



MÓDULO 11

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

Aprende a planificar tu alimentación de forma estratégica para alcanzar tus objetivos, optimizar tu rendimiento y mejorar tu salud.



OBJETIVO

Planificación personalizada para resultados reales.



ESTRATEGIA

Datos, organización y hábitos sostenibles.



NUTRICIÓN

La base del rendimiento, la composición corporal y la salud.



PRÁCTICO

Herramientas y ejemplos para aplicar desde hoy mismo.



RESULTADOS

Mejora tu energía, tu físico y tu calidad de vida.

CONTENIDO DEL MÓDULO 11

11.1 CALORÍAS DE MANTENIMIENTO



- Qué son y por qué son clave para tu objetivo.
- Métodos de cálculo: fórmulas y herramientas.
- Ajustes según tu actividad, NEAT y composición corporal.

11.2 SUPERÁVIT Y DÉFICIT



- Cómo funcionan y cuándo usarlos.
- Curva de progreso y ajustes.
- Errores comunes que frenan tus resultados.

11.3 CÁLCULO DE MACRONUTRIENTES



- Proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Reparto según objetivo y tipo de entrenamiento.
- Flexibilidad y ajustes inteligentes.

11.4 DISEÑO DE MENÚS



- Estructura de un menú equilibrado.
- Distribución de comidas a lo largo del día.
- Ejemplos prácticos para distintos objetivos.

11.5 BATCH COOKING



- Qué es y por qué te ahorra tiempo y dinero.
- Claves para cocinar en lote de forma eficiente.
- Conservación, porciones y combinaciones ganadoras.

11.6 COMPRA INTELIGENTE



- Planificación antes de comprar.
- Alimentos clave y prioridades.
- Cómo ahorrar sin sacrificar calidad nutricional.

11.7 LECTURA DE ETIQUETAS



- Información obligatoria y voluntaria.
- Qué mirar realmente: azúcares, grasas, aditivos...
- Detecta trampas de marketing.

11.8 ORGANIZACIÓN SEMANAL



- Planifica tus comidas y entrenos.
- Herramientas y plantillas útiles.
- Rutinas sostenibles que se adaptan a tu vida.

11.9 CASO PRÁCTICO



- Análisis de un caso real.
- Cálculo de calorías y macros.
- Diseño de menú completo y ajustes de progreso.

TEST DEL MÓDULO



Pon a prueba lo aprendido con 25 preguntas tipo test y refuerza tus conocimientos. ¡Tú marcas tu progreso!



“ La planificación hoy es la libertad de mañana. Tu mejor versión se construye con decisiones diarias. ”



PLANIFICA
con intención.



NUTRE
tu cuerpo.



ENTRENA
con constancia.



VIVE
en equilibrio.



11.1 CALORÍAS DE MANTENIMIENTO

Conoce tu punto de equilibrio para planificar con precisión.

Las calorías de mantenimiento son la cantidad de energía que tu cuerpo necesita cada día para mantener su peso actual, desempeñar todas sus funciones vitales y realizar tu actividad física. Es el punto de partida para cualquier objetivo: perder grasa, ganar músculo o recomponer tu cuerpo.



IDEA CLAVE

Si consumes aproximadamente tus calorías de mantenimiento, tu peso se mantendrá estable a lo largo del tiempo.



CALORÍAS DE MANTENIMIENTO

- ✓ Energía diaria necesaria
- ✓ Peso estable
- ✓ Base de cualquier plan
- ✓ Conócete para avanzar



1. ¿CÓMO SE CALCULA?

Se estima en 2 pasos:

1. Calcula tu TMB (Tasa Metabólica Basal)
Energía que tu cuerpo necesita en reposo.

FÓRMULA MIFLIN – ST JEOR (HOMBRES)

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

Ejemplo: 80 kg, 180 cm, 30 años
 $TMB = (10 \times 80) + (6,25 \times 180) - (5 \times 30) + 5$
 $= 800 + 1.125 - 150 + 5 = 1.780 \text{ kcal/día}$

FÓRMULA MIFLIN – ST JEOR (MUJERES)

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

Ejemplo: 65 kg, 165 cm, 28 años
 $TMB = (10 \times 65) + (6,25 \times 165) - (5 \times 28) - 161$
 $= 650 + 1.031 - 140 - 161 = 1.380 \text{ kcal/día}$

2. Multiplica tu TMB por tu nivel de actividad (TDEE)
Obtendrás tus calorías de mantenimiento aproximadas.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FACTOR
Sedentario	Poca o ninguna actividad física.	1,2
Ligero	Ejercicio 1–3 días/semana.	1,375
Moderado	Ejercicio 3–5 días/semana.	1,55
Activo	Ejercicio 6–7 días/semana.	1,725
Muy activo	Trabajo físico intenso o 2 sesiones/día.	1,9

$$TDEE = TMB \times \text{Factor de actividad} = \text{Calorías de mantenimiento}$$

4. EJEMPLO PRÁCTICO

Juan, 30 años, hombre
 80 kg, 180 cm, entrena 4 días/semana
 (actividad moderada).

Paso 1: Calcular TMB

Fórmula hombres

$$TMB = (10 \times 80) + (6,25 \times 180) - (5 \times 30) + 5$$

$$TMB = 800 + 1.125 - 150 + 5 = 1.780 \text{ kcal/día}$$

Paso 2: Calcular TDEE

Actividad moderada = 1,55

$$TDEE = 1.780 \times 1,55 = 2.759 \text{ kcal/día}$$

$$\approx 2.750 - 2.800 \text{ kcal/día}$$

(calorías de mantenimiento)

Resultado

Para mantener su peso, Juan necesita consumir aproximadamente 2.750–2.800 kcal diarias.

2. FACTORES QUE INFLUYEN



Composición corporal

Más masa muscular = mayor gasto energético.



Edad

A mayor edad, el metabolismo basal disminuye.



Sexo biológico

Los hombres suelen tener mayor TMB que las mujeres.



Sueño

Dormir poco puede reducir el gasto energético y aumentar el apetito.



Nivel de actividad física

Cuanto más te mueves, más energía necesitas.



NEAT (actividad no ejercida)

Caminar, subir escaleras, moverte en tu día a día.



Estrés y hormonas

El estrés crónico puede alterar el metabolismo y la composición corporal.



Adaptación metabólica

El cuerpo se adapta y puede necesitar ajustes periódicos.

3. ¿CÓMO SABER SI HAS ACERTADO?

Tu mantenimiento es un número individual. La forma más fiable de encontrarlo es hacer seguimiento de tu peso y ajustar según los resultados.



1. Calcula tu mantenimiento inicial con la fórmula.



2. Mantén esas calorías durante 2–3 semanas sin cambios importantes.



3. Evalúa tu peso promedio semanal.



4. Ajusta si es necesario:
 - Si subes: -100 a -200 kcal
 - Si bajas: +100 a +200 kcal
 - Si estable: ¡Mantenimiento acertado!



TIP PROFESIONAL

Pésate siempre en las mismas condiciones (mañana, en ayunas, después de ir al baño) y calcula el promedio semanal para mayor precisión.

5. ERRORES COMUNES

- ⊗ Confiar solo en calculadoras online sin verificar.
- ⊗ No tener en cuenta cambios en la actividad o composición corporal.
- ⊗ Hacer ajustes demasiado grandes de calorías.
- ⊗ No ser constante en el seguimiento.
- ⊗ Ignorar el NEAT (actividad diaria fuera del entrenamiento).

“ RECUERDA

No existe un número mágico que funcione para todos. La clave está en entender cómo responde TU cuerpo y ajustar con inteligencia y constancia.



BENEFICIOS DE CONOCER TUS CALORÍAS DE MANTENIMIENTO



Planificas con precisión tus objetivos.



