

Capítulo 2- Guía de Porciones según tu objetivo

Bienvenidos a un nuevo capítulo de Tipps de Nutrición by Karent. El día de hoy quiero compartirles una lista de alimentos que podrías incluir para empezar una vida saludable o para alcanzar tu objetivo, ya sea aumento de masa muscular, reducir grasa corporal o mantenimiento de tu cuerpo. Luego de esto hablaré de las porciones de los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) dependiendo de tu objetivo.

Lista de Alimentos para comprar en el supermercado

Proteínas:

- Carne magra
- Pechuga de pollo
- Huevos
- Muslos sin piel
- Claras de huevo
- Filete de atún
- Pechuga de pavo
- Atún en lata (en agua)
- Salmón
- Trucha
- Camarones
- Yogur griego (<5g azúcar)

OJO: Adicional podrías comprar una proteína de suero de leche. Hoy en día existe muchas en el mercado. En mi caso yo uso la ISO 100 Hydrolized ya que la tolero mucho mejor, además que sus componentes son bastante buenos (hablo de la proporción de Leucina y la cantidad de carbohidratos). La proteína de suero no es necesaria (**Esto es un mito**). Solo es necesaria si no alcanzas tu requerimiento proteico diario. (Hablaré más adelante del requerimiento proteico). En el caso de que seas vegetariano te recomiendo comer Tofu, lentejas, alverjas y/o una proteína de alverja.

Carbohidratos

- Arroz
- Yuca
- Quinoa
- Avena
- Cous cous
- Arepa de maíz
- Plátano
- Tostadas de arroz
- Batata
- Tostadas de maíz
- Papa
- Quinoa pop

Carbohidratos frutas

- Durazno
- Arándanos
- Limón
- Manzana
- Guayaba
- Ciruela
- Granada
- Maracuyá
- Papaya
- Kiwi
- Mandarina
- Melón
- Sandía
- Fresas
- Cerezas
- Moras
- Granadilla
- Pera

En el caso de las frutas yo recomiendo las frutas que no tengan un **alto índice glucémico**. El índice glucémico es un sistema de asignación de un número a los alimentos que contienen hidratos de carbono en relación con el incremento de nivel de azúcar en la sangre. Si el incremento de azúcar en sangre resulta ser muy alto podría no ser muy adecuado, ya que tendríamos mucha glucosa para transportar en el cuerpo y el resto de esta será almacenado como grasa en nuestro cuerpo.

- Los valores del índice glucémico generalmente se dividen en tres categorías:
- Índice glucémico bajo: de 1 a 55
- Índice glucémico medio: de 56 a 69
- Índice glucémico alto: 70 y más

Aquí te dejo un listado de Alimentos con alto y bajo índice glucémico.

Valor alto (> 70)	IG	Valor medio (56-59)	IG	Valor bajo (< 55)	IG
Cerveza	110	Pan integral	69	Taro hervido	53
Harina de arroz	95	Galletas de escama de trigo	69	Mango	51
Zanahorias cocidas	92	Espagueti blanco	68	Helado de frutas sin azúcar	51
Galletas de arroz	87	Leche entera	68	Pastas integrales	50
Confituras	86	Arroz integral hervido	68	Sopa de verduras	48
Arroz con leche	86	Sémola de trigo	67	Yogurt, fruta	41
Tapioca	85	Gachas de mijo	67	Chocolate	40
Pan para hamburguesa	85	Piña	66	Manzanas	39
Copos de maíz	81	Pasas	64	Leche de soya	34
Puré de papa instantáneo	80	Calabaza hervida	64	Peras	34
Avena instantánea	79	Camote hervido	63	Leche descremada	30
Gachas de arroz	78	Plátanos	62	Frijoles	29
Papa hervida	78	Miel	61	Lentejas	29
Sandía	76	Maíz dulce	59	Salchichas	28
Arroz blanco	72	Pasteles	59	Garbanzos	28
Puré de papa	70	Agua de frutas	59	Ciruela	25
Pan de trigo sin levadura	70	Azúcar blanco	59	Habas de soya	16
Pan blanco (gluten)	70	Granola	57	Cacahuete	15
Papa cocida	70	Jugo de naranja	57	Lechuga	15
Palomitas de maíz	70	Papas fritas	56	Verdura verde	15

Figura 1: Listado de algunos alimentos con alto, medio y bajo índice glucémico (1).

Vegetales

- Acelga
- Berenjena
- Espárragos
- Alcachofa
- Coliflor
- Pimentón
- Apio
- Champiñones
- Cebolla
- Espinaca
- Pimentón
- Coles
- Lechuga
- Zuchini
- Brócoli
- Coles
- Tomate

La mayoría de los vegetales **Verdes** tienen bajo contenido de carbohidratos así que son de libre consumo. Las puedes consumir hasta que quedes totalmente satisfecho. La zanahoria, calabaza, maíz y demás presentan un alto contenido de carbohidratos, lo cual debe comerse con precaución. Las **legumbres** como Lentejas, alverjas y garbanzos se deben analizar de manera distinta. Ellas presentan una **parte de proteína y una parte de carbohidrato**. Para ellas la cadena de aminoácidos no es totalmente completa.

