

ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

CONOCIMIENTO · HÁBITOS · RESULTADOS

UNA GUÍA PRÁCTICA
PARA APRENDER
A COMER MEJOR,
GANAR SALUD Y
ALCANZAR TUS
OBJETIVOS

NUTRICIÓN
REAL
PARA LA
VIDA REAL



EDUCACIÓN
NUTRICIONAL



ESTRATEGIAS
PRÁCTICAS



PLANIFICACIÓN
Y EJEMPLOS



LISTAS DE COMPRA
Y OPCIONES REALES



SALUD, RENDIMIENTO
Y BIENESTAR

ÍNDICE

1. BIENVENIDO/A Y GUÍA DEL CLIENTE	4
2. LOS PILARES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	4
3. CÓMO CONSTRUIR UNA COMIDA EQUILIBRADA	5
4. GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTOS Y EQUIVALENCIAS	2
5. CÓMO CALCULAR TUS CALORÍAS Y MACROS	10
6. ORGANIZACIÓN DE LAS COMIDAS	10
7. NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO	12
8. LECTURA DE ETIQUETAS	13
9. COMPRA Y PREPARACIÓN	14
10. FLEXIBILIDAD Y ADHERENCIA	15
11. PLANTILLAS PRÁCTICAS	16
12. PREGUNTAS FRECUENTES	17
13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	18
14. REFERENCIAS Y NOTA FINAL	18

Objetivo del asesoramiento nutricional

Las proteínas son macronutrientes formados por aminoácidos y cumplen una función estructural y funcional esencial. El organismo las utiliza para mantener y reparar tejidos, especialmente el tejido muscular, y para fabricar numerosas moléculas necesarias para el funcionamiento diario.

A nivel muscular, aportan aminoácidos necesarios para la reparación y el mantenimiento de las fibras musculares después del entrenamiento. Por eso, una alimentación con suficiente proteína es especialmente relevante cuando se busca mantener o desarrollar masa muscular, mejorar la recuperación o reducir grasa corporal intentando conservar masa magra.

A nivel hormonal y metabólico, las proteínas participan en la formación de enzimas y de determinadas hormonas y mensajeros, además de intervenir en múltiples procesos de regulación del organismo. No se trata únicamente de “comer proteína para ganar músculo”: también es necesaria para que el cuerpo pueda llevar a cabo numerosas funciones.

A nivel corporal, contribuyen al mantenimiento de tejidos como músculo, piel y otros componentes estructurales. Además, tienen un papel importante en la saciedad, por lo que incluir una fuente proteica en las comidas puede ayudar a construir una alimentación más completa y sostenible.

Ejemplos habituales: huevos, pescado, pollo, yogur natural, legumbres y tofu. Más adelante encontrarás una tabla específica con diferentes fuentes de proteína para facilitar las sustituciones.

Los hidratos de carbono son una de las principales fuentes de energía del organismo. Se encuentran de forma natural en alimentos como cereales, tubérculos, frutas y legumbres, y su función no debería reducirse únicamente a “engordar” o “adelgazar”. La cantidad y la calidad importan, pero también el contexto de la alimentación global.

A nivel muscular, la glucosa procedente de los hidratos puede utilizarse directamente como energía y también almacenarse en forma de glucógeno en el músculo. Estas reservas son especialmente relevantes para actividades de intensidad moderada-alta y para el entrenamiento de fuerza, circuitos o carrera.

A nivel hormonal y metabólico, la disponibilidad de hidratos influye en la respuesta de insulina y en la gestión de la glucosa. Esto forma parte de la regulación normal del metabolismo y no significa que los hidratos sean “malos” o deban eliminarse.

A nivel corporal, proporcionan energía para la actividad física y para diferentes funciones del organismo. Los alimentos ricos en hidratos que además aportan fibra, vitaminas y minerales —como frutas, legumbres y cereales integrales— suelen ser especialmente interesantes dentro de un patrón de alimentación saludable.

Ejemplos habituales: arroz, patata, avena, pan y fruta. Más adelante encontrarás una tabla con diferentes fuentes de hidratos para que puedas variar.

Las grasas son un macronutriente esencial y cumplen funciones mucho más amplias que aportar energía. Forman parte de las membranas celulares, ayudan a absorber vitaminas liposolubles y participan en procesos de señalización y regulación del organismo.

A nivel muscular, no son el combustible principal en todos los esfuerzos, pero sí forman parte del metabolismo energético general y aportan energía en determinadas condiciones, especialmente en esfuerzos de menor

intensidad y mayor duración. Además, una alimentación suficiente y equilibrada en grasas contribuye a cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo.