Evitas pérdidas de masa muscular innecesarias.



Controlas tu progreso con datos reales.



Tomas decisiones informadas y sostenibles.



Optimizas tu rendimiento y tu salud a largo plazo.



CONÓCETE. PLANIFICA. PROGRESA.

Las calorías de mantenimiento son tu punto de equilibrio. Desde ahí, tú decides hacia dónde quieres llegar.



11.2 SUPERÁVIT Y DÉFICIT

La herramienta clave para transformar tu composición corporal.

Para ganar masa muscular, perder grasa o mantenerte en equilibrio, todo depende de la relación entre las calorías que consumes y las que gastas. A esto lo llamamos balance energético.



IDEA CLAVE

No es solo lo que comes, sino cuánto comes en relación a lo que tu cuerpo necesita.



BALANCE ENERGÉTICO

Calorías que consumes
—
Calorías que gastas
=
Resultado



1. LOS TRES ESCENARIOS DEL BALANCE ENERGÉTICO

DÉFICIT CALÓRICO

Consumes menos de lo que gastas.



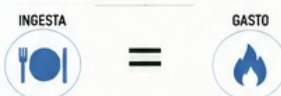
Resultado: Pierdes peso.

Si el déficit es moderado y entrenas, perderás principalmente grasa.

Déficit recomendado
300 – 500 kcal/día
(pérdida de 0,25 – 0,5 kg/semana)

MANTENIMIENTO

Consumes lo mismo que gastas.



Resultado: Mantienes tu peso.

Ideal para estabilizar, recomposición corporal o periodos de descanso.

Mantenimiento
Calorías de mantenimiento
(ver 11.1 Calorías de Mantenimiento)

2. ¿CUÁNTO ES 300-500 KCAL EN LA PRÁCTICA?

Ejemplos de alimentos que aportan ~300-500 kcal



60 g avena
1 plátano
1 cda crema de cacahuete
1 vaso de leche

≈ 430
kcal



1/2 aguacate
30 g frutos secos
1 cda aceite de oliva

≈ 420
kcal



100 g arroz cocido
120 g pechuga de pollo
1 cda aceite de oliva

≈ 450
kcal



1 yogur griego natural
40 g granola
1 cda miel

≈ 350
kcal

3. ¿CÓMO ELEGIR TU BALANCE SEGÚN TU OBJETIVO?

OBJETIVO	BALANCE RECOMENDADO	ENFOQUE	NOTAS CLAVE
GANAR MASA MUSCULAR	Superávit 200 – 500 kcal/día	Entrenamiento de fuerza Progresión de cargas Alta ingesta de proteína	Superávit pequeño = menos grasa ganada. Se constante y paciente.
PERDER GRASA	Déficit 300 – 500 kcal/día	Entrenamiento de fuerza + cardio Alta ingesta de proteína Déficit moderado	Déficits grandes = más pérdida muscular, fatiga y efecto rebote.
MANTENER PESO	Mantenimiento ± 100 kcal/día	Entrena, muévete, descansa Nutrición equilibrada	Puede haber recomposición corporal (pierdes grasa y ganas músculo).

4. ¿CÓMO CALCULAR TU SUPERÁVIT O DÉFICIT?

Fórmula sencilla:

Calorías objetivo = Calorías de mantenimiento ± ajuste



Para **SUPERÁVIT**: añade 200 – 500 kcal a tus calorías de mantenimiento.



Para **DÉFICIT**: resta 300 – 500 kcal a tus calorías de mantenimiento.

Ejemplo:

Si tu mantenimiento es 2.400 kcal/día

• Superávit moderado: 2.600 – 2.900 kcal/día

• Déficit moderado: 1.900 – 2.100 kcal/día

5. EJEMPLO PRÁCTICO COMPLETO

Juan, 30 años, 70 kg, entrena 4 días/semana
Calorías de mantenimiento (TDEE): 2.400 kcal/día

OBJETIVO: PERDER GRASA

Déficit moderado (-400 kcal)

2.000 kcal/día

Macros orientativos:

- Proteína: 150 g (2,1 g/kg)
- Grasas: 60 g (27%)
- Carbohidratos: 200 g (43%)

Resultado esperado:

-0,3 a -0,5 kg/semana
(mayormente grasa)

OBJETIVO: GANAR MÚSCULO

Superávit moderado (+300 kcal)

2.700 kcal/día

Macros orientativos:

- Proteína: 150 g (2,1 g/kg)
- Grasas: 70 g (25%)
- Carbohidratos: 330 g (49%)

Resultado esperado:

+0,25 a +0,5 kg/semana
(principalmente músculo)

OBJETIVO: RECOMPOSICIÓN

Mantenimiento ±100 kcal

2.300 – 2.500 kcal/día

Macros orientativos:

- Proteína: 150 g (2,1 g/kg)
- Grasas: 65 g (25-30%)
- Carbohidratos: 250-260 g (45-50%)

Resultado esperado:

Mejora de composición corporal
sin cambiar mucho el peso.

★ Los macros son orientativos. Ajustalos según tus preferencias, rendimiento y progreso.

6. AJUSTA SEGÚN TU PROGRESO

Controla tu peso y medidas durante 2-3 semanas y ajusta si es necesario.

SI OCURRE ESTO...	POSIBLE CAUSA	QUÉ HACER
↓ No bajas de peso en déficit	Déficit insuficiente / Subestimas ingesta	Resta 100-150 kcal o aumenta actividad.
↑ No subes de peso en superávit	Superávit insuficiente / Gasto mayor	Añade 100-150 kcal (carbohidratos o grasas).
↗ Peso sube muy rápido (>0,7 kg/semana)	Exceso de superávit	Reduce 100-200 kcal para ganar más limpio.
🛑 Te sientes muy cansado	Déficit muy agresivo	Aumenta 100-200 kcal o revisa tu descanso.



TIP PROFESIONAL: La constancia y los ajustes pequeños marcan la diferencia.

7. ERRORES MÁS COMUNES

- ✗ Usar déficits demasiado grandes.
- ✗ No calcular bien las calorías (subestimar porciones).
- ✗ No ajustar según progreso.
- ✗ Descuidar la proteína.
- ✗ Esperar resultados rápidos.
- ✗ No ser constante.



RECUERDA

El balance energético manda, pero la calidad de tu alimentación, el entrenamiento y el descanso determinan la calidad de tus resultados.



8. RESUMEN RÁPIDO



DÉFICIT

- Menos de lo que gastas
- Pierdes grasa
- -0,25 a -0,5 kg/semana
- Déficit moderado = sostenibilidad



MANTENIMIENTO

- Lo mismo que gastas
- Mantienes peso
- Ideal para estabilizar o recomposición



SUPERÁVIT

- Más de lo que gastas
- Ganas masa muscular
- +0,25 a +0,5 kg/semana
- Superávit moderado = ganancias de calidad



PLANIFICA
Un objetivo claro te da dirección.



NUTRE
Come según tu objetivo, no al azar.



ENTRENA
El entrenamiento da la señal.



DESCANSA
Ahí es donde suceden los cambios.



PROGRESA
Mide, ajusta y mejora cada día.



NATURSAIS ACADEMY

CIENCIA • PRÁCTICA • RESULTADOS

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

11.3 CÁLCULO DE MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono) aportan energía y cumplen funciones esenciales en el organismo. Saber calcularlos y distribuirlos correctamente es clave para alcanzar tus objetivos de recomposición corporal, rendimiento y salud.

MACRONUTRIENTES Y SUS CALORÍAS

	PROTEÍNAS	4 kcal/g
	HIDRATOS DE CARBONO	4 kcal/g
	GRASAS	9 kcal/g



IDEA CLAVE

Las calorías te dicen "cuánto", pero los macronutrientes te dicen "de dónde". La calidad y la proporción marcan la diferencia.

