



ALTANA

PROGRAMS

Instagram: @altana_programs
www.altanaprograms.com



PROGRAMAS
BÁSICOS



PROGRAMA
DE
ALIMENTACIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE PROGRAMA?

1. Porque la alimentación es uno de los tres pilares básicos de la salud.
2. Porque en el colegio no se nos enseña a comer.
3. Porque hay demasiadas "dietas milagro".

Y SOBRE TODO...

Porque la **información** sobre la alimentación es **poco adecuada** para lo que la mayoría necesita. La información y programas que hay sobre nutrición son o bien demasiado técnicos, rigurosos y estrictos, o por el contrario demasiado simplistas.

Es necesario dar información adecuada para lo que la mayoría de las personas necesita. Información útil de verdad y aplicable a la vida.



¿QUÉ VAS A LOGRAR?

Vas a aprender a **comer bien**, sin volverte loco/a.

Vas a mejorar tu relación con la comida.

Vas a aprender a ser más consciente de lo que tu cuerpo necesita.

LA CONSECUENCIA SERÁ:

Que tendrás mejor salud: mejor aspecto físico, por las mejoras de tu salud (piel, microbiota intestinal, gestión de la glucosa, etc). Esto tendrá un impacto en tu estado mental. Ayudará con tu autoestima, a tener mayor claridad mental y mejorar tu calidad de vida de forma transversal y holística.

Porque la nutrición es un pilar básico de la salud. **Impacta en toda nuestra vida.**

SIEMPRE PARA TI

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS INTRODUCTORIOS



BÁSICOS PARA BAJAR PESO

Bajar de peso es perder grasa **sin perder músculo**.
Para estar más sanos/as.

¿Qué necesitamos para bajar de peso?

En primer lugar necesitamos **estar en déficit calórico**. Gastar más energía de la que consumimos..

¿Cómo lo conseguimos?

1. **Más actividad** en nuestro día. (Opción preferida).
 - a. + Ejercicio.
 - b. + Movimiento.
2. **Menor ingesta** de energía. (Opción fácil).
3. **Ambas** conjuntamente (Opción más eficaz para principiantes).

¿Hay otros factores que ayudan?

- Sí, hay otros factores que pueden influir, pero su importancia es residual comparados con la importancia de los anteriores.

(Suplementos, exposición al frío, número de comidas o ayuno intermitente, etc.)



¿Cómo calcular nuestro gasto calórico y nuestra actividad?

- Para hacer un cálculo seguro **lo mejor es jugar en tu contra**.

Es decir, cuando calcules tus calorías diarias **juega en tu contra y resta un poco** al valor que la calculadora te diga que necesitas para mantenerte en tu peso actual.

Considera que gastas menos calorías. Lo que en finanzas se llamaría “hacer un cálculo conservador”.

- Por otro lado, debes pesar tus comidas y calcular las calorías que tiene **redondeando siempre para arriba**. También si tienes dudas sobre cuantos gramos es.

Y respecto a tu **ejercicio y actividad** debemos hacer lo mismo pero al revés. Si has dado un **paseo** y piensas que has quemado **100 calorías**, piensa que has quemado 80 y **cuenta solamente 80**.

PARA CALCULAR TUS CALORÍAS

Puedes utilizar la **Herramienta 1.0 Calculadora de Calorías** incluida en el Programa

O también puedes entrar en el link
<https://www.calculator.net/>

EJEMPLO DE GASTO CALÓRICO

LAURA: 28 AÑOS 163 CM

LUCIANO: 24 AÑOS 182 CM

Calorías de Mantenimiento en su peso objetivo
(62 kilos) con actividad física leve:

Calorías de Mantenimiento en su peso objetivo
(80 kilos) con actividad física leve:

1839

2506

En este ejemplo vemos que la pareja tiene 600 calorías de diferencia.

Si Laura come como Luciano, Laura acumulará mucha grasa.

LA SOLUCIÓN:

PESAR LA COMIDA Y CONTAR CALORÍAS

Insisto mucho en esto porque **es importante**. Tenemos que **saber dónde estamos**. Cuáles son nuestros valores de partida. Tenemos que tomar conciencia de lo que comemos normalmente y aprender qué alimentos más suman calorías y cuáles suman poco.

Contar calorías y pesar la comida es definitivamente una lata.

Pero **vale la pena** hacerlo unas 3-4 semanas para tener **consciencia de la energía que tiene la comida** que nos metemos al cuerpo.