A nivel hormonal, determinados ácidos grasos participan en procesos de señalización celular y las grasas forman parte del contexto nutricional necesario para una función endocrina normal. Por eso no tiene sentido eliminar las grasas de la alimentación; lo importante es prestar atención a su cantidad y, sobre todo, a su calidad.

A nivel corporal, son importantes para las membranas de las células y para la absorción de vitaminas liposolubles como A, D, E y K. También aportan saciedad y energía. En general, conviene priorizar fuentes de grasas insaturadas y limitar las grasas trans y el exceso de grasas saturadas.

Ejemplos habituales: aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate y pescado azul. La tabla posterior recogerá más opciones para facilitar las elecciones y sustituciones.

4. GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTOS Y EQUIVALENCIAS

4.1. Proteínas

Utiliza estas opciones como referencia y realiza sustituciones dentro del mismo grupo según tus preferencias, disponibilidad y tolerancia. Las cantidades no se fijan aquí porque deben individualizarse según el objetivo y el contexto de cada persona.

Grupo	Ejemplos
Pescado	Merluza, salmón, atún, sardina
Carnes magras	Pollo, pavo, ternera magra
Huevos	Huevo entero
Lácteos	Yogur natural, queso fresco, leche
Legumbres	Lentejas, garbanzos, judías
Opciones vegetales	Tofu, tempeh y otras alternativas vegetales

4.3. Verduras y hortalizas

4.4. Frutas

4.5. Grasas

Utiliza estas opciones como referencia y realiza sustituciones dentro del mismo grupo según tus preferencias, disponibilidad y tolerancia. Las cantidades no se fijan aquí porque deben individualizarse según el objetivo y el contexto de cada persona.

Grupo	Ejemplos
Aceites	Aceite de oliva virgen extra
Frutos secos	Almendras, nueces, pistachos
Semillas	Chía, lino, sésamo
Frutas grasas	Aguacate
Pescado azul	Salmón, sardina, caballa
Otros	Crema de frutos secos 100 %

Importante: ningún alimento es “obligatorio” y ninguna fuente aislada determina por sí sola la calidad de una dieta. La variedad y el conjunto de la alimentación son lo más importante.

6.1. ¿Cuántas comidas hacer?

6.2. Ejemplo de estructura diaria	
6.3. Preparación semanal	
6.4. Comer fuera de casa	
7. NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO	13
7.1. Antes de entrenar	
7.2. Después de entrenar	
7.3. Hidratación y ejercicio	
8. LECTURA DE ETIQUETAS	14
8.1. Qué mirar	
8.2. Ingredientes	
8.3. Contexto global	
9. COMPRA Y PREPARACIÓN	15
9.1. Lista de la compra	
9.2. Fondo de despensa	
9.3. Preparación semanal	
10. FLEXIBILIDAD Y ADHERENCIA	16
10.1. No necesitas comer perfecto	
10.2. Hambre y saciedad	
10.3. Después de una comida diferente	
11. PLANTILLAS PRÁCTICAS	17
11.1. Planificador semanal	
11.2. Registro de hábitos	
11.3. Sustituciones	
12. PREGUNTAS FRECUENTES	18
12.1. ¿Tengo que eliminar el pan?	
12.2. ¿Puedo comer pasta o arroz?	
12.3. ¿Puedo comer algo dulce?	

12.4. ¿Necesito suplementos?

13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 19

13.1. Qué evaluar

13.2. Revisión periódica

13.3. Objetivo final

14. REFERENCIAS Y NOTA FINAL 19

14.1. Fuentes

14.2. Cierre

1. BIENVENIDO/A Y GUÍA DEL CLIENTE

1.1. Cómo utilizar esta guía

Esta guía es un recurso educativo para aprender a organizar una alimentación saludable de forma práctica, flexible y sostenible.

1.2. Objetivo del asesoramiento nutricional

El objetivo es mejorar la calidad global de la alimentación, facilitar la planificación y construir hábitos que puedan mantenerse en el tiempo.

1.3. Aviso importante

Las recomendaciones son generales y educativas. No sustituyen una valoración individual de un dietista-nutricionista ni la indicación de un profesional sanitario. En presencia de enfermedad, embarazo, alergias, trastornos de la conducta alimentaria, medicación relevante o necesidades dietéticas específicas, la planificación debe individualizarse.

2. LOS PILARES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

2.1. Adecuación, equilibrio, moderación y variedad

Una alimentación saludable debe cubrir las necesidades nutricionales, mantener un equilibrio energético adecuado, moderar aquello que conviene limitar y aportar variedad.

2.2. Prioriza alimentos poco procesados

Construye la base alrededor de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva y fuentes adecuadas de proteína.

2.3. Frutas y verduras

Como referencia general, la OMS recomienda al menos 400 g diarios de frutas y verduras en adultos y niños mayores de 10 años.