1. PASOS PARA CALCULAR TUS MACRONUTRIENTES

1



Calcula tus calorías de mantenimiento (ver 11.1).

2



Define tu objetivo: ganar masa, perder grasa o mantener.

3



Elige tu distribución de macronutrientes (proporciones).

4



Convierte los % a gramos según tus calorías totales.

5



Ajusta y personaliza según tu progreso, preferencias y tolerancia.



TIP PROFESIONAL

Empieza con una distribución estándar, observa resultados y ajusta poco a poco. La personalización es la clave del éxito.

2. DISTRIBUCIONES RECOMENDADAS SEGÚN TU OBJETIVO

OBJETIVO	PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	CARACTERÍSTICAS
GANAR MASA MUSCULAR	25 – 30%	20 – 30%	40 – 55%	- Superávit calórico moderado - Entrenamiento de fuerza - Priorizar carbohidratos complejos
PERDER GRASA	30 – 35%	25 – 30%	30 – 40%	- Déficit calórico moderado - Alta ingesta de proteína - Carbohidratos según actividad
MANTENER PESO	25 – 30%	25 – 30%	40 – 50%	- Equilibrio calórico - Flexibilidad según estilo de vida



Estas son guías generales. La individualización es fundamental.

3. CÁLCULO PASO A PASO (EJEMPLO PRÁCTICO)

Datos: Hombre, 30 años, 70 kg, entrena 4 días/semana
Calorías de mantenimiento (TDEE): 2.400 kcal/día

OBJETIVO: GANAR MASA MUSCULAR (Superávit moderado +300 kcal)

Calorías objetivo: 2.700 kcal/día

PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO
25% de 2.700 kcal = 675 kcal	25% de 2.700 kcal = 675 kcal	50% de 2.700 kcal = 1.350 kcal
675 kcal ÷ 4 kcal/g = 169 g	675 kcal ÷ 9 kcal/g = 75 g	1.350 kcal ÷ 4 kcal/g = 338 g



RESUMEN DIARIO

Proteínas: 169 g | Grasas: 75 g | Hidratos: 338 g | Total: 2.700 kcal

Estos valores son un punto de partida. Ajusta según tu progreso y sensaciones.

4. RANGOS RECOMENDADOS POR KG DE PESO CORPORAL

MACRONUTRIENTE	RANGO RECOMENDADO	FUNCIÓN PRINCIPAL	FUENTES PRINCIPALES
PROTEÍNAS	1,6 – 2,2 g/kg/día (112 – 154 g para 70 kg)	Construcción y reparación muscular, enzimas, hormonas, sistema inmune.	Carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres, proteína en polvo.
GRASAS	0,8 – 1,2 g/kg/día (56 – 84 g para 70 kg)	Salud hormonal, absorción de vitaminas, función cerebral, saciedad.	Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas, pescado azul.
HIDRATOS DE CARBONO	3 – 6 g/kg/día (210 – 420 g para 70 kg)	Energía principal para el rendimiento, reposición de glucógeno.	Arroz, avena, patata, frutas, pan integral, legumbres.



Los rangos pueden variar según tu nivel de actividad, metabolismo y tolerancia.

5. DISTRIBUCIÓN EN LAS COMIDAS (EJEMPLO)

Objetivo: 2.700 kcal – 169 g proteína, 75 g grasas, 338 g hidratos

COMIDA	% CALORÍAS	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIDRATOS (g)	EJEMPLO DE ALIMENTOS
Desayuno	20%	34 g	15 g	68 g	Avena, yogur griego, plátano, frutos secos
Media mañana	10%	17 g	7 g	34 g	Batido de proteína, fruta, arroz inflado
Comida	25%	42 g	19 g	84 g	Pollo, arroz, verduras, aceite de oliva
Merienda	15%	25 g	8 g	50 g	Pan integral, queso fresco, miel, fruta
Cena	20%	34 g	15 g	68 g	Salmon, patata, ensalada, aguacate
Antes de dormir	10%	17 g	11 g	34 g	Requesón/caseína, frutos secos
TOTAL DIARIO	100%	169 g	75 g	338 g	

Ajusta las cantidades según tu hambre, preferencias y evolución.

7. ERRORES FRECUENTES

- ✗ No calcular las calorías de mantenimiento y empezar sin base.
- ✗ Consumir muy poca proteína.
- ✗ Eliminar por completo los carbohidratos.
- ✗ No ajustar según el progreso.
- ✗ Obsesionarse con la precisión y perder flexibilidad.



RECUERDA

Los números son una herramienta, no una regla rígida. Escucha a tu cuerpo, mide tus resultados y disfruta del proceso.



6. ASPECTOS IMPORTANTES



CALIDAD ANTES QUE CANTIDAD

Elige alimentos reales y nutritivos la mayor parte del tiempo.



CONSISTENCIA

La constancia en el tiempo supera a cualquier plan perfecto.



ADAPTACIÓN

Tu cuerpo cambia. Revisa y ajusta tus macros cada 2-4 semanas.



HIDRATACIÓN Y MICRONUTRIENTES

No olvides verduras, frutas, agua y alimentos ricos en micronutrientes.

8. RESUMEN RÁPIDO



CALORÍAS DE MANTENIMIENTO

- Es tu punto de partida. Sin él, no hay plan que funcione.



MACROS PERSONALIZADOS

- Ajustados a tu objetivo, actividad, preferencias y progreso.



RESULTADOS SOSTENIBLES

- Plan realista + alimentos que disfrutas + constancia = éxito a largo plazo.



PLANIFICA
Con estrategia y objetivos claros.



NUTRE
Con alimentos reales y de calidad.



ENTRENA
Con intensidad y propósito.



DESCANSA
Tu recuperación es donde ocurren los cambios.



PROGRESA
Mide, ajusta y supera tus límites.



NATURSAIS ACADEMY

CIENCIA • PRÁCTICA • RESULTADOS

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.



11.4 DISEÑO DE MENÚS

Diseñar un menú equilibrado significa organizar tus comidas de forma inteligente para cubrir tus necesidades calóricas y de macronutrientes, adaptadas a tu objetivo, estilo de vida y preferencias.



IDEA CLAVE

Un buen menú no es una dieta estricta, es una estrategia flexible y sostenible que puedes mantener en el tiempo.

Claves de un buen menú

- ✓ Equilibrado
- ✓ Variado
- ✓ Sostenible
- ✓ Adaptado a ti
- ✓ Fácil de seguir

1. PRINCIPIOS PARA DISEÑAR UN MENÚ EQUILIBRADO



EQUILIBRIO

Aporta la cantidad adecuada de calorías y macronutrientes según tu objetivo.



VARIEDAD

Incluye alimentos de todos los grupos para obtener todos los micronutrientes y fitonutrientes.



FRECUENCIA

Distribuye las comidas a lo largo del día según tu ritmo, entrenamiento y preferencias.



CALIDAD

Prioriza alimentos frescos, mínimamente procesados y de temporada.



ADAPTACIÓN

Ajusta el menú a tu estilo de vida, gustos, disponibilidad y presupuesto.



TIP PROFESIONAL

El 80% de los resultados provienen de la consistencia. Crea menús que puedas disfrutar y mantener a largo plazo.

2. ESTRUCTURA DE UN MENÚ DIARIO



DESAYUNO

Aporta energía para comenzar el día.



MEDIA MAÑANA

Mantiene la energía y evita llegar con mucha hambre.



COMIDA

Comida principal del día. Completa y equilibrada.



MERIENDA

Apoyo según entrenamiento o necesidades.



CENA

Ligera y nutritiva para favorecer la recuperación.

Distribución orientativa de calorías (según objetivo y horario):

20-25%

10-15%

30-35%

10-15%

20-25%

Ajusta según tu rutina, entrenamiento y preferencias individuales.