Debemos aprender sobre esto **pesando nuestra comida y calculando hasta que podamos hacerlo de forma intuitiva**. Si nunca lo has hecho, lo más probable es que lo que creas que “engorda” la comida sea bastante erróneo.

En cualquier caso, con este programa tenéis la “Herramienta 1.0 Calculadora” para hacer estos cálculos más sencillos. Solamente tendrás que pesar tus alimentos para tener las calorías.

Una cosa muy interesante:

*La gente que quiere subir músculo y para ello necesita estar en superávit calórico le suele costar llegar a sus calorías. Sin darse cuenta **suelen sobreestimar el valor de las calorías que comen** y al final no consumen suficiente para estar en el superávit calórico necesario para crear músculo.*

*Por el contrario, la gente que quiere perder grasa suele pensar que **comen menos de lo que comen**. Suelen creer que están en déficit calórico, y subestiman las calorías que comen. Piensan habitualmente, “bueno esto es poco así que no lo sumo” y así al final se terminan pasando de calorías.*

**POR ESO
ES TAN
IMPORTANTE
MEDIR**



¿QUÉ COMER?

Digamos a *grosso modo* que hay **tres tipos de alimentos**:

1. Alimentos con **muy pocas calorías y muchos nutrientes** (vitaminas, minerales, fibra, proteínas, grasas buenas, micronutrientes, etc.).
2. Alimentos **equilibrados entre calorías y nutrientes**.
3. Alimentos desequilibrados. Con **muchas calorías y muy pocos nutrientes**. Aportan principalmente carbohidratos y otros azúcares. Muy pocos nutrientes por cada caloría.

ALIMENTOS DEL TIPO 1

Son los ideales para bajar de peso, con muchos nutrientes por cada caloría que aportan:

- Salmón, atún, sardinas, otros pescados azules
- Verduras fibrosas
- Espinacas, Kale, rúcula, canónigos (plantas de hoja verde)
- Huevos
- Carne de vaca
- Moluscos
- Otras carnes, como el cerdo o el pollo

Ten en cuenta que a veces es mucho más importante quitarnos cosas malas que simplemente añadir cosas buenas nuevas.

Es mejor dejar de fumar que empezar a correr. Es mejor dejar la coca cola que empezar a tomar suplementos.

***Cada comida buena desplaza una mala.
Y cada comida mala, desplaza una buena.***

REPASO DE CONCEPTOS

- Hay **contar calorías**.
- Hay que **estar en déficit** para bajar.
- Hay que **priorizar comer comida con muchos nutrientes y menos calorías**.

LA DENSIDAD NUTRICIONAL



ALIMENTOS DEL TIPO 2

Equilibrados entre nutrientes por cada caloría:

- Resto de verduras
- Frutos rojos
- Otros pescados
- Otras carnes
- Setas
- Lácteos fermentados
- Avena
- Otros lácteos
- Legumbres
- Tubérculos (patata y boniato)
- Semillas
- Frutos secos
- Frutas dulces (mango, papaya..)

- Calorías ----- + Calorías

Los alimentos de la lista desde las legumbres hacia abajo ya tienen bastantes calorías. Son sanos y tienen muchas proteínas pero hay que medir las cantidades.

ALIMENTOS DEL TIPO 3

Pocos nutrientes por cada caloría, pero también hay algunos sanos:

Sanos:

- Chocolate 85% o más. (Chocolate menos de 85% es azúcar sabor chocolate).
- Aceite de oliva.
- Mantequilla Bio

Malos:

- Harinas refinadas (pasta, pan, pizza).
- Azúcar.
- Alcohol.
- Coca cola etc.
- Ultra procesados.

No pasa nada por meter alimentos tipo 3 malos de vez en cuando. Deben ser la parte minoritaria de nuestra alimentación semanal. Debemos ser conscientes del ingreso calórico que suponen y que además no son buenos para nuestro organismo.

CONCEPTOS IMPORTANTES

- **Centrarse en la proteína.** Hay que comer entre 1 y 2 gramos de proteína neta por kilo de peso al día.
- **Es importante comer grasas saludables.** Olvida la idea de que las grasas son malas.
- **Lo que más nos engorda son los carbohidratos.** Especialmente las harinas refinadas (pan, pasta, masas) y el azúcar en sus diferentes formas.

