

Cuida tu salud con EH Method

ASESORÍA NUTRICIONAL



EH GYM
ENTRENADOR PERSONAL
ELIUVI

EN GIMNASIO AL AIRE LIBRE

PAUTAS GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN

Sácale el jugo a tu fisiología

EH Method

PAUTAS GENERALES **SOBRE ALIMENTACIÓN**

El propósito de **comer saludable**

Lo más importante para empezar es llevar **una alimentación completa, balanceada, variada y suficiente**. Esto significa que a través de los alimentos le damos a nuestro cuerpo **TODOS** los nutrientes que este necesita.



Nuestro cuerpo necesita **Nutrientes y sus funciones**

proteínas (función estructural)

grasas (funciones regulativas/energéticas)

carbohidratos (función energética),

vitaminas y minerales
(funciones regulativas/enzimáticas)

antioxidantes y phytoelementos
(café/té/aromáticas) regulativas/enzimáticas



EH Method

ANTES DE SUPRIMIR, **ASEGURARNOS**

Antes de empezar a suprimir cualquier alimento de nuestra dieta es importante primero asegurarnos de aumentar la ingesta diaria de proteínas, grasas saludables y verduras. Luego de eso ponemos nuestro enfoque en ir retirando los alimentos ultra procesados de nuestra nutrición, tales como los azúcares y carbohidratos refinados.

Debemos llevar una alimentación alta en densidad nutricional con la cantidad de calorías necesarias según los requerimientos de cada uno. Para esto es importante tomar en consideración nuestro nivel de actividad física diaria y nuestros objetivos personales relacionados a salud, estética y rendimiento.

Recomendaciones:

Calorías

En la medida de lo posible **NO** consumir calorías líquidas, (jugos, gaseosas, cerveza e inclusive bebidas con edulcorantes no calóricos), salvo antes del entrenamiento como fuente de energía, que conocemos como **nutrición líquida**. Las bebidas con edulcorantes no calóricos no nos sirven para el propósito de brindarnos energía para entrenar.

Hidratación

Mantener una buena hidratación constante. Agua y/o agua mineral con limón, sal y vinagre de manzana. **NO** gatorade ni power ade a menos que sean deportistas de alto rendimiento y aún así no lo recomiendo.





EH Method

ALIMENTACIÓN & EJERCICIO:

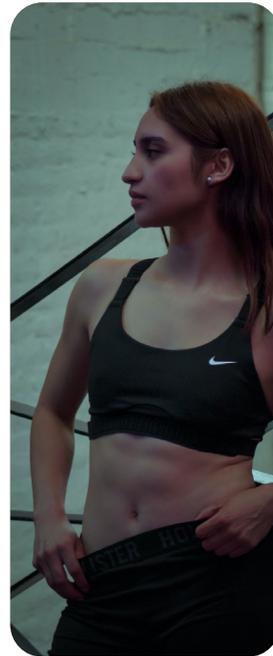
Pre Workout

10 a 15 minutos antes de entrenar hacer nutrición Líquida salvo que se indique lo contrario cuando aplican ciertos protocolos de quema de grasa. Cualquier tipo de azúcar (recomiendo panela o miel) en formato Líquido.

Ejemplos: limonada con miel o panela, café con miel o panela, etc... En definitiva cualquier líquido que contenga azúcar.

Post Workout

Después de entrenar hacer una comida **completa, balanceada, suficiente y variada que contenga todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para recuperarse**. Ejemplos: Sánduche de atún con tomate, cebolla y aguacate. Huevos con tostadas integrales, aceite de oliva y frutas. Dándole prioridad al consumo de proteínas de calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales en cada comida. Para los que entrenamos esta es la comida más importante del día.