3. CÓMO INCLUIR LOS MACRONUTRIENTES EN CADA COMIDA

MACRO	FUNCIÓN PRINCIPAL	DÓNDE INCLUIRLOS	FUENTES EJEMPLO
PROTEÍNAS	Construyen y reparan tejidos. Dan saciedad.	En todas las comidas principales y snacks importantes.	Pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres, lácteos, tofu, carne magra, proteína whey.
GRASAS	Salud hormonal, absorción de vitaminas, saciedad y función cerebral.	En todas las comidas, especialmente en comidas principales.	Agua de aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceites, pescado azul.
HIDRATOS DE CARBONO	Fuente de energía principal para el cuerpo y el cerebro.	Antes y después del entrenamiento y en comidas principales.	Arroz, avena, patata, quinoa, frutas, legumbres, pan integral, boniato.



TIP PROFESIONAL

Combina carbohidratos complejos + proteínas + grasas saludables en cada comida principal para lograr saciedad y energía estable.

4. EJEMPLO DE MENÚ DIARIO (OBJETIVO: MANTENIMIENTO – 2.600 kcal)

DESAYUNO		• Avena (80 g) • 1 plátano • 2 huevos + claras (revuelto) • 1 cda. crema de cacahuete • Café o té	P: 35 g C: 80 g G: 18 g ≈ 600 kcal
MEDIA MAÑANA		• Yogur griego natural (200 g) • Frutos rojos (100 g) • Nueces (15 g) • Miel (1 cda.)	P: 20 g C: 30 g G: 10 g ≈ 300 kcal
COMIDA		• Pechuga de pollo (150 g) • Arroz integral (100 g en crudo) • Verduras salteadas • Aguacate (1/2 ud.) • Aceite de oliva (1 cda.)	P: 45 g C: 90 g G: 22 g ≈ 750 kcal
MERIENDA		• Batido de proteína (1 scoop) • 1 plátano • Crema de cacahuete (1 cda.)	P: 25 g C: 40 g G: 8 g ≈ 350 kcal
CENA		• Salmón al horno (150 g) • Boniato asado (150 g) • Ensalada verde + tomate • Aceite de oliva (1 cda.)	P: 40 g C: 60 g G: 18 g ≈ 600 kcal
TOTAL APROXIMADO		P: 165 g C: 300 g G: 76 g	≈ 2.600 kcal

5. PERSONALIZA TU MENÚ: VARIABLES CLAVE



OBJETIVO

- ¿Quieres ganar masa muscular?
- ¿Perder grasa?
- ¿Mantener?



ENTRENAMIENTO

- Intensidad y volumen
- Horario de entrenamiento
- Días de descanso



ESTILO DE VIDA

- Trabajo / estudios
- Horarios de comidas
- Sueño y recuperación



PREFERENCIAS

- Gustos alimentarios
- Cultura y costumbres
- Alergias / intolerancias



RECURSOS

- Presupuesto
- Tiempo para cocinar
- Acceso a alimentos



RECUERDA

No existe el menú perfecto para todos, existe el menú perfecto para ti. Ajusta, prueba y mejora constantemente.



6. CONSEJOS PARA DISEÑAR MENÚS EXITOSOS



Planifica con antelación tus comidas de la semana.



Haz una lista de la compra basada en tus menús.



Cocina en lote para ahorrar tiempo y dinero.



Revisa y ajusta según tus resultados.



Disfruta del proceso y sé consistente.



TIP PROFESIONAL

Un menú flexible te permite adaptar alimentos manteniendo los macros. Prioriza hábitos sostenibles por encima de la perfección.

7. PLANTILLA PARA DISEÑAR TUS MENÚS

Usa esta plantilla como guía para crear tus propios menús.

PROTEÍNA (1-2 palmas)	CARBOHIDRATO (1-2 puños)	GRASAS SALUDABLES (1-2 pulgares)	VERDURAS (2 puños)
• Pollo, pavo • Pescado • Huevos • Legumbres • Tofu	• Arroz, quinoa • Avena • Patata, boniato • Frutas • Pan integral	• Aguacate • Aceite de oliva • Frutos secos • Semillas	• Hojas verdes • Verduras variadas • Crucíferas • Colores diferentes
HIDRATACIÓN: 2 – 3 litros de agua al día Ajusta las cantidades según tus necesidades y objetivo.			



PLANIFICA HOY, DISFRUTA MAÑANA, LOGRA SIEMPRE.



PLANIFICA
Tu nutrición con intención.



NUTRE
Tu cuerpo con alimentos de calidad.



ENTRENA
Con foco y consistencia.



DESCANSA
Tu recuperación es donde creces.



PROGRESA
Pequeños ajustes, grandes resultados.



11.5 BATCH COOKING

Cocina hoy, ahorra tiempo y come mejor toda la semana.

El batch cooking consiste en cocinar por adelantado varias comidas o ingredientes base para toda la semana. Te ayuda a ahorrar tiempo, dinero y a mantener una alimentación equilibrada sin improvisar.



IDEA CLAVE

La constancia en la cocina como en el entrenamiento genera resultados. Una buena planificación es tu mejor aliada.



1. BENEFICIOS DEL BATCH COOKING



AHORRA TIEMPO

Cocinas 1 vez y tienes varias comidas listas.



AHORRA DINERO

Compras mejor, aprovechas y evitas desperdicios.



MEJORA TU ALIMENTACIÓN

Tienes siempre opciones saludables y equilibradas a mano.



APOYA TUS OBJETIVOS

Facilita la constancia en tu plan nutricional y de entrenamiento.



REDUCE EL ESTRÉS

Menos decisiones diarias, más tiempo para ti.

2. CLAVES PARA UN BATCH COOKING EXITOSO

- 1 PLANIFICA: define tus comidas y recetas de la semana.
- 2 HAZ LA COMPRA: crea una lista basada en tu plan.
- 3 COCINA CON INTENCIÓN: prepara en cantidad y con variedad.
- 4 ALMACENA CORRECTAMENTE: usa envases adecuados.
- 5 ORGANIZA Y ETIQUETA: facilita tu día a día.
- 6 ADAPTA Y AJUSTA: prueba, evalúa y mejora cada semana.



3. QUÉ PREPARAR: IDEAS DE INGREDIENTES BASE

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	VERDURAS	GRASAS SALUDABLES	EXTRAS
• Pechuga de pollo • Pavo • Carne magra • Pescados al horno • Huevos cocidos • Legumbres cocidas	• Arroz integral • Quinoa • Avena cocida • Patata o boniato • Pasta integral • Cuscús	• Brócoli al vapor • Verduras asadas • Judías verdes • Pimientos • Espinacas salteadas • Zanahoria rallada	• Aguacate • Frutos secos • Semillas • Aceite de oliva virgen • Tahini	• Salsas caseras • Hummus • Yogur natural • Frutas cortadas • Caldos caseros

4. EQUIPO BÁSICO RECOMENDADO

 ENVASES HERMÉTICOS De vidrio o BPA free	 BANDEJAS DE HORNO Para cocinar varias raciones	 OLLAS GRANDES Para guisos, arroz, legumbres	 BÁSCULA DE COCINA Para pesar y controlar porciones	 BOLSAS REUTILIZABLES Para congelar porciones
---	--	---	--	--

5. PASO A PASO: CÓMO HACER BATCH COOKING

- 1 **PLANIFICA TU SEMANA**
Elige tus recetas y define desayunos, comidas, cenas y snacks.
- 2 **HAZ TU LISTA DE LA COMPRA**
Organizada por grupos de alimentos para no olvidar nada.
- 3 **PREPARA Y COCINA**
Cocina proteínas, carbohidratos y verduras en cantidad.
- 4 **PORCIONA Y ALMACENA**
Divide en raciones según tus comidas y objetivos.
- 5 **ETIQUETA Y FECHA**
Sabrás qué es y cuánto tiempo lleva guardado.
- 6 **CONSERVA ADECUADAMENTE**
Refrigera o congela según el tiempo que vayas a tardar en consumirlo.

6. CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

EN NEVERA (0-4 °C)		
	Proteínas cocidas	3 - 4 días
	Arroz, quinoa, pasta	3 - 4 días
	Verduras cocidas	3 - 5 días
	Huevos cocidos	5 - 7 días
	Salsas caseras	3 - 4 días
	Frutas cortadas	2 - 3 días
EN CONGELADOR (-18 °C)		
	Proteínas cocidas	2 - 3 meses
	Guisos y legumbres	2 - 3 meses
	Arroz, quinoa, pasta	1 - 2 meses
	Verduras cocidas	8 - 12 meses

Deja enfriar antes de guardar y usa envases herméticos de calidad.

7. EJEMPLO DE UN DÍA COMPLETO (2.600 kcal aprox.)

DESAYUNO		Avena cocida con yogur, frutos rojos y nueces	P: 30 g C: 75 g G: 15 g 560 kcal
MEDIA MAÑANA		Plátano + almendras + café	P: 6 g C: 30 g G: 15 g 250 kcal
COMIDA		Pollo a la plancha, arroz integral, brócoli al vapor	P: 45 g C: 80 g G: 20 g 670 kcal
MERIENDA		Yogur natural con avena y crema de cacahute	P: 20 g C: 45 g G: 15 g 400 kcal
CENA		Salmón al horno, boniato asado, ensalada verde	P: 40 g C: 45 g G: 25 g 720 kcal

8. CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Cocina el doble: hoy para ti, mañana para tu futuro.
- ✓ Usa especias y hierbas para variar sabores sin calorías extra.
- ✓ Guarda las salsas aparte para mantener la textura.
- ✓ No te obsesiones con la perfección, busca la constancia.
- ✓ Empieza poco a poco e incorpora nuevas recetas.



9. ERRORES COMUNES

- ✗ No planificar y cocinar sin un objetivo claro.
- ✗ Preparar siempre lo mismo y aburrirse.
- ✗ No dejar enfriar antes de guardar.
- ✗ Almacenar en recipientes inadecuados.
- ✗ No tener en cuenta la conservación.



★ RECUERDA

El batch cooking no es solo cocinar, es invertir en tu salud, tu tiempo y tus resultados. ¡Pequeños hábitos, grandes cambios!



COCINA INTELIGENTE, COME MEJOR, VIVE MEJOR.



PLANIFICA
Tu semana, tu éxito.



NUTRE
Elige alimentos reales y de calidad.



ENTRENA
Combina nutrición y entrenamiento.



DESCANSA
Recupera tu cuerpo, tu mente y tu energía.



PROGRESA
Pequeños pasos, grandes resultados.



11.6 COMPRA INTELIGENTE

Mejores decisiones, mejor alimentación, mejores resultados.

Comprar de forma inteligente te permite ahorrar dinero, comer mejor y alcanzar tus objetivos nutricionales con facilidad.

Se trata de elegir alimentos de calidad, evitar productos ultraprocesados y Planificar según tus necesidades.



IDEA CLAVE

No se trata de gastar más, sino de elegir mejor. Cada producto que compras es un voto por tu salud y tus objetivos.

TU LISTA INTELIGENTE

- ☒ Natural y real
- ☒ De temporada
- ☒ Poco procesado
- ☒ Nutritivo
- ☒ Sostenible
- ☒ Según tus objetivos

1. PRINCIPIOS DE UNA COMPRA INTELIGENTE



PLANIFICA

Haz una lista basada en tus menús y necesidades.



PRIORIZA ALIMENTOS REALES

Elige alimentos naturales, frescos y mínimamente procesados.



ENFOCADA EN TUS OBJETIVOS

Ajusta tu compra a tu objetivo: ganar masa, perder grasa o mantenerte.



CALIDAD ANTES QUE PRECIO

Invierte en lo que realmente aporta valor nutricional.



SOSTENIBLE

Elige productos de temporada, locales y con envases responsables.

3. ALIMENTOS QUE DEBES PRIORIZAR

PROTEÍNAS DE CALIDAD

- Pollo, pavo, ternera magra, conejo
- Pescados azules y blancos
- Huevos ecológicos
- Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.)
- Lácteos naturales (yogur griego, kéfir, queso fresco)



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- Avena integral
- Arroz integral, quinoa, cuscús integral
- Patata, boniato
- Pan integral de calidad
- Fruta entera (de temporada)



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Verduras de hoja verde
- Brócoli, coliflor, zanahoria, pimientos
- Tomate, calabacín, berenjena
- Cebolla, ajo, espinacas



GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Frutos secos y semillas
- Aceitunas



EXTRAS SALUDABLES

- Especies y hierbas aromáticas
- Chocolate negro 85% o más
- Café, té verde, cacao puro
- Alimentos fermentados (chucrut, kéfir, kéfir de agua)



TIP PROFESIONAL

Llena tu carro de alimentos que nutran tu cuerpo, no de productos que solo llenen tu paladar.

6. LISTA DE LA COMPRA INTELIGENTE (EJEMPLO SEMANAL)

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	VERDURAS Y HORTALIZAS	GRASAS SALUDABLES	EXTRAS
☐ Pechuga de pollo	☐ Avena integral	☐ Espinacas	☐ Aceite de oliva virgen extra	☐ Especies
☐ Pavo	☐ Arroz integral	☐ Brócoli	☐ Aguacate	☐ Café / té
☐ Huevos	☐ Patata / boniato	☐ Pimientos	☐ Frutos secos	☐ Yogur griego natural
☐ Atún al natural	☐ Quinoa	☐ Tomates	☐ Semillas (chía, lino)	☐ Chocolate 85%
☐ Salmón	☐ Pan integral	☐ Zanahorias	☐ Aceitunas	☐ Vinagre de manzana
☐ Legumbres	☐ Fruta de temporada	☐ Cebolla / ajo		

TIP: Adapta la lista a tus gustos, objetivos y presupuesto.

8. CONSEJOS PRÁCTICOS

- ☒ Nunca compres con hambre.
- ☒ Come antes de ir al supermercado.
- ☒ Lleva una lista y cúmplela.
- ☒ Revisa fechas de caducidad.
- ☒ Elige marcas con ingredientes simples.
- ☒ Invierte en tu salud, es tu mejor activo.



9. ERRORES COMUNES

- ☒ Comprar sin planificar.
- ☒ Llevar niños al supermercado.
- ☒ Dejarse llevar por ofertas poco saludables.
- ☒ Comprar productos "light" innecesarios.
- ☒ Ignorar la calidad por el precio.



10. RESUMEN CLAVE



Elige alimentos reales y nutritivos.



Planifica tus menús y tu compra.



Alinea tu compra con tus objetivos y estilo de vida.



Cuida tu salud hoy para disfrutar de mañana.

2. DISTRIBUCIÓN IDEAL DEL CARRO DE LA COMPRA

40%
VERDURAS Y HORTALIZAS

Base de tu alimentación. Fibra, vitaminas y minerales.

25%
PROTEÍNAS DE CALIDAD

Carne magra, pescado, huevos, legumbres, lácteos, tofu.



25%
CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Arroz integral, avena, patata, quinoa, pan integral, legumbres.

10%
GRASAS SALUDABLES Y EXTRAS

Frutos secos, aceite de oliva virgen extra, aguacate, semillas, chocolate 85%.

