

INFORME

Consulta de asesoramiento nutricional

Nombre: Carmen Olmo Domínguez

Objetivo: Pérdida peso y mejora de hábitos alimenticios

Peso actual: 67 kg

Peso objetivo 60 kg

¿Qué debemos conocer?

Necesitas mejorar tus hábitos alimenticios porque tienes algunos "errores" fundamentales a la hora de conseguir tu objetivo de perder peso y de mantener unos hábitos saludables.

De manera general realizas 5 comidas al día, no es estrictamente necesario, pero si recomendable. De este modo, mantendrás a raya la sensación de hambre para no comer con ansiedad. Teóricamente picas entre horas y posiblemente es porque tu nivel de saciedad no se mantiene, así que te voy a poner de referencia la siguiente imagen para aplicar de manera diaria lo que debería ser tu alimentación.



En la figura podrás ver un reparto en las proporciones que debería tener un plato equilibrado. El 50% de lo que contenga debe ser de origen vegetal, en esta sección también incluimos la posible fruta que consumas. Es importante tener en cuenta que las frutas poseen azúcares naturales, por lo que también estarán dentro de la parte amarilla en cierto modo. Un 25% de tu plato debe ser hidratos, que suele consumirse en forma de azúcares naturales dentro de los propios alimentos o

Nutrición para tus objetivos

Centro deportivo mTraining - C/Feria 65
Palma del Río (Córdoba) - 606192221

Recomendación nutricional

de arroz, pan, cereales, pasta... El otro 25% del plato que queda, debemos cubrirlo con alimentos que proporcionen proteínas como carne, pescado o marisco. Trata de elegir aquellos cuyo porcentaje en grasa sea bajo. Surge la duda con las legumbres, este tipo de alimentos tiene tanto hidratos como proteínas por lo que ocuparía el 50% del plato unificando el 25% de hidratos y el 25% de las proteínas. Como tenemos cubiertas ambas partes ya no habría cabida para la carne del cocido, por ejemplo.

Es muy importante que demos un consumo prioritario a las verduras porque tienen pocas calorías y nos proporcionan multitud de vitaminas y minerales además de saciarnos más por su alto contenido en fibra. Esta premisa es importante sobre todo en esta fase de pérdida de peso.

Los desayunos

Cuando comenzamos el día necesitamos ese aporte de energía necesario que tomas a través de la tostada y tu respectiva parte proteica (jamón cocido o serrano).

Lo que si te sugiero es que cambies el aceite por tomate, de este modo, no superaremos las cucharadas máximas diarias y las podremos utilizar para cocinar propiamente.

La media mañana

Es fundamental que llegues a la comida de medio día sin sentir demasiada hambre ya que eso te hará que comas con ansia y, por tanto, mayor cantidad.

Puedes seguir optando por la fruta y mi propuesta es que tomes una infusión (puede ser caliente o fría) para completar la media mañana ya que sacia y no reporta calorías.



Al medio día

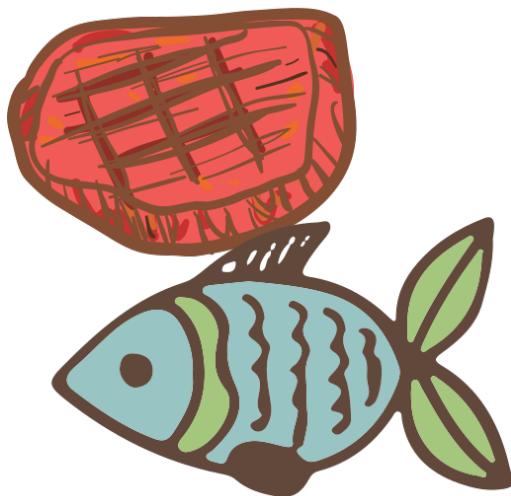
Tus menús de medio día están muy basados en la proteína y poco en la verdura. Aunque aparentemente, son variados y alternas carnes, pescado y legumbres, le das poca importancia a las verduras y las introduces a modo de acompañamiento. Sería conveniente cambiar el "chip" y pensar que tu plato principal es la verdura y la guarnición, la parte proteica, algo así como champiñones con pollo y no pollo con champiñones

De manera general, no veo demasiados fritos, patatas, pan, pastas, palillos... pero me gustaría que entendiese porqué es necesario dosificarlos en esta fase de pérdida de peso. Estos alimentos no son ricos en fibra por lo que necesitas más cantidad para saciarte. Si vas a consumirlos alguna vez en casa, sírvete como si fuera la guarnición y toma de comida principal la ensalada, verdura, picadillo... que hayas elaborado.

No es necesario que tomes fruta de postre si ya has introducido la cantidad adecuada de verdura en el plato principal, así podemos usarla para la media mañana y la merienda.

Las salsas tampoco son buenos compañeros para una dieta saludable. Trata de evitarlas sobre todo si es de noche.

Realiza combinaciones de pescado o carne para tus medios días a lo largo de la semana.



Tienes el buen hábito de tomar pescado blanco. Estos pescados son magníficas elecciones, aunque puedes optar por cualquier otro que sea de esa familia.

El pescado azul tiene más grasa, pero es fundamental para recuperar en el deporte ya que posee omega 3, un potente antiinflamatorio.