PARA CALCULAR LA PROTEÍNA NETA



Puedes utilizar la **Herramienta 1.0 Calculadora de Calorías** incluida en el Programa, que hará el cálculo de la proteína neta de forma automática.

Automatic calories and proteins calculator	gr/ml	Proteins
Selecciona tus alimentos	Incluye el peso	Automatico
Turkey	225	52
Potatoes	150	2

LA MÉTAFORA DEL FUEGO

*"Imagina que el cuerpo es un fuego ardiendo. Este fuego puede arder usando **hojas secas** y **troncos de madera**.*

*El fuego quema **un poco de todo**, un poco de los troncos de madera y un poco de las hojas secas, pero la **diferencia** con un fuego normal es que **este fuego prefiere quemar hojas secas**, porque arden **muy fuerte y muy rápido**. Porque **generan mucho calor**. Y por otro lado, prefiere **guardar los gruesos troncos de madera** para momentos donde **no hay hojas secas disponibles**, como al final del invierno.*

*Es más, este fuego **cuida mucho los troncos de madera**, por eso **cuantas más hojas secas** hay en el fuego, **menos quema los troncos de madera**.*

*Este **fuego es nuestro cuerpo**, las **hojas secas** son **los carbohidratos**, la **energía de gasto veloz** (especialmente las harinas refinadas) y **los troncos de madera gruesa** son **la grasa**."*



LO IMPORTANTE ES SABER CUÁNDO COMER GRASA Y CUÁNDO COMER CARBOHIDRATOS



Teniendo esto en cuenta, es importante saber que si en una comida ingieres grasa y carbohidratos a la vez el cuerpo va a quemar los carbohidratos y va a activar los mecanismos de **guardar nuestra grasa directamente**. Abre todas las puertas para que la grasa se acumule en las células.

Por eso comer una pizza grasienta o una hamburguesa potente (especialmente con una cocaola o un postre) literalmente nos engorda tanto.

Como regla general, yo prefiero las dietas con **carbohidratos bajos durante la semana laboral**, y que los carbohidratos sean **de alimentos tipo 1 y tipo 2** (de la parte alta).

Y por otro lado, **uno o dos días** a la semana, hacer **una buena carga de carbohidratos** (CHEAT MEAL) para recargar el glucógeno muscular (por varios motivos que veremos más adelante).



ORGANIZACIÓN SEMANAL

LA IDEA ES

Que si los días marcados en verde comes bien y haces ejercicio los días rojos **no van a importar tanto** porque la mayoría de los días están en verde.

	L	M	X	J	V	S	D
Desayuno							
Comida							
Cena							

Desde la **cena del domingo a la comida del viernes** comes bien y haces ejercicio. Y desde la cena del viernes hasta la comida del domingo te puedes relajar.

QUE LA MAYORÍA DE LOS DÍAS SEAN SANOS

Si haces esto **adquieres hábitos saludables** y es más probable que un sábado o un domingo repitas alguno de estos hábitos saludables y tengas comidas sanas o hagas deporte.

La **victoria** es que sobre todo **entre semana** los días sean verdes

Pero tampoco hay que volverse loco **durante el fin de semana** porque si te pones a atacar el chocolate, el alcohol, la coca cola, los helados y las pizzas, **puedes acabar con todo el progreso** de la semana. ¡Ojo con los fines de semana de demasiados excesos!

Mi **propuesta de control** es la siguiente:

L	M	X	J	V	S	D
Déficit pronunciado	Déficit pronunciado	Déficit pronunciado	Déficit pronunciado	Déficit leve	Superávit calórico	Superávit controlado

RECUERDA

- Al final lo que importa son las calorías totales.
- Si al final de la semana la suma es positiva habrás engordado.

CUÁNDO COMER GRASA Y CUÁNDO COMER CARBOHIDRATOS



El principio a seguir es sencillo. **Separar carbohidratos y grasas en comidas diferentes.** De esta forma **evitamos que el carbohidrato abra las puertas para que la grasa se acumule.**

*Aunque sea poco intuitivo y diferente de lo que nos han enseñado toda la vida, empezar el día con **carbohidratos en el desayuno** ha demostrado que **nos hace pasar más hambre a lo largo del día.***

*Principalmente porque nos **sube** muy rápida y fuertemente **la insulina**. Y cuando algo sube rápido, después **baja muy rápido** también. Recuerda el fuego intenso que dura poco. La cuestión es que cuando **la insulina baja fuertemente** provoca la activación de la **ghrelina** que es lo que nuestro cerebro llama "hambre".*

Ten en cuenta que una **bajada de insulina** muy fuerte es lo que **te puede provocar una bajada de tensión por hipoglucemia** (bajos niveles de azúcar en sangre).