2.4. Hidratación

El agua debe ser la bebida principal. Las necesidades concretas dependen de actividad, temperatura, tamaño corporal y otros factores.

3. CÓMO CONSTRUIR UNA COMIDA EQUILIBRADA

3.1. Método del plato

Una comida principal puede combinar verduras u hortalizas, una fuente de proteína, una fuente de hidratos de carbono y una cantidad adecuada de grasa saludable.

3.2. Proteínas

Pescado, huevos, carnes magras, lácteos, legumbres, tofu y otras alternativas vegetales.

3.3. Hidratos de carbono

Patata, arroz, avena, pasta, pan y otros cereales, preferentemente integrales o mínimamente procesados cuando resulte práctico.

3.4. Grasas saludables

Aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate y pescado.

4. GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTOS Y EQUIVALENCIAS

4.1. Proteínas

Nombre del alimento	Foto	Precio orientativo	Lugar de compra
Pechuga de pollo		6,75 €/kg	ALDI
Huevos M (12 uds.)		2,15 € / docena	MERCADONA

Atún al natural		≈ 1,60 € / 2 latas	ALDI
Salmón congelado		≈ 2,80 € / 200 g	ALDI
Yogur natural sin azúcar		≈ 0,95 € / 4 uds.	ALDI

Pescado, pollo, pavo, huevos, carnes magras, yogur natural, queso fresco, legumbres y tofu.

4.2. Hidratos

Nombre del alimento	Foto	Precio orientativo	Lugar de compra
Avena en copos		0,99 € / 500 g	ALDI
Arroz		≈ 1,10 € / kg	LIDL
Patata		≈ 2,20 € / 2 kg	ALDI
Lentejas secas		≈ 0,80 € / 500 g	ALDI
Pan 100% integral familiar		1,15 € / 820 g	MERCADONA

Utiliza estas opciones como referencia y realiza sustituciones dentro del mismo grupo según tus preferencias, disponibilidad y tolerancia. Las cantidades no se fijan aquí porque deben individualizarse según el objetivo y el contexto de cada persona.

Grupo	Ejemplos
Cereales y derivados	Arroz, pasta, avena, pan, cuscús
Tubérculos	Patata, boniato
Cereales integrales	Arroz integral, pasta integral, pan integral
Frutas	Plátano, manzana, naranja, frutos rojos
Legumbres	Lentejas, garbanzos, judías
Otros	Quinoa y otros pseudocereales

4.3. Verduras y hortalizas

Utiliza variedad de colores y tipos para ampliar el aporte de nutrientes y fibra.

4.4. Frutas

Alterna frutas de temporada y diferentes tipos. La fruta entera suele ser preferible al zumo por su estructura y contenido en fibra.

4.5. Grasas

Nombre del alimento	Foto	Precio orientativo	Lugar de compra
Aceite de oliva virgen extra		≈ 3,30 € / 500 ml	ALDI
Almendras / nueces naturales		≈ 2,40 € / 200 g	ALDI
Semillas de chía y lino		≈ 2-3 € / envase	LIDL / ALDI
Aguacate		≈ 1,50-2,50 € / ud.	MERCADONA / LIDL / ALDI

SELECCIÓN DE MEJOR RELACIÓN CALIDAD/PRECIO • MERCADONA • LIDL • ALDI

Las opciones se han elegido priorizando alimentos sencillos, poco procesados y con una buena relación entre calidad nutricional y precio. Los precios son orientativos y pueden cambiar según tienda, región, formato y promociones.

La disponibilidad concreta puede variar. No es necesario comprar en los tres supermercados: utiliza la opción que tengas más cerca y compara siempre el precio por kg/litro.

Aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate y pescado azul.

El objetivo no es perseguir los números con rigidez. Utiliza los cálculos para comprender mejor tus necesidades, planificar tus comidas y realizar sustituciones. Si existe una situación clínica, medicación relevante, embarazo, alergia, trastorno de la conducta alimentaria o una necesidad dietética específica, la planificación debe individualizarse con un profesional sanitario.

5.11. Cómo utilizar esta información

Importante: los resultados son una estimación inicial. La evolución del peso, perímetros, rendimiento, hambre, recuperación y adherencia puede ayudar a valorar si el planteamiento necesita ajustes.

Hidratos de carbono: _____ g

Grasas: _____ g

Proteínas: _____ g

Calorías objetivo: _____ kcal

5.10. Plantilla para calcular tus macros

Ejemplo de estructura: fuente de proteína + fuente de hidratos + verduras/hortalizas + fuente de grasa, ajustando las cantidades al objetivo individual.