También puedes plantearte 2 días de consumo de carne magra. Elige pollo, pavo, conejo o ternera. La parte del cerdo magro es otra variedad que

introducir.

1-2 día puedes optar por guiso, pero no lo hagas con patatas. Las legumbres tienen suficientes proteínas e hidratos por lo que la patata es prescindible al igual que la carne que las suele acompañar. En el estofado de ternera, quédate sólo con las alcachofas y la carne, evita la patata en gran medida.

Recomendación nutricional

Otra opción para consumir legumbres es en forma de ensalada, aderezándola con especias, limón o vinagre.

Toma como consideración que el plato principal siempre debe ser la verdura y la guarnición la carne o pescado que vayas a consumir. La cantidad si que importa, intenta utilizar un único plato para tus comidas con la distribución de macronutrientes que vimos más arriba, de este modo podrás reducir la cantidad.

En la merienda

Es muy importante para cumplir nuestro objetivo, que se supriman las calorías vacías, no aportan nutrientes interesantes y, en cambio, si que aportan calorías indeseadas. Por este motivo, eliminaremos cualquier tipo de bollería o dulce la merienda. Mantendremos el café y podemos aportar también por 1 fruta, 2 lonchas de pavo o 1 trocito de queso fresco.

De este modo, la merienda es más completa y la saciedad también será mayor.

Cena

Las cenas deben ser livianas y sobre todo de verdura. Ya que después de cenar no se suele consumir la energía que se ingiere.

De nuevo te recomiendo que plantees el cambio de porcentajes en las cenas aplicando: 50% verdura, 25% proteína y 25% hidratos.



Tus cenas están basadas en la proteína y, por tanto, no estás teniendo en cuenta seleccionar alimentos que contribuyan a mantener alta la saciedad para que no piques después de la cena, ni te vayas a la cama con hambre.

La pizza es preferible dejarla para el medio día o el día libre.

En resumen

Es necesario cambiar la concepción en la distribución del plato para equiparlo a tu consumo energético. Deberías tener la referencia de la distribución del plato único, un 50% de verduras y, sobre todo, centrarte en la parte proteica porque los azúcares ya los obtenemos de diferentes fuentes.

Evita los alimentos calóricos como pastas, arroz, cereales, pan, aceite y frutos secos en exceso... Este tipo de alimentos repercuten de manera negativa en tu balance calórico diario.

Reducir la ingesta de dulces y bollería, por muy poca que sea, está presente de manera diaria y no es recomendable para cumplir el objetivo propuesto.

Si tienes hambre en algún momento, puedes usar las infusiones para calmar esa sensación, evitando el picoteo entre horas que contribuye al consumo excesivo de calorías. También sería recomendable introducir un par de días de caminata para completar los entrenamientos del centro y pilates.

Recomendación nutricional



Nombre: Carmen Olmo Domínguez

Objetivo: PÉRDIDA DE PESO y mejora de hábitos

DESAYUNO

- Café
- Opción 1: Tostada integral con tomate y jamón serrano [sin aceite]
- Opción 2: Tostada integral con tomate y jamón york (alternativos en los días) [sin aceite]

MEDIA MAÑANA

- Infusión
- Fruta

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alcachofas con ajo, cebolla y gambas.	Guiso o ensalada de garbanzo	150 gr Pulpo Menestra de 2 verduras a elegir *Puedes intercambiar el pulpo por 1 pescado a tu elección	Ensalada de lechuga tomate y zanahoria 2 filetes de pollo (pueden estar troceados e incorporados)	2 filetes de merluza a la sal Espárragos verdes y zanahoria vapor aliñada	Día libre	1 filete de salmón Ensalada de espinacas con tomate y 1 ingrediente a elegir

MERIENDA

- Café
- Opcional 1: 1 fruta
- Opcional 2: 2 lonchas de pavo
- Opcional 3: 25gr queso fresco (1 porción)

CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Verduras salteadas con jamón	Berenjena al horno (o al microondas) con cebolla, calabacín y queso	Picadillo de tomate con pimientos, cebolla y atún	Setas con ajo y cebolla 1 yogur o porción de proteína al gusto	Tortilla (2 huevos) de atún y judías verdes 1 yogur	Día libre	Ensalada de pimientos asados Mejillones al vapor

Recomendación nutricional



Si no hay cantidad (suele aparecer así con la verdura) puedes comer la cantidad que deseas de ese alimento, siempre y cuando no abuses y todo lo que consumas quepa en un único plato.

Bebe al menos 2,2 litros de agua al día. Evita bebidas azucaradas y alcohólicas.

Para aderezar todas las comidas usa las especias, no aportan calorías y en cambio si mucho sabor. Pimienta, nuez moscada, pimentón, orégano, eneldo, comino...

En las ensaladas usa vinagre o limón, pero limita la sal y el uso de aceite.

Siempre que tengas hambre y sea fuera de hora puedes tomar una infusión.

Para las comidas fuera de casa, intenta mantener la distribución de macronutrientes propuesta. En cualquier caso, tiene un día más o menos libre para introducir aquellos alimentos que eches de menos y te apetecan como arroz, fideos, comida china...