10 a 15 minutos
antes de entrenar
hacer nutrición
Líquida salvo
que se indique lo
contrario



EH Method

ANTES DE EMPEZAR, TOMA EN CUENTA

**A**

Calorías y nutrientes son dos cosas muy diferentes. Calorías es una unidad de medida que mide cuanta energía viene contenida en los alimentos que consumimos y nutrientes son los componentes que nuestro organismo requiere para funcionar de manera óptima.

B

Lo que determina si subimos o bajamos de peso y si quemamos o no grasa es el **BALANCE ENERGÉTICO** y el **AMBIENTE HORMONAL** predominante de nuestro organismo. Esto es la relación entre cuantas calorías ingerimos y cuantas gastamos diariamente y que tan a menudo estamos activando la insulina y nuestra sensibilidad a ella respectivamente..

C

Vamos a estar en un balance energético positivo o negativo de acuerdo a nuestros objetivos personales de subir o bajar de peso teniendo presente que más allá del peso, lo importante es lograr una recomposición corporal. Es decir, aumentar el porcentaje de masa muscular y bajar el porcentaje de grasa corporal. Para esto es fundamental adherirnos a un plan de alimentación y entrenamiento adecuados a nuestros objetivos, capacidades y requerimientos energéticos diarios.

D

Planificar nuestro entrenamiento y adherirnos a esta planificación es la base de un avance sostenido y un progreso estable. Recuerda que tu plan de entrenamiento y nutrición están diseñados para en conjunto llevarte a tus objetivos de manera sostenible y a largo plazo.

MENU IDEAL

Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Vitaminas y Minerales
Huevos	Aguacate	Avena	Frutas y verduras frescas y crudas
Carne	Aceite de Oliva	Arroz integral	Racionar el consumo de frutas. Verduras comer con libertad
Pollo	Almendras	Papas	
Pescado	Macadamia	Lentejas	
Mariscos	Nuéces	Garbanzos	
Atún	Pistacho	Pan integral	
Yogur Griego	Ghee		
Suplemento de proteína (no de soya para los hombres)	Tocino		
	Quesos		

Nota:

Muchos de estos alimentos tienen más de un tipo de nutriente que el del grupo en el cual han sido ubicados. Sin embargo, están ordenados de acuerdo a cual es el nutriente predominante de dicho alimento en su composición.

Nota 2:

Los suplementos pueden ser útiles pero no reemplazan una alimentación adecuada con alimentos reales.

Recomendación

*Recomiendo aparte de llevar una alimentación adecuada complementar su nutrición tomando suplemento de proteína en polvo y omega 3 en cápsulas.

SISTEMAS ENERGÉTICOS:

“

Un sistema energético es la vía metabólica a través de la cual el músculo obtiene energía (ATP) para contrarse voluntariamente. Existen tres sistemas energéticos principales que son:

”

- 1 La vía de los fosfágenos
- 2 La glucólisis (anaeróbica)
- 3 La fosforilación oxidativa (aeróbica)

Más allá de la terminología técnica, nos resulta útil saber como funcionan y como se activan estos sistemas energéticos, para que podamos obtener energía de diversas fuentes de forma deliberada e intencional.

La activación de los diferentes sistemas está relacionada al tiempo que se sostiene un esfuerzo y al nivel de intensidad que este requiere.

Esfuerzos de gran intensidad pero de corta duración activarán los sistemas **1** y **2** para producir energía. En cambio, esfuerzos de baja intensidad pero de larga duración activarán el sistema **3** como fuente de energía utilizable por el organismo.

Entender esto nos sirve para saber si estamos obteniendo energía de los fosfágenos, la glucosa o la grasa y así adaptar nuestra nutrición y entrenamiento según nuestros objetivos. Ya que si queremos oxidar grasa la estrategia es distinta a si queremos producir energía para intervalos cortos de alta intensidad.

ASESORÍA NUTRICIONAL



EH METHOD
ENTRENADOR PERSONAL
ELIUVI

EN GIMNASIO AL AIRE LIBRE

Cuida tu salud con EH Method
Sácale el jugo a tu fisiología