Una vez estimados tus macros, utiliza las tablas de alimentos de esta guía para elegir distintas fuentes de proteína, hidratos de carbono y grasas. Así podrás construir comidas diferentes sin depender de un menú único.

5.9. De los macros a tus comidas

Resultado del ejemplo: _____ kcal · _____ g proteína · _____ g grasa · _____ g hidratos.

Procedimiento: 1) calcular el MB; 2) estimar el GET; 3) establecer las calorías objetivo; 4) calcular la proteína; 5) fijar la grasa; 6) destinar las calorías restantes a hidratos.

Persona ficticia: 35 años · 80 kg · 175 cm · actividad moderada.

5.8. Ejemplo completo

Ejemplo: si quedan 800 kcal para hidratos $\rightarrow 800 \div 4 = 200$ g.

Fórmula: hidratos (g) = calorías restantes $\div$ 4

Una vez establecidas las calorías objetivo, la proteína y la grasa, los hidratos de carbono pueden calcularse utilizando las calorías que quedan disponibles.

5.7. Paso 6 — Calcular los hidratos de carbono

Ejemplo: 70 g de grasa $\times 9 = 630$ kcal.

Fórmula: calorías procedentes de la grasa = gramos de grasa × 9

Las grasas aportan aproximadamente 9 kcal por gramo. Una vez elegido un objetivo de grasa, podemos convertirlo a calorías.

5.6. Paso 5 — Calcular las grasas

Ejemplo: $80 \text{ kg} \times 1,6 \text{ g/kg} = 128 \text{ g}$ de proteína.

Fórmula: proteína diaria (g) = peso corporal (kg) × objetivo de proteína (g/kg)

La proteína puede establecerse utilizando un objetivo de gramos por kilogramo de peso corporal. El valor elegido debe tener en cuenta el objetivo, el entrenamiento, la composición corporal y el contexto individual.

5.5. Paso 4 — Calcular la proteína

Para perder grasa suele utilizarse un déficit energético moderado. Para ganar masa muscular puede plantearse un ligero superávit cuando sea apropiado. No es necesario recurrir a déficits extremos: pueden dificultar el rendimiento, la recuperación y la adherencia.

Una vez estimado el gasto energético, podemos establecer una ingesta orientativa según el objetivo: mantenimiento, pérdida de grasa o ganancia de peso/masa muscular.

5.4. Paso 3 — Adaptar las calorías al objetivo

Factores orientativos de actividad:

Nivel de actividad	Factor orientativo
Muy sedentario	1,20
Actividad ligera	1,35
Actividad moderada	1,50–1,60
Actividad alta	1,70–1,80
Muy alta	1,90+

Fórmula orientativa: GET = MB × factor de actividad

El metabolismo basal no representa todo lo que gastamos durante el día. Para obtener una estimación del gasto energético total (GET), podemos multiplicar el metabolismo basal por un factor de actividad.

5.3. Paso 2 — Estimar el gasto energético total

Como alternativas pueden utilizarse Harris-Benedict o Katch-McArdle. Katch-McArdle utiliza la masa libre de grasa y puede ser interesante cuando se dispone de una estimación fiable de este dato.

Mujeres: $MB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) - 161$

Hombres: $MB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) + 5$

Mifflin–St Jeor

El metabolismo basal (MB) es una estimación de la energía que el organismo necesita para mantener sus funciones vitales en reposo. Existen diferentes ecuaciones y ninguna proporciona por sí sola una cifra exacta para todas las personas.

5.2. Paso 1 — Calcular el metabolismo basal

Los cálculos de este capítulo son orientativos y educativos. Las necesidades reales varían entre personas y pueden cambiar con el tiempo.

Los macronutrientes son proteínas, hidratos de carbono y grasas. Calcular los macros significa estimar cuánta energía puede necesitar una persona y distribuirla entre estos tres grupos. El objetivo no es encontrar una cifra perfecta, sino disponer de una estimación inicial que pueda contrastarse con la evolución real.

5.1. Antes de empezar: qué significa “calcular tus macros”

5. CÓMO CALCULAR TUS CALORÍAS Y MACROS

6. ORGANIZACIÓN DE LAS COMIDAS

11

No existe un número universal obligatorio de comidas al día. Lo más útil es elegir una estructura que permita cubrir las necesidades energéticas y nutricionales, controlar el hambre y encajar con el trabajo, el entrenamiento, el descanso y la vida social. Tres, cuatro o cinco ingestas pueden funcionar si el conjunto de la alimentación es adecuado.

La frecuencia de las comidas no compensa una mala calidad global. Es preferible una estructura sencilla que puedas mantener durante semanas antes que intentar cumplir un horario perfecto que genere estrés o sea difícil de sostener.