Grasa Buenas

- Aguacate
- Maní
- Olivas
- Nueces
- Aceite de oliva
- Pistachos
- Avellanas
- Aceite de coco
- Macadamias
- Coco
- Aceite de aguacate
- Marañones
- Semillas de chía
- Almendras
- Pecanas
- Semillas de calabaza

Cosas que no deberías comer

- Pizzas
- Hamburguesas
- Hot dogs
- Helado
- Tortas
- Enlatados
- Gaseosas
- Pan industrial
- Hojaldrados
- Papas fritas
- Salchichas
- Cerveza
- Aguardiente
- Margarinas
- Panela
- Mermelada
- Azúcar
- Sopas de sobre
- Endulzantes
- Dulces
- Jugos de fruta
- Masmelos
- Vino

Guía de Alimentación

- **Objetivo 1: Reducción de Grasa corporal**



Figura 2: Déficit calórico. Reducción de medidas (2)

En primer lugar, si tu objetivo es reducir grasa corporal, alcanzar tu peso ideal y verte más tonificada. Necesitas realizar un déficit calórico. **El déficit calórico** es quemar más calorías de lo que consumimos para perder peso o para reducir la grasa que tenemos acumulada.

Para empezar, es fundamental saber que los requerimientos nutricionales, estos son determinados por varios factores **como el sexo, la edad, la estatura, la carga de entrenamiento en el gimnasio, estado fisiológico y de tu metabolismo, composición corporal y objetivo**. Es decir, cada persona tiene un requerimiento distinto y por eso es tan importante que antes de empezar cualquier dieta visites a un nutricionista para que te ayuden y guíen de la mejor manera (3).

Para realizar un déficit calórico se debe realizar los siguientes cálculos:

PROTEÍNAS: 1.8-2.0g de proteína por kilogramo de peso corporal

CARBOHIDRATOS :1.5-2.0 g de carbohidrato por kilogramo de peso corporal

GRASAS: 0.5g-1.0g de grasa por kilogramo de peso corporal

Un ejemplo:

Si tu peso es 50 kg. Deberás multiplicar este de la siguiente manera:

PROTEÍNAS: $1.8 * 50 \text{ kg} = 90 \text{ gr}$ totales de proteína

CARBOHIDRATOS : $1.5 * 50 \text{ kg} = 75 \text{ gr}$ totales de carbohidratos

GRASAS: $0.5 * 50 \text{ kg} = 25 \text{ gr}$ totales de grasas

- **Objetivo 2: Aumento de Masa muscular**



Figura 3. Ganar masa muscular (4)

PROTEÍNAS: 1.6-1.8g de proteína por kilogramo de peso corporal

CARBOHIDRATOS :5.0 g de carbohidrato por kilogramo de peso corporal

GRASAS: 1.0g de grasa por kilogramo de peso corporal

Si tu peso es 40 kg. Deberás multiplicar este de la siguiente manera:

PROTEÍNAS: $1.8 * 40 \text{ kg} = 72 \text{ gr}$ totales de proteína

CARBOHIDRATOS : $5 \text{ g} * 40 \text{ kg} = 200 \text{ gr}$ totales de carbohidratos

GRASAS: $1.0 \text{ g} * 40 \text{ kg} = 40 \text{ gr}$ totales de grasas

- **Objetivo 3: Mantenimiento**

En este caso deberías calcular las siguientes cantidades:

PROTEÍNAS: 1.8-2.0g de proteína por kilogramo de peso corporal

CARBOHIDRATOS: 2.5-3.0 g de carbohidrato por kilogramo de peso corporal

GRASAS: 0.5-1.0g de grasa por kilogramo de peso corporal

Si tu peso es 55 kg. Deberás multiplicar este de la siguiente manera:

PROTEÍNAS: 1.8g de proteína por x 55 kg de peso= 99 gramos de proteína total

CARBOHIDRATOS: 3.0g de carbohidrato X 55 kg de peso = 165 gramos de carbohidrato total

GRASAS: 0.8g de grasa por 55 kg de peso = 44g de grasa total

Referencias

1. Morín-Juárez, A. A. (2019). Etiquetado de los productos alimenticios en México. <https://www.redalyc.org/journal/4577/457762231003/>
2. Nutrygente, N. D. (2020, 28 diciembre). ¿Quieres perder grasa corporal? Nutrygente. <https://www.nutrygente.com/quieres-perder-grasa-corporal/>
3. Marketingdigital. (2022, 5 mayo). Cómo calcular el déficit calórico para perder peso. DINAMIC FITNESS. <https://dinamic.com.gt/como-calcular-el-deficit-calorico-para-perder-peso/>