PALIKOS
FITNESS

PAUTA NUTRICIONAL PARA QUEMAR GRASA

Tamara Sepúlveda Lavín
Nutricionista

NUTRICIÓN PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

- CON EL OBJETIVO DE PÉRDIDA DE GRASA, DEBEMOS CREAR UN DÉFICIT DE APROXIMADAMENTE 7000 CALORÍAS PARA PERDER 1 KG DE GRASA, Y ESTO LO PODEMOS LOGRAR MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO.

- ES POR ELLO, QUE MEDIANTE ESTA GUÍA GRATUITA, BUSCAMOS AYUDARTE A QUE TE ACERQUES AÚN MÁS A ESTAS METAS QUE TANTO DESEAS DE UNA FORMA DIDACTICA Y FÁCIL!

- COMO EQUIPO PALIKOS, ESPERAMOS QUE LES SEA DE GRAN AYUDA.

Mi plan de alimentación
Déficit Standard mujer
1500 Kcal/día
55% CHO, 25% LIP y 20% PROT

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES	EQUIVALENCIAS DE 1 PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS (GR/ML)
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	3	1 taza de leche descremada 1 yogurt light 1 rebanada de quesillo o queso blanco
PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMBRES	4	2 huevos 1 palma de la mano o 50 gr de carne de pollo, vacuno, cerdo o pescado crudo
VERDURAS VERDES	2	½ plato o 50 gr de acelga, apio, lechuga, pimentón, pepino, espinaca
VERDURAS DE COLORES	2	¼ plato de tomate, betarraga, cebolla, porotos verdes, brócoli o coliflor
FRUTAS	3	1 unidad o 100 gr de manzana, pera, naranja, 3 mandarinas, 1 taza de frutilla, mora, frambuesa
CEREALES	2	Papas: 1 unidad mediana o 150 gr Fideos/ arroz: 100 gr cocidos
PAN	1	Marraqueta: ½ unidad Pan molde: 2 unidad Galletas: 6 a 8 unidades
ACEITES	1	2 cucharadas de aceite de oliva o canola
ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS	1	Almendras: 26 unidades, Maní: 30 unidades Nueces: 5 unidades Palta: 80 gr o ½ unidad

Ejemplos de Cómo armar tu minuta

TIEMPO	ESCOGE LAS PORCIONES	EJEMPLOS
DESAYUNO	**ESCOGE:** 1 Pan + 1 Lácteo bajo en grasa, + 1 Fruta	Pan de molde integral con quesillo acompañado por una fruta
ALMUERZO	**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 2 proteínas de origen animal + 1 cereal + 1 aceite + 1 fruta	**PLATO ENTRADA:** Ensalada de espinaca con tomate **PLATO FONDO:** Pollo con papas duquesas y salsa pesto **POSTRE:** Tuttifrutti
COLACIóN PM	**ESCOGE:** 1 Lácteo bajo en grasa, + 1 Fruta	Batido de leche y fruta
CENA	**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 2 proteínas de origen animal + 1 cereal + 1 aceite + 1 fruta	**PLATO FONDO:** Ensalada de atún con quínoa y manzana verde

En base al ejemplo anterior:
¡Escribe tu minuta diaria aquí!

Tiempo de comida	Horario	Escoge tus porciones de alimentos	Mi minuta diaria
DESAYUNO		**ESCOGE:** 1 Pan + 1 Lácteo bajo en grasa + 1 Fruta	
ALMUERZO		**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 2 proteínas de origen animal + 1 cereal + 1 aceite + 1 fruta	PLATO ENTRADA: PLATO FONDO: POSTRE:
COLACIÓN PM		**ESCOGE:** 1 Lácteo bajo en grasa + 1 Fruta	
CENA		**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 2 proteínas de origen animal + 1 cereal + 1 aceite	PLATO ENTRADA: PLATO FONDO: POSTRE:

BENEFICIOS DE CONSUMIR AGUA

- ✓ Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon y vejiga
- ✓ Contribuye a mejorar la digestión
- ✓ Ayuda a mantener la temperatura corporal
- ✓ Te mantienes hidratado
- ✓ Contribuye en diversos procesos metabólicos de nuestro organismo
- ✓ Puede ayudar a controlar la ansiedad
- ✓ Puede contribuir a disminuir el peso
- ✓ Ayuda en el rendimiento deportivo

Mi plan de alimentación
Déficit Standard Hombre
2000 Kcal/día
55% CHO, 25% LIP y 20% PROT

