto de partida y nivel de compromiso.

La información en esta guía de nutrición y ejercicio debe ser usada con tu orientación y cuidado. Esta guía o el programa de ejercicios no toman en cuenta los objetivos ni la situación actual de ningún individuo en específico.

Bajo ninguna circunstancia Alejandra Bethermyt, ni la empresa AleBFitness, se hará responsable de cualquier pérdida o daño que pueda producirse por usar de la información nutricional o general proporcionada por esta guía. Al utilizar este programa, acepta estos términos.