Por eso si no quieres que te dé "una pájara," **vigila que el carbohidrato** que comas sobre todo a primera hora de la mañana no sea carbohidrato del malo, para **evitar la sobreproducción de insulina** y que después te de un bajón.

EJEMPLO 1

Idóneo si haces ayuno intermitente.

Medio día / desayuno: comer Proteínas + Grasas. Principalmente ensaladas potentes.

Media tarde: Algo de carbohidrato, un plato de gachas de avena y frutos secos.

Cena: Proteína (pollo, pescado o carne) + Carbohidrato de verduras (o un poco de patata, boniato que no sea frito)

EJEMPLO 2

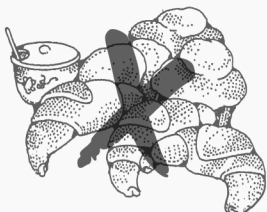
Con las tres comidas.

Desayuno: Proteínas + Grasas. Huevo, Atún, aceite (sin pan), quesos.

Medio día: Carbohidrato de legumbres y proteína. Lentejas, garbanzos, etc.

Cena: Proteína (pollo, pescado o carne) + Carbohidrato de verduras (o un poco de patata, boniato que no sea frito).

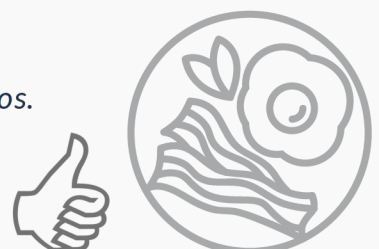
*Es curioso que los productos de "desayuno" del supermercado, suelen ser principalmente **azúcar y grasas malas combinados**, y es la **peor** manera de empezar el día.*



Ejemplos de esto.

Croissants, magdalenas, bollos, cereales, zumos.

Mucho mejor



Agua, café sin azúcar, y un revuelto de huevos con jamón y queso.



SOBRE LA PROTEÍNA



CUALIDADES DE LA PROTEÍNA

1. La proteína es el macronutriente que **mejor controla el hambre**. Hay una **relación directa**.

----> **Cuanta más proteína consumes, menos hambre tienes.**

2. Comer **suficiente proteína protege el músculo**.

Cuando estamos en **déficit calórico** el cuerpo tiene la opción de **consumir grasa o consumir músculo**.

Evidentemente lo que queremos es **consumir grasa y preservar el músculo** y las dos mejores herramientas para esto son:

1. **Comer suficiente proteína.**
2. **Hacer entrenamiento de fuerza.**

Si cumplimos estos principios **minimizamos la pérdida muscular** incluso en déficit calóricos fuertes.

Es como decirle al cuerpo:

"Oye, no hay mucho alimento, así que hay que consumir parte de las reservas."

*Pero ojo, usa **solamente la grasa** porque el **músculo** lo estamos usando y además **tenemos suficiente proteína** para mantenerlo".*

¿CUÁNTA PROTEÍNA?

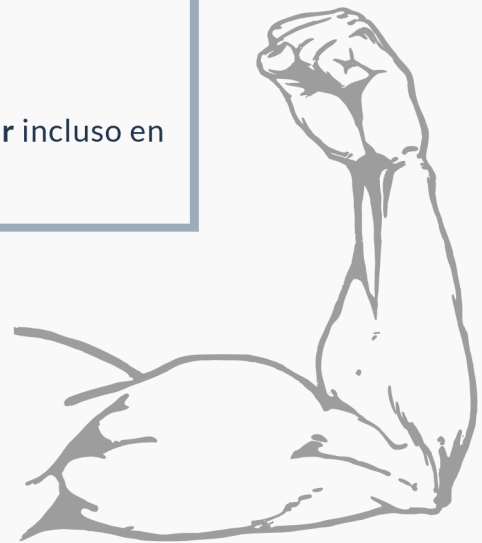
Ya lo he mencionado antes, pero la cantidad de proteína que es recomendable para optimizar los resultados (tanto si quieres ganar músculo como si quieres solamente perder grasa) es la siguiente:

Entre 1 y 2 gramos de proteína neta por kilo de tu peso (o peso objetivo).