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES	EQUIVALENCIAS DE UNA PORCIóN EN MEDIDAS CASERAS (GR/ML)
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	3	1 taza de leche descremada 1 yogurt light 1 rebanada de quesillo o queso blanco
PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMBRES	8	2 huevos 1 palma de la mano o 50 gr de carne de pollo, vacuno, cerdo o pescado crudo
VERDURAS VERDES	2	½ plato o 50 gr de acelga, apio, lechuga, pimentón, pepino, espinaca
VERDURAS DE COLORES	2	¼ plato de tomate, betarraga, cebolla, porotos verdes, brócoli o coliflor
FRUTAS	3	1 unidad o 100 gr de manzana, pera, naranja, 3 mandarinas, 1 taza de frutilla, mora, frambuesa
CEREALES	4	Papas: 1 unidad mediana o 150 gr Fideos/ arroz: 100 gr cocidos
PAN	1	Marraqueta: ½ unidad Pan molde: 2 unidad Galletas: 6 a 8 unidades
ACEITES	1	2 cucharadas de aceite de oliva o canola
ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS	1	Almendras: 26 unidades, Maní: 30 unidades Nueces: 5 unidades Palta: 80 gr o ½ unidad

Ejemplos de Cómo armar tu minuta

TIEMPO	ESCOGE LAS PORCIONES	EJEMPLOS
DESAYUNO	**ESCOGE:** 1 Pan + 1 Lácteo bajo en grasa + 2 proteínas de origen animal + 1 Fruta	Pan de molde integral con huevo y quesillo acompañado por juego de fruta
ALMUERZO	**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 3 proteínas de origen animal + 2 cereal + 1 aceite + 1 fruta	**PLATO ENTRADA:** Ensalada de lechuga con tomate **PLATO FONDO:** Carne mechada con arroz y papas **POSTRE:** Manzana
COLACIÓN PM	**ESCOGE:** 1 Lácteo bajo en grasa + 1 cereal + 1 Fruta	Yogurt con avena y plátano
CENA	**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 3 proteínas de origen animal + 1 cereal + 1 aceite	**PLATO ENTRADA:** Ensalada de lechuga con tomate **PLATO FONDO:** Pollo al horno con papas rústicas

En base al ejemplo anterior:
¡Escribe tu minuta diaria aquí!

Tiempo de comida	Horario	Escoge tus porciones de alimentos	Mi minuta diaria
DESAYUNO		**ESCOGE:** 1 Pan + 1 Lácteo bajo en grasa + 2 proteínas de origen animal + 1 Fruta	
ALMUERZO		**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 3 proteínas de origen animal + 2 cereal + 1 aceite + 1 fruta	PLATO ENTRADA: PLATO FONDO: POSTRE:
COLACIÓN PM		**ESCOGE:** 1 Lácteo bajo en grasa + 1 Cereal + 1 Fruta	
CENA		**ESCOGE:** 1 ensalada verde + 1 ensalada de color + 3 proteínas de origen animal + 1 cereal + 1 aceite + 1 fruta	PLATO ENTRADA: PLATO FONDO: POSTRE:

CóMO DEBE VERSE MI PLATO

EJEMPLOS DE COMO DISTRIBUIR TU ALIMENTACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
OPCIÓN 1	DÍA CARNES O VEGETALES	DÍA PESCADOS	DÍA CARNES O VEGETALES	DÍA PESCADOS	DÍA LIBRE	DÍA LEGUMBRES	DÍA LEGUMBRES
OPCIÓN 2	DÍA LEGUMBRES	DÍA CARNES O VEGETALES	DÍA PESCADOS	DÍA LEGUMBRES	DÍA PESCADOS	DÍA LEGUMBRES	DÍA LIBRE
OPCIÓN 3	DÍA CARNES O VEGETALES	DÍA CARNES O VEGETALES	DÍA PESCADOS	DÍA PESCADOS	DÍA LEGUMBRES	DÍA LIBRE	Minuta día Legumbres

¿GANAS DE UNA ALIMENTACIÓN TOTALMENTE PERSONALIZADA?

- OBTÉN TU PLAN DE ALIMENTACIÓN COMPLETAMENTE PERSONALIZADO A TUS TIEMPOS, GUSTOS, REQUERIMIENTOS, OBJETIVOS Y ¡LOGRA ESA PÉRDIDA DE GRASA QUE TANTO BUSCAS!

- TE RECOMENDAMOS PARA MEJORES Y RÁPIDOS RESULTADOS SUMAR A TU PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL, UN PLAN DE ENTRENAMIENTO 100% PERSONALIZADO.

- VISITA NUESTRA PÁGINA WEB WWW.PALIKOSFITNESS.COM Y CONOCE MÁS DE NUESTROS PLANES DE NUTRICIÓN Y DE ENTRENAMIENTOS.

- ¡NO DUDES MÁS Y ÚNETE AL EQUIPO PALIKOS!

PALIKOS

FITNESS

Si desea realizar clases personalizadas contactarse directamente

"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día"

Síguenos en Instagram

Tamii.nutrisport

Palikos.fitness