6.1.1. ¿Cómo elegir tu estructura?

- 3 comidas: práctica si tienes poco tiempo y llegas bien de una comida a otra.
- 4 comidas: permite repartir mejor la ingesta y añadir una merienda o tentempié.
- 5 comidas: puede ser útil cuando existe mucha separación entre comidas, entrenamientos entre horas o necesidad de distribuir mejor las cantidades.
- Snacks opcionales: no son obligatorios; se utilizan cuando aportan comodidad, energía o control del hambre.

Ejemplo: una persona que desayuna a las 08:00, come a las 14:00 y cena a las 21:00 puede mantenerse con tres comidas si llega con hambre controlada. Si entrena a las 18:00 y necesita algo antes, puede añadir una merienda sencilla sin que eso convierta la dieta en un esquema rígido.

6.2. Ejemplo de estructura diaria

La siguiente estructura es orientativa. Las cantidades deben adaptarse al objetivo, necesidades y contexto de cada persona.

Momento	Ejemplo de composición	Ejemplo práctico
Primera comida	Proteína + hidratos + fruta/verdura + grasa opcional	Yogur natural + avena + fruta + unas nueces
Comida	Proteína + verduras + hidratos + AOVE	Pollo + patata + ensalada + aceite de oliva
Merienda opcional	Proteína y/o hidratos según hambre y entrenamiento	Yogur + fruta; o pan integral + atún

Cena	Proteína + verduras + hidratos según necesidades	Salmón + verduras + patata; o tortilla + ensalada + pan integral
------	--	--

Si el entrenamiento es por la mañana, la primera comida puede funcionar como recuperación. Si entrenas por la tarde, la merienda puede convertirse en la ingesta previa y la cena en la comida posterior. No es necesario que todas las comidas tengan exactamente la misma cantidad.

6.3. Preparación semanal

Una organización eficaz consiste en preparar componentes, no necesariamente platos idénticos para toda la semana. Puedes dejar cocinados arroz o patata, una fuente de proteína, varias verduras y disponer de fruta, yogures y conservas para montar comidas diferentes.

Ejemplo de preparación en 60-90 minutos: cocinar arroz y patata; preparar pollo y huevos; lavar/cortar verduras; dejar fruta visible y racionar frutos secos; comprobar que existen alimentos rápidos de despensa. Después puedes combinar esos elementos de varias formas para evitar monotonía.

Una buena regla práctica es tener siempre una opción rápida de proteína, una fuente de hidratos, vegetales y una grasa de calidad disponibles. Así, una comida improvisada no tiene por qué convertirse automáticamente en una elección poco equilibrada.

6.4. Comer fuera de casa

Comer fuera puede formar parte de una alimentación saludable. En lugar de buscar el plato 'perfecto', utiliza una estructura sencilla: una fuente de proteína, una buena presencia de vegetales y una fuente de hidratos, ajustando las cantidades al hambre y al objetivo.

Ejemplos: restaurante → pescado a la plancha + patata + ensalada; menú → pollo + arroz + verduras; cafetería → bocadillo de tortilla o atún + fruta; comida social → disfruta del plato elegido y retoma tu estructura habitual en la siguiente comida.

Si el plato contiene salsas, frituras o postres, no es necesario compensarlo con ayunos extremos. La decisión debe valorarse dentro del patrón de alimentación de toda la semana.

No existe un número universal obligatorio. La distribución debe encajar con hambre, horarios, actividad y preferencias.

6.2. Ejemplo de estructura diaria

Primera comida · comida · merienda opcional · cena. Es una estructura orientativa y modificable.

6.3. Preparación semanal

Planifica comidas principales, compra con lista y deja preparaciones sencillas disponibles.

6.4. Comer fuera de casa

Busca, cuando sea posible, una fuente de proteína, una guarnición vegetal y una fuente de hidratos.

7. NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTO

13

La alimentación previa al entrenamiento debe aportar comodidad y energía sin provocar molestias digestivas. Una combinación de hidratos de carbono y una fuente moderada de proteína suele ser una opción práctica, especialmente cuando han pasado varias horas desde la última comida.

7.1.1. Según el tiempo disponible

Tiempo antes	Enfoque práctico	Ejemplos
2-3 horas	Comida completa, fácil de digerir	Arroz + pollo + verduras; patata + pescado + fruta
60-120 min	Ingesta moderada, con hidratos y proteína	Yogur + avena + fruta; pan integral + atún
30-60 min	Pequeña ingesta si se necesita	Fruta + yogur; tostada + fuente ligera de proteína
<30 min	Solo si resulta necesario y se tolera	Fruta u otra opción ligera

No necesitas comer antes de cada sesión si la comida anterior está suficientemente cerca y te encuentras bien. La tolerancia individual es importante: evita experimentar con alimentos muy grasos, cantidades muy grandes o productos que sabes que te producen molestias justo antes de entrenar.