LA PROTEÍNA NETA

- Es la cantidad de proteína real que hay dentro de "x" gramos de un alimento.

Por ejemplo el pollo tiene 20 gramos de proteína neta por cada 100 gramos



PARA CALCULAR LA PROTEÍNA NETA

En la Herramienta 1.0 Calculadora de Calorías solamente tienes que indicar qué alimento es y cuánto has comido.

Automatic calories and proteins calculator	gr/ml	Proteins
Selecciona tus alimentos	Incluye el peso	Automatico
Turkey	225	52
Potatoes	150	2



RELACIÓN PESO - PROTEÍNAS



LO MÁS RECOMENDABLE ES COMER
ENTRE 1 Y 2 GRAMOS DE PROTEÍNA
NETA POR KILO DE PESO

Anteriormente se pensaba que para ganar músculo había que comer entre 5 y 6 gramos de proteína neta por kilo de peso. Una verdadera locura.

Ahora sabemos que **esto es demasiado**. El cuerpo es mucho **más eficiente** aprovechando la proteína de lo que se pensaba.

- Rangos entre 1 y 1,5 gr. de proteína neta por kilo son **suficientes** para el mantenimiento muscular.
- Rangos entre 1,5 y 2 gr. de proteína neta por kilo son suficientes para la **creación** de nuevo músculo.

CANTIDAD DE PROTEÍNA NETA DIARIA SEGÚN PESO

PESO	MANTENER MÚSCULO	CREAR MÚSCULO
58 kg	58 - 87 gr	87 - 116 gr
70 kg	70 - 105 gr	105 - 140 gr
85 kg	85 - 128 gr	128 - 170 gr



OTRA RAZÓN PARA MEDIR

Pero no podemos irnos sin hablar de una cosa muy muy importante....

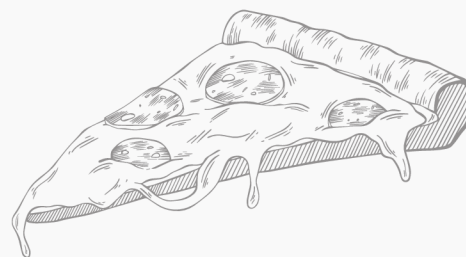
EL CHEAT MEAL



Antes hemos visto que el famoso **Cheat Meal (CM)** no solamente no es malo sino que es **beneficioso**.

BENEFICIOS DEL CHEAT MEAL PARA PERDER PESO

- El Cheat Meal **te permite mayor flexibilidad en tu dieta**. Te ayuda a **que sigas disfrutando** de la comida y que tengas una mejor relación con los alimentos.
- La consecuencia de lo anterior es que tendrás **mejor capacidad para seguir tu plan de alimentación correctamente**.
- Te mantendrás motivado/a. Además, después de una buena Cheat Meal tendrás más ganas de **continuar con la semana de forma sana**.
- Ayuda a **recargar las reservas de glucógeno de tu organismo** (en el hígado y en los músculos). Estas son **las reservas de energía rápida** de nuestro cuerpo. (Las hojas secas).
- Recargar estas reservas de glucógeno **evita que tu organismo se haga más lento**.



UN EJEMPLO:

*Imagina una persona que lleva haciendo una dieta con **mucho déficit calórico durante mucho tiempo**.*

*Su cuerpo va a pensar que está en un **entorno de la naturaleza muy agresivo** con poco acceso a los nutrientes. En este caso, para asegurar que esta persona pueda sobrevivir comenzará a **“apagar” partes y funciones de tu cuerpo que no son esenciales** para la supervivencia inmediata. Como el sistema inmune, el sistema reproductor, etc.*

*Pero no solamente eso, sino que también **comenzará a reducir los gastos por otras vías**. Hará que esta persona se mueva menos, que genere menos calor, y que en definitiva que su gasto sea menor.*

Se reducirá su metabolismo.

*Esto **provocará un estancamiento** que será malo para su salud en general (como podéis imaginar), y eventualmente al volver a una dieta normal provocará **un efecto rebote mayor**.*

LAS BUENAS NOTICIAS

Una **Cheat Meal** alta en carbohidratos **recargará tus reservas de glucógeno**.

Esto **evitará que tu metabolismo se ralentice** y no sufrirás ningún efecto adverso de los del ejemplo.