4. ALIMENTOS QUE DEBES LIMITAR O EVITAR

- ☒ Ultraprocesados: bollería, galletas, snacks, comida rápida.
- ☒ Bebidas azucaradas y refrescos.
- ☒ Embutidos y carnes procesadas en exceso.
- ☒ Azúcares añadidos: siropes, azúcar refinado, edulcorantes en exceso.
- ☒ Frituras y aceites refinados (girasol alto en omega 6, palma).
- ☒ Alcohol en exceso.



RECUERDA

Cuanto más corto sea el ingrediente, mejor será para tu salud. Evita listas de ingredientes largas e imposibles de entender.

5. CÓMO AHORRAR DINERO COMIENDO SALUDABLE



PLANIFICA MENÚS SEMANALES

Evita compras impulsivas y desperdicios.



COMPRA DE TEMPORADA

Más barato, más fresco y más nutritivo.



COMPRA A GRANEL Y EN OFERTA

Legumbres, avena, arroz, frutos secos, congelados.



COCINA EN CANTIDAD

Batch cooking para ahorrar tiempo y dinero.



APROVECHA CONGELADOS

Frutas, verduras y pescados son una gran opción.

7. LECTURA RÁPIDA DE ETIQUETAS: QUÉ BUSCAR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
	Por 100 g
Valor energético	420 kcal
Grasas	9,0 g
de las cuales saturadas	1,5 g
Hidratos de carbono	58,0 g
de los cuales azúcares	4,0 g
Fibra alimentaria	8,0 g
Proteínas	14,0 g
Sal	0,6 g



BUSCA MÁS

- Proteína
- Fibra
- Ingredientes reales



MODERA

- Grasas totales
- Carbohidratos (según objetivo)
- Sal



EVITA

- Azúcares añadidos
- Grasas saturadas/Trans
- Ingredientes artificiales

REGLA DE ORO



Menos ingredientes, que puedas reconocer, es mejor.



PLANIFICA
Tu alimentación,
tu éxito.



NUTRE
Alimenta tu cuerpo
con calidad.



ENTRENA
Potencia tu esfuerzo
con buena nutrición.



DESCANSA
Recupera tu cuerpo,
recupera tu mente.



PROGRESA
Pequeños hábitos,
grandes cambios.



NATURSAIS ACADEMY

CIENCIA • PRÁCTICA • RESULTADOS

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

11.7 LECTURA DE ETIQUETAS

Entender la etiqueta, tomar el control.

Saber leer etiquetas te permite elegir alimentos de calidad, evitar ingredientes innecesarios y tomar decisiones alineadas con tus objetivos y tu salud.



IDEA CLAVE

La información está en la etiqueta.
Tu conocimiento es lo que marca la diferencia.



Información nutricional

Por 100 g

Valor energético	420 kcal
Grasas	12,0 g
de las cuales saturadas	2,1 g
Hidratos de carbono	60,0 g
de los cuales azúcares	6,0 g
Fibra alimentaria	6,0 g
Proteínas	15,0 g
Sal	0,60 g

1. ¿DÓNDE ENCONTRAR LA INFORMACIÓN?

La información obligatoria siempre aparece en el envase, en un lugar visible, clara y fácilmente legible.



2. ELEMENTOS CLAVE DE UNA ETIQUETA NUTRICIONAL

- Tamaño de la porción**
Cantidad a la que se refiere toda la información.
- Valor energético**
Energía que aporta ese alimento, en kcal y kJ.
- Grasas**
Cantidad total de grasa.
- Grasas saturadas**
Tipo de grasa que conviene limitar.
- Hidratos de carbono**
Cantidad total de carbohidratos.
- Azúcares**
Cantidad de azúcares presentes de forma natural o añadida.
- Fibra alimentaria**
Importante para la salud digestiva y la saciedad.
- Proteínas**
Cantidad de proteína que aporta.
- Sal**
Cantidad de sal (sodio) presente.

3. EJEMPLO PRÁCTICO: ETIQUETA DE UN ALIMENTO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 100 g

Valor energético	420 kcal 1760 kJ
Grasas	12,0 g
de las cuales saturadas	2,1 g
Hidratos de carbono	60,0 g
de los cuales azúcares	6,0 g
Fibra alimentaria	6,0 g
Proteínas	15,0 g
Sal	0,60 g

Tamaño de la porción: 1 porción (40 g)
Porciones por envase: 6

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Te indica la cantidad de energía que aporta el alimento.
- Aporta energía y es esencial, pero elige las mejores fuentes.
- En exceso, se relaciona con problemas cardiovasculares. Elige opciones bajas.
- Fuente rápida de energía. Importante para el rendimiento.
- En exceso, puede favorecer el aumento de grasa corporal.
- Prefiere alimentos con menos azúcares añadidos. Ideal < 5 g/100 g.
- Mejora la digestión y ayuda a controlar el apetito. Más fibra = mejor.
- Fundamental para el desarrollo y mantenimiento muscular.
- Mejor si es baja en sal. Ideal < 1,5 g/100 g.

4. LISTA DE INGREDIENTES: CÓMO ANALIZARLA

- ✓ Los ingredientes están ordenados de mayor a menor cantidad.
- ✓ Cuanto más corto y comprensible sea la lista, mejor.
- ✓ Evita ingredientes que no reconozcas o que suenen artificiales.
- ✓ Busca alimentos integrales como primeros ingredientes.

EJEMPLO:

- ✓ Avena integral, proteína de guisante, pepitas de calabaza, dátiles, aceite de oliva virgen extra, canela.
- ✗ Jarabe de glucosa, azúcar, aceite de palma, proteína de soja aislada, aromas artificiales, colorante E-150d.

5. CLAVES PARA ELEGIR MEJOR

- Menos azúcar añadido**
Ideal < 5 g/100 g.
- Más fibra**
Ideal > 3 g/100 g.
- Proteína de calidad**
Ideal > 10 g/100 g.
- Baja en grasas saturadas**
Ideal < 3 g/100 g.
- Baja en sal**
Ideal < 1,5 g/100 g.

6. RECLAMOS COMERCIALES: ¿EN QUÉ FIJARSE?

PUEDEN SER POSITIVOS SI...

- ✓ "Sin azúcares añadidos" → < 0,5 g/100 g.
- ✓ "Alto en fibra" → ≥ 6 g/100 g.
- ✓ "Fuente de proteínas" → ≥ 12 g/100 g.
- ✓ "Integral" → El primer ingrediente es integral.

CUIDADO CON LOS ENGAÑOS

- ✗ "0% grasa" → Puede tener mucho azúcar.
- ✗ "Light" → No siempre es más saludable.
- ✗ "Natural" → No significa saludable.
- ✗ "Fitness" o "Healthy" → Marketing, no regulación.

7. SEMÁFORO NUTRICIONAL (ORIENTATIVO)

Sistema frontal de colores (por 100 g o por porción)

VERDE BUENA OPCIÓN	ÁMBAR CON MODERACIÓN	ROJO MEJOR EVITAR
• Bajo en grasa	• Contiene grasa	• Alto en grasa
• Bajo en saturadas	• Contiene azúcar	• Alto en saturadas
• Bajo en azúcares	• Contiene sal	• Alto en azúcares
• Bajo en sal	• Revisar cantidad	• Alto en sal

8. EJEMPLO COMPARATIVO

A. GALLETAS INTEGRALES

Por 100 g

Energía	420 kcal
Grasas	12,0 g
Saturadas	2,1 g
Hidratos de carbono	60,0 g
Azúcares	6,0 g
Fibra	6,0 g
Proteínas	10,0 g
Sal	0,30 g

✓ MEJOR OPCIÓN

B. GALLETAS RELLENAS

Por 100 g

Energía	490 kcal
Grasas	22,0 g
Saturadas	9,5 g
Hidratos de carbono	68,0 g
Azúcares	28,0 g
Fibra	2,0 g
Proteínas	4,5 g
Sal	0,80 g

✗ MENOS SALUDABLE

9. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU DÍA A DÍA



Lee siempre la etiqueta, no te dejes llevar solo por el envase.