7.2. Después de entrenar

La recuperación no depende de una única comida: depende del conjunto de la alimentación, el descanso y la programación del entrenamiento. Aun así, después de entrenar es práctico incluir proteína y alimentos ricos en hidratos cuando la sesión ha sido exigente o cuando necesitas volver a entrenar en las horas siguientes.

Ejemplos: arroz + pollo + verduras; patata + salmón + ensalada; yogur + avena + fruta si necesitas una opción rápida. Si la siguiente comida completa está próxima, no es imprescindible añadir un producto específico de recuperación.

7.2.1. Proteína, hidratos y objetivo

Para una persona que busca perder grasa manteniendo masa muscular, interesa asegurar una ingesta proteica adecuada y mantener suficientes hidratos para entrenar con calidad. Para rendimiento, la disponibilidad de hidratos alrededor de sesiones exigentes puede cobrar mayor importancia. Para ganancia muscular, además de proteína y entrenamiento progresivo, debe existir suficiente energía total.

7.3. Hidratación y ejercicio

Las necesidades de agua cambian según duración e intensidad del ejercicio, temperatura ambiental, humedad y cantidad de sudor. Una referencia práctica es beber de forma regular a lo largo del día y prestar atención a la sed y al contexto del entrenamiento.

En sesiones normales de gimnasio, fuerza o entrenamiento funcional de duración moderada, el agua suele ser la opción principal. En sesiones prolongadas, con mucho calor o sudoración elevada, la estrategia de hidratación puede requerir una planificación más específica.

Evita utilizar la deshidratación como estrategia para perder peso: una bajada rápida de peso tras sudar representa principalmente pérdida de agua, no de grasa.

Una combinación de hidratos y una fuente moderada de proteína puede ser práctica si necesitas comer antes de entrenar.

7.2. Después de entrenar

La recuperación depende de la alimentación global. Una comida con proteína y alimentos ricos en hidratos puede ser una opción práctica.

7.3. Hidratación y ejercicio

Adapta la hidratación a duración, intensidad, temperatura y sudoración.

8. LECTURA DE ETIQUETAS

14

Leer una etiqueta no significa memorizar todos los números. El objetivo es poder comparar dos productos de forma rápida y tomar una decisión informada. Empieza por la información nutricional, continúa con los ingredientes y termina valorando el alimento dentro del conjunto de tu alimentación.

8.1.1. Orden recomendado de lectura

- 1) Mira la cantidad de producto y si los valores están expresados por 100 g/ml, por ración o por unidad.
- 2) Revisa energía y macronutrientes según el objetivo.
- 3) Comprueba fibra, azúcares y grasas saturadas cuando sea relevante.
- 4) Observa la sal.
- 5) Lee ingredientes y compara alternativas.

Dato	Qué aporta	Cómo utilizarlo
Energía	Cantidad de kcal	Útil para comparar densidad energética y encajar el alimento en el conjunto diario
Proteína	Gramos de proteína	Interesante para comparar alimentos cuando buscas una fuente proteica
Hidratos / azúcares	Cantidad total y azúcares	No todos los hidratos son equivalentes; contextualiza la cifra
Grasas / saturadas	Cantidad total y saturadas	Prioriza el patrón general y la calidad de las fuentes de grasa
Fibra	Gramos de fibra	Ayuda a valorar el aporte de alimentos vegetales y productos integrales
Sal	Contenido de sal	Útil para comparar productos similares, especialmente procesados

8.2. Ingredientes

Los ingredientes aparecen en orden decreciente de cantidad. La lista ayuda a saber qué compone realmente el producto y permite comparar opciones aparentemente similares.

Ejemplo: si comparas dos panes, además de mirar las kcal puedes comprobar si el primer ingrediente es harina integral y revisar la cantidad de fibra, sal y otros ingredientes añadidos. No es necesario demonizar ingredientes concretos: el contexto, la cantidad consumida y la frecuencia son determinantes.

8.2.1. Claims y mensajes del envase

Palabras como 'light', 'natural', 'fitness', 'sin azúcar' o 'alto en proteína' no sustituyen la lectura de la etiqueta. Un producto puede tener una característica concreta y, al mismo tiempo, no ser necesariamente la mejor opción para tu objetivo. Compara productos equivalentes usando datos objetivos.

8.3. Contexto global

Una cifra aislada no determina si un alimento 'es bueno' o 'es malo'. Un alimento puede tener más calorías pero aportar grasas insaturadas y ser útil en pequeñas cantidades; otro puede tener pocas calorías pero ser poco saciante. La etiqueta sirve para comparar, no para generar listas de alimentos prohibidos.