HERRAMIENTA 1.0

CALCULADORA DE CALORÍAS



Con este programa tienes acceso a la **Herramienta 1.0 Calculadora**.

Esta herramienta es un documento que te permite:

1. Calcular tu gasto calórico diario:

1. Según tu edad, peso, sexo, altura, y actividad.
2. Con indicación:
 - a. Tasa metabólica basal **TMB** (lo que los sistemas de tu cuerpo necesitan para mantenerte).
 - b. Calorías de **mantenimiento** (ni perder ni ganar peso / músculo).
 - c. Calorías para **ganar peso** / músculo.
 - d. Calorías para **adelgazar** / perder grasa.

Estas fórmulas están calculadas en base a las **últimas actualizaciones** sobre el cálculo de gasto calórico de **Harris-Benedict**, aplicando los **márgenes más óptimos** para **ganancia** de peso **y pérdida** de peso.

CON LA CALCULADORA 1.0

- **Crear tus propios platos y comidas del día.**
- **Incluye:**
 - **Cálculo automático de calorías totales.**
 - **Cálculo automático de proteína neta.**
 - **Traductor de alimentos Español / Inglés.**
 - **Base de datos con más de 140 alimentos para hacer tus platos.**

Food and Plates Calories Calculator				
Calculador automático de calorías y proteínas	Automatic calories and proteins calculator	gr/ml	Calories	Proteins
Si no conoces el nombre del alimento en inglés, utiliza la herramienta de traducción e incluye el alimento con su nombre en inglés para el cálculo	Fill in your food	Fill in te weight	Automatic	Automatic
	Selecciona tus alimentos	Incluye el peso	Automático	Automático
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
	nothing ▾	0	0	0
Totales:	Totals:		0	0

Daily Calories Calculator

Sex	Sexo	Woman	Male	Undefined	
		Mujer	Hombre	Indefinido	
Height	Altura	163	182	170	cm
Age	Edad	28	24	32	años
Weight	Peso	62	80	65	kg
BMR	TMB	1338	1823	1483	cal

Maintain Weight Mantener Peso		
Woman	Male	Undefined
<1	1605	2187
1-3	1839	2506
3-5	2074	2825
6-7	2308	3144

Fill in your data in the blank spaces assigned under "Female", "Male", or "Undefined" to get your calories.

BMR: Is your basic metabolic rate. It is what your body needs to work.

TMR: Es la tasa metabólica basal. Es lo que tu cuerpo necesita para funcionar.

Gain Weight Ganar Peso		
Woman	Male	Undefined
1766	2406	1957
2023	2757	2242
2281	3107	2528
2538	3458	2813

Loose Weight Perder Peso		
Woman	Male	Undefined
1445	1968	1601
1655	2255	1835
1866	2542	2068
2077	2829	2302



PLANTILLA 1.0 REGISTRO SEMANAL



Con este programa tienes acceso a la **Plantilla 1.0 Registro Semanal**.

Esta herramienta es un documento que te permite:

- **Registrar** las calorías y proteínas que obtengas con la Herramienta 1.0 Calculadora.
- **Calcular** el total de tus **calorías semanales**. Para asegurar que estás en el rango adecuado para **tus objetivos**.
- Serás capaz de ver **cuántas calorías llevas** a lo largo de la semana y **cuánto margen tienes para el fin de semana**. Para relajarte o apretar más.

También podrás controlar y registrar la ingesta de **proteína neta total** a lo largo de la semana. Asegurando que **estés dentro del margen** recomendado.

Llevar registros es muy importante porque **la idea final es conseguir crear hábitos saludables como una nueva forma de vida**.

No debemos seguir una buena nutrición solamente porque "quiero estar más delgado/a". Tener un buen cuerpo debe ser la consecuencia del **verdadero objetivo que es mejorar nuestra salud y nuestra relación con la comida**.

Plantilla 1.0 Programa Básico de Nutrición.

Fecha del documento: _____

Planifica la semana completa para cumplir tu objetivo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Snacks							
Cena							
Total Prot. netas							
Total Calorías							
Calorías semanales por día							

Distribuye tu límite de calorías semanales en cada día. Calorías menores de lunes a viernes y más altas el fin de semana.



No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión a terceros destinatarios de ninguna otra forma. o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o por otros medios, sin la autorización específica y por escrito del autor.

El autor no podrá ser considerado responsable por las consecuencias derivadas de una mala interpretación de las informaciones contenidas en este libro.