Compara productos similares entre sí.



Prioriza alimentos frescos y poco procesados.



Planifica tus compras y evita compras impulsivas.



Usa la etiqueta como herramienta para alcanzar tus objetivos.



★ RECUERDA

Una etiqueta no define todo el alimento, pero te da información valiosa para decidir mejor y avanzar hacia tus objetivos.

INFORMACIÓN + CONOCIMIENTO = DECISIONES INTELIGENTES



PLANIFICA
Tu alimentación con intención.



NUTRE
Elige alimentos que te hagan mejor.



ENTRENA
Tu cuerpo responde a lo que le das.



DESCANSA
Recupera tu energía, cuida tu descanso.



PROGRESA
Pequeños hábitos, grandes cambios.



11.8 ORGANIZACIÓN SEMANAL

Orden hoy, tranquilidad toda la semana.

Una buena organización semanal te permite ahorrar tiempo, comer mejor, reducir el estrés y mantener la constancia hacia tus objetivos.



IDEA CLAVE

Lo que planificas hoy, lo ejecutas mejor mañana.
La organización es tu ventaja.

PLAN SEMANAL = ÉXITO

- ✓ Planifico mis comidas
- ✓ Preparo con antelación
- ✓ Como saludable
- ✓ Evito improvisar
- ✓ Ahorro tiempo y dinero
- ✓ Alcanzo mis objetivos



1. BENEFICIOS DE UNA BUENA ORGANIZACIÓN SEMANAL



AHORRA TIEMPO

Menos decisiones diarias, más tiempo para ti.



AHORRA DINERO

Evitas compras impulsivas y desperdicio de comida.



MEJORA TU ALIMENTACIÓN

Comes equilibrado, variado y acorde a tus objetivos.



MÁS CONSTANCIA

Tener un plan te mantiene enfocado.

3. CÓMO ORGANIZAR TU SEMANA PASO A PASO

1



DEFINE TUS OBJETIVOS

Saber si quieres perder grasa, ganar músculo o mantenerte para ajustar las calorías y macros.

2



PLANIFICA TUS COMIDAS

Elige recetas equilibradas que te gusten y que se adapten a tu rutina.

3



HAZ TU LISTA DE LA COMPRA

Compra solo lo necesario y evita productos ultraprocesados.

4



PREPARA CON ANTICIPACIÓN

Cocina en batch cooking y guarda en envases.

5



ALMACENA Y ORGANIZA

Usa envases adecuados y etiqueta. Conserva correctamente.

6



REVISY Y AJUSTA

Evalúa cada semana qué funciona y qué puedes mejorar.



TIP PROFESIONAL: Dedicar 2-3 horas el domingo para ahorrar tiempo toda la semana.

2. ESTRUCTURA SEMANAL: EJEMPLO DE PLAN DE COMIDAS

OBJETIVO: MANTENIMIENTO - 2.600 kcal/día aprox.

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Avena con frutos rojos y nueces	Yogur griego + fruta	Pollo a la plancha con arroz integral y verduras	Batido de proteína + plátano	Salmón al horno con boniato y ensalada
MARTES	Tortilla de claras con espinacas y aguacate	Frutos secos + pieza de fruta	Pavo con quinoa y verduras al vapor	Hummus con zanahoria	Merluza al vapor con patata cocida y ensalada
MIÉRCOLES	Batido de avena, proteína y plátano	Yogur griego + nueces	Ternera saltada con arroz basmati y verduras	Tortita de arroz + aguacate	Tortilla francesa con verduras y ensalada
JUEVES	Avena con manzana y canela	Frutos secos + fruta	Salmón con quinoa y brócoli al vapor	Batido de proteína + fruta	Pollo al horno con patata asada y ensalada
VIERNES	Pan integral con aguacate y huevo	Yogur griego + fruta	Lentejas guisadas con verduras	Hummus con pepino	Merluza a la plancha con arroz y verduras
SÁBADO	Tortitas de avena con plátano	Frutos secos + fruta	Hamburguesa casera (ternera) con boniato y ensalada	Batido de proteína + nueces	Pizza casera saludable + ensalada
DOMINGO	Yogur griego con granola y fruta	Pieza de fruta + almendras	Pollo al horno con arroz y verduras	Batido de proteína + plátano	Crema de verduras + tostada integral con aguacate

★ Ajusta las porciones según tus necesidades calóricas, entrenamiento y preferencias.

4. EJEMPLO DE LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	VERDURAS
☐ Pechuga de pollo ☐ Pavo ☐ Huevos ☐ Salmón ☐ Merluza ☐ Ternera magra ☐ Yogur griego ☐ Proteína en polvo	☐ Arroz (integral o basmati) ☐ Avena ☐ Quinoa ☐ Patata ☐ Batata / boniato ☐ Pan integral ☐ Legumbres (lentejas, garbanzos)	☐ Brócoli ☐ Espinacas ☐ Pimientos ☐ Zanahorias ☐ Calabacín ☐ Tomate ☐ Pepino ☐ Lechuga ☐ Cebolla
FRUTAS	GRASAS SALUDABLES	EXTRAS SALUDABLES
☐ Plátanos ☐ Manzanas ☐ Frutos rojos ☐ Naranjas ☐ Kiwi ☐ Uvas	☐ Aguacate ☐ Aceite de oliva virgen extra ☐ Frutos secos (nueces, almendras, avellanas) ☐ Semillas (chía, lino, sésamo)	☐ Especies ☐ Cacao puro ☐ Hummus ☐ Aceitunas ☐ Vinagre de manzana ☐ Mantequilla de cacahuete



Compra con lista, evita tentaciones y prioriza alimentos reales.

5. PLAN DE PREPARACIÓN SEMANAL (EJEMPLO)

DOMINGO	- Planifica las comidas de la semana. - Haz la lista de la compra. - Compra los alimentos.
DOMINGO TARDE	- Cocina proteínas (pollo, pavo, ternera, pescado). - Cocina carbohidratos (arroz, quinoa, patata). - Prepara verduras al vapor o al horno.
LUNES	- Divide en porciones y guarda en envases. - Etiqueta y organiza en la nevera/congelador.
ENTRE SEMANA	- Sigue el plan, ajusta por apetito y sensaciones. - Reutiliza, combina y disfruta.
SÁBADO	- Revisa lo que queda, ajusta el plan. - Prepara la lista para la próxima semana.



LA CLAVE: Rutinas simples que se repiten = Resultados sostenibles.

6. IDEAS PARA BATCH COOKING

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	VERDURAS	EXTRAS
- Pechuga de pollo al horno - Pavo especiado - Ternera al horno - Filletes de pescado	- Arroz integral o basmati - Quinoa - Patata / boniato al horno - Lentejas / garbanzos	- Brócoli al vapor - Verduras asadas - Salteado de verduras - Ensaladas listas	- Huevos cocidos - Hummus casero - Salsas saludables - Frutas lavadas y listas



Cocina en cantidad, combina y adapta cada día según tu plan.

7. ENVASES Y CONSERVACIÓN

USA ENVASES ADECUADOS	CONSERVA CORRECTAMENTE
- Hermeticos - Aptos para microondas - Congelador seguros	- Nevera: 3-4 días - Congelador: 2-3 meses - Etiqueta con fecha - Deja enfriar antes de guardar



Una buena conservación mantiene el sabor, la textura y los nutrientes.

8. ERRORES COMUNES

- ✗ No planificar las comidas.
- ✗ Comprar sin lista.
- ✗ Cocinar en exceso sin organizar.
- ✗ No variar las comidas.
- ✗ No ajustar por apetito y progreso.
- ✗ Confiar en productos procesados.