Consejo práctico: cuando dudes entre dos productos similares, compara por 100 g/ml y no solo por el tamaño de la ración que propone cada fabricante.

Tamaño de la ración, energía, grasas, saturadas, hidratos, azúcares, proteína, fibra y sal.

8.2. Ingredientes

Los ingredientes aparecen en orden decreciente de cantidad.

8.3. Contexto global

Una cifra aislada no determina si un alimento encaja o no. Utiliza la información para comparar opciones.

9. COMPRA Y PREPARACIÓN

15

Una lista eficaz se construye a partir de las comidas que realmente vas a preparar. En lugar de comprar muchos productos 'por si acaso', calcula qué alimentos básicos necesitas para la semana y deja margen para una o dos comidas flexibles.

9.1.1. Ejemplo práctico de compra para una semana

Grupo	Qué comprar	Para qué utilizarlo
Proteínas	Pollo, huevos, atún, salmón, yogur natural, legumbres	Comidas principales, desayunos y opciones rápidas
Hidratos	Arroz, avena, patata, pan integral, lentejas	Desayunos, comidas, cenas y pre/postentreno
Verduras y fruta	Verduras variadas + fruta de temporada	Guarniciones, ensaladas, desayunos y snacks
Grasas	AOVE, frutos secos, semillas, aguacate	Cocinado, aliño y pequeñas porciones
Despensa	Tomate triturado, especias, conservas, vinagre	Dar variedad y facilitar recetas rápidas

La cantidad exacta depende del número de personas, frecuencia de comidas y objetivo. Para reducir desperdicio, compra primero los alimentos más perecederos y deja para el final los productos de larga duración.

9.2. Fondo de despensa

Tener un pequeño fondo de despensa reduce la dependencia de comida improvisada. Arroz, pasta, avena, legumbres, conservas de pescado, tomate triturado, especias, frutos secos y aceite de oliva permiten construir comidas en pocos minutos.

Ejemplo de 'comida de emergencia': arroz + atún al natural + tomate + aceite de oliva + verduras congeladas. Otra opción: patata cocida o al microondas + huevos + ensalada. La clave es tener componentes que se puedan combinar sin necesidad de cocinar una receta compleja.

9.3. Preparación semanal

La preparación semanal puede dividirse en tres bloques: cocinar bases, preparar alimentos frescos y dejar opciones rápidas listas. No es necesario cocinar siete menús diferentes.

9.3.1. Ejemplo práctico de batch cooking

DOMINGO · 60–90 minutos: 1) cocinar una olla de arroz; 2) asar o cocer patata; 3) preparar varias raciones de pollo; 4) cocer huevos; 5) lavar y cortar verduras; 6) preparar o separar fruta; 7) colocar yogures y conservas en una zona visible; 8) repartir porciones en recipientes.

LUNES: arroz + pollo + verduras. MARTES: patata + salmón + ensalada. MIÉRCOLES: arroz + atún + verduras. JUEVES: tortilla + patata + ensalada. VIERNES: legumbres + verduras + huevo. Fin de semana: combinar sobras, alimentos frescos y comidas sociales.

Seguridad alimentaria: conserva los alimentos cocinados de forma adecuada, respeta las indicaciones del fabricante y evita mantener preparaciones perecederas durante demasiado tiempo. Si no vas a consumir una preparación pronto, valora congelarla.

Verduras y frutas · proteínas · hidratos · grasas · lácteos o alternativas · básicos de despensa.

9.2. Fondo de despensa

Arroz, pasta, avena, legumbres, conservas, tomate triturado, especias y frutos secos pueden facilitar comidas rápidas.

9.3. Preparación semanal

Prepara algunas fuentes de proteína, verduras e hidratos y combínalas de distintas maneras.

10. FLEXIBILIDAD Y ADHERENCIA

16

10.1. No necesitas comer perfecto

La alimentación sostenible permite flexibilidad. El objetivo es mantener un patrón saludable sin convertirlo en una fuente constante de restricciones.

10.2. Hambre y saciedad

Aprende a identificar señales de hambre y saciedad y facilita en tu entorno las opciones que quieres consumir con mayor frecuencia.

10.3. Después de una comida diferente

No compenses con ayunos extremos ni ejercicio como castigo. Retoma tu estructura habitual en la siguiente comida.

11. PLANTILLAS PRÁCTICAS

17

Estas plantillas están diseñadas para utilizarse como herramienta práctica. No son un menú cerrado: sirven para organizar tus elecciones, detectar barreras y facilitar sustituciones. Puedes imprimirlas o copiarlas en una agenda.

11.1.1. Planificador semanal de comidas

Día	Primera comida	Comida	Cena	Snacks / agua / observaciones
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Antes de empezar la semana, anota primero las comidas que sabes que vas a hacer fuera de casa o en días con poco tiempo. Después completa las comidas que puedes preparar con antelación. Los snacks quedan como opción y no como obligación.

11.2. Registro de hábitos

El objetivo del registro no es buscar una semana perfecta, sino identificar qué comportamientos ayudan o dificultan la adherencia.

Día	Fruta/verdura	Hidratación	Actividad/entreno	Planificación	Comida fuera	Adherencia / notas
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Al terminar la semana, responde: ¿qué fue fácil?, ¿qué fue difícil?, ¿qué comida improvisé?, ¿qué alimento me faltó en casa?, ¿cómo estuvo mi hambre y saciedad?, ¿qué cambio pequeño puedo hacer la próxima semana?

11.3. Tabla de sustituciones

Las sustituciones permiten mantener la estructura de una comida sin depender siempre del mismo alimento. No significan que todos los alimentos tengan idéntico contenido nutricional; son alternativas prácticas dentro de cada grupo y deben ajustarse en cantidad cuando sea necesario.

Grupo	Opción habitual	Alternativas prácticas	Ejemplo de uso
Proteína	Pollo	Pescado, huevos, atún, legumbres, tofu	Cambiar la fuente proteica manteniendo la estructura del plato

Proteína	Salmón	Merluza, atún, otros pescados	Alternativa para comida o cena
Hidratos	Arroz	Patata, pasta, pan integral, avena, quinoa	Elegir según preferencias y momento del día
Hidratos	Patata	Arroz, pasta, pan integral	Guarnición o base de la comida
Grasas	AOVE	Frutos secos, semillas, aguacate	Aliño, cocinado o complemento
Fruta/vegetal	Fruta de temporada	Otra fruta disponible	Cambiar según disponibilidad y preferencia
Verduras	Ensalada	Verduras salteadas, horno o congeladas	Facilitar variedad y rapidez

11.4. Plantilla para construir una comida

Paso	Qué elegir	Ejemplo
1. Proteína	Una fuente proteica	Pollo
2. Vegetales	Una o varias verduras	Ensalada variada
3. Hidratos	Una fuente de hidratos según necesidades	Patata
4. Grasa	Fuente de grasa de calidad en cantidad adecuada	AOVE
5. Fruta / extra opcional	Según hambre, preferencias y contexto	Fruta

Ejemplo completo: pollo + patata + ensalada + AOVE + fruta. Si no tienes pollo, puedes sustituirlo por pescado, huevos, legumbres o tofu. Si no tienes patata, puedes utilizar arroz, pasta o pan integral. La plantilla permite mantener la estructura sin convertir la alimentación en una lista rígida de recetas.

Lunes a domingo: primera comida · comida · cena · snacks opcionales · agua · observaciones.

11.2. Registro de hábitos

Registra semanalmente planificación, frutas y verduras, hidratación, comidas fuera de casa, actividad y adherencia.

11.3. Sustituciones

Proteína: pescado ↔ pollo ↔ huevos ↔ legumbres ↔ tofu. Hidratos: arroz ↔ patata ↔ pasta ↔ pan ↔ avena. Grasas: AOVE ↔ frutos secos ↔ semillas ↔ aguacate.

12. PREGUNTAS FRECUENTES

18

12.1. ¿Tengo que eliminar el pan?

No. Puede formar parte de una alimentación saludable.

12.2. ¿Puedo comer pasta o arroz?

Sí. Son fuentes de hidratos de carbono que pueden formar parte de una alimentación equilibrada.

12.3. ¿Puedo comer algo dulce?

La flexibilidad es compatible con una alimentación saludable. Conviene limitar los alimentos ricos en azúcares libres.

12.4. ¿Necesito suplementos?

No necesariamente. Su utilidad depende de la persona y de la situación y debe valorarse individualmente.

13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

19

13.1. Qué evaluar

Adherencia, energía, hambre/saciedad, digestión, organización y rendimiento.

13.2. Revisión periódica

Revisa qué funciona, qué barreras aparecen y qué pequeños cambios pueden facilitar la continuidad.

13.3. Objetivo final

Convertir la alimentación en un sistema práctico y sostenible, no en una estrategia temporal basada únicamente en restricciones.

14. REFERENCIAS Y NOTA FINAL

19

14.1. Fuentes

OMS — Alimentación saludable. AESAN — Campaña Come bien para vivir mejor.

14.2. Cierre

La mejor alimentación no es la más restrictiva, sino aquella que es nutricionalmente adecuada, compatible con tu vida y suficientemente flexible para mantenerse.