Planificar no es rigidez, es libertad con dirección.

9. CONSEJOS PRÁCTICOS

Dedica un día fijo a planificar y cocinar.	Simplifica recetas y repítelas si funcionan.	Equilibra, no te obsesiones con la perfección.	Hidrátate bien cada día.	Descansa bien, tu cuerpo lo necesita.
---	---	---	---------------------------------	--

10. RESUMEN CLAVE

- ✓ Planifica tu semana.
- ✓ Compra inteligente.
- ✓ Cocina con antelación.
- ✓ Organiza tus comidas.
- ✓ Sé flexible y ajusta.
- ✓ La constancia es la clave del éxito.



PLANIFICA con estrategia.



NUTRE tu cuerpo con alimentos reales.



ENTRENA con constancia y propósito.



DESCANSA para recuperar y rendir más.



PROGRESA paso a paso, hábito a hábito.



NATURSAIS ACADEMY

ORGANIZAS TU SEMANA, DISEÑAS TU ÉXITO.

CIENCIA • PRÁCTICA • RESULTADOS

TÚ TIENES EL PLAN. NOSOTROS LA CIENCIA.

11.9 CASO PRÁCTICO

Aplicamos todo lo aprendido para crear un plan real.

Vamos a diseñar la planificación nutricional completa para una persona real: desde el cálculo de necesidades hasta el menú y la organización semanal.



IDEA CLAVE

No se trata de seguir una dieta perfecta, sino de construir un plan realista, flexible y sostenible que se adapte a ti.



1. DATOS DEL CASO



Nombre: Laura
Edad: 29 años
Sexo: Mujer
Peso actual: 68 kg
Altura: 165 cm
Actividad: Entrenamiento 4 días/semana
Objetivo: Pérdida de grasa manteniendo músculo
Plazo: 12 semanas

COMPOSICIÓN CORPORAL INICIAL (Estimación)

- Grasa corporal: 28 %
- Masa grasa: 19,0 kg
- Masa magra: 49,0 kg
- IMC: 25,0 (Sobrepeso leve)

2. CÁLCULO DE NECESIDADES

2.1 TMB (Fórmula Mifflin-St Jeor)

$$\begin{aligned} \text{TMB} &= (10 \times \text{peso}) + (6,25 \times \text{altura}) - (5 \times \text{edad}) - 161 \\ \text{TMB} &= (10 \times 68) + (6,25 \times 165) - (5 \times 29) - 161 \\ \text{TMB} &= 680 + 1031,25 - 145 - 161 \\ \text{TMB} &= 1.405 \text{ kcal} \end{aligned}$$

2.2 Gasto energético total (TDEE)

$$\begin{aligned} \text{TMB} \times \text{Factor actividad} &= \text{TDEE} \\ (1.405 \times 1,55 - \text{Moderadamente activa}) \\ \text{TDEE} &= 1.405 \times 1,55 \\ \text{TDEE} &= 2.178 \text{ kcal} \end{aligned}$$

2.3 Objetivo: Déficit moderado

Déficit del 15 % aprox.
 $2.178 \times 0,85 = 1.850 \text{ kcal/día}$
Ajustaremos según progreso cada 2-3 semanas.

3. CÁLCULO DE MACRONUTRIENTES (1.850 kcal)

MACRO	GRAMOS	KCAL	% DEL TOTAL	FUNCIÓN
Proteínas	120 g	480 kcal	26 %	Mantener y desarrollar masa muscular
Grasas	60 g	540 kcal	29 %	Salud hormonal, absorción vitaminas y saciedad
Carbohidratos	210 g	840 kcal	45 %	Energía para entrenar y recuperación
TOTAL	390 g	1.860 kcal	100 %	

(Los valores pueden variar ± 5 % según ajustes y preferencias).

4. DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS Y MACROS POR COMIDAS

COMIDA	KCAL	PROTEÍNAS (g)	CARBOHIDRATOS (g)	GRASAS (g)
Desayuno	400	28	45	12
Media mañana	200	15	20	7
Comida	550	35	65	18
Merienda	250	20	30	7
Cena	400	22	50	16
TOTAL	1.800-1.900	120 g	210 g	60 g

Ajusta las porciones según tu hambre y progreso.

5. EJEMPLO DE MENÚ DIARIO (1.850 kcal)

DESAYUNO 400 kcal	MEDIA MAÑANA 200 kcal	COMIDA 550 kcal	MERIENDA 250 kcal	CENA 400 kcal
- Avena (50 g) - Yogur griego natural (200 g) - Plátano (1 ud) - Nueces (10 g) - Café o té	- Manzana (1 ud) - Almendras (15 g)	- Pechuga de pollo a la plancha (150 g) - Aroz integral cocido (80 g) - Verduras salteadas (250 g) - Aceite de oliva virgen extra (1 cdta)	- Batido de proteína (1 scoop) - Tostada integral (1 ud) - Crema de cacahuete (1 cdta)	- Salmon al horno (120 g) - Boniato asado (150 g) - Ensalada verde (150 g) - Aceite de oliva virgen extra (1 cdta)
P: 28 g C: 45 g G: 12 g	P: 15 g C: 20 g G: 7 g	P: 35 g C: 65 g G: 18 g	P: 20 g C: 30 g G: 7 g	P: 22 g C: 50 g G: 16 g

★ Menú orientativo. Cambia alimentos según tus gustos y disponibilidad manteniendo las proporciones.

6. ORGANIZACIÓN SEMANAL

PREPARA HOY PARA GANAR TIEMPO

- ✓ Cocina proteínas (pollo, pavo, huevos, legumbres)
- ✓ Cocina carbohidratos (arroz, quinoa, patata, avena)
- ✓ Lava y corta verduras y frutas
- ✓ Prepara snacks saludables
- ✓ Guarda en envases individuales



PLANIFICA Y ESTRUCTURA

- ✓ Planifica tus comidas
- ✓ Haz la lista de la compra
- ✓ Cocina en batch cooking
- ✓ Etiqueta y congela
- ✓ Ajusta y revisa cada semana



7. SEGUIMIENTO Y AJUSTES

REVISAR CADA 2-3 SEMANAS

- ✓ Peso promedio semanal
- ✓ Fotos de progreso
- ✓ Medidas corporales
- ✓ Rendimiento en entrenos
- ✓ Energía y sueño

¿NO HAY PROGRESO?

- Revisa porciones y snacks
- Aumenta actividad NEAT
- Reduce 100-150 kcal/día
- Reevalúa en 2 semanas



8. POSIBLES SUSTITUCIONES

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS SALUDABLES
- Pavo, pollo, ternera magra - Huevos, claras - Atún, salmón, merluza - Legumbres - Proteína vegetal	- Arroz, quinoa, avena - Patata, boniato - Pan integral - Fruta - Legumbres	- Aceite de oliva virgen extra - Aguacate - Frutos secos y semillas - Pescado azul - Aceitunas

9. CLAVES DEL ÉXITO

- Constancia > Motivación
- Planificación > Impulso
- Progreso > Perfección
- Paciencia > Prisa
- Hábitos > Dietas

10. CONCLUSIÓN

Este plan es solo el inicio. Adapta lo a ti, disfrútalo y crea hábitos que te acerquen cada día a tu mejor versión.



PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES RESULTADOS.

PLANIFICA CON INTELIGENCIA, ACTÚA CON CONSISTENCIA, LOGRA TUS OBJETIVOS.



PLANIFICA
Tu alimentación
con estrategia.



NUTRE
Elige alimentos
que te sumen.



ENTRENA
Tu cuerpo responde
a lo que le das.



DESCANSA
Recuperar te hace
más fuerte.



PROGRESA
Pequeños pasos,
grandes cambios.