



NUTRICIÓN DEPORTIVA.
Lic. Jennifer Salazar.
Nutricionista - Dietista.

PROTOCOLO NUTRICIONAL ENTRENAMIENTO- PRE-POST COMPETENCIA

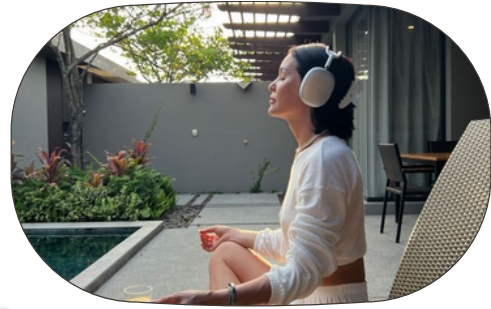


OBJETIVOS SESIÓN 1



Pérdida de peso controlada:

1. Bajar 8 kg de manera segura (± 1 kg/semana).



Optimizar rendimiento:

Mantener energía para entrenamientos intensos.



Preservar masa muscular:

Priorizar el consumo adecuado de proteínas y control de carbohidratos.



Educación sobre consumo de carbohidratos.

Distribución de alimentos.

3/-4 hs después de entrenar según la intensidad del ejercicio.

Baja intensidad.



25 % CEREALES O CARBOHIDRATOS COMPLEJOS +25% PROTEÍNA + 50% FUENTE DE FIBRA (VEGETALES)

Moderada intensidad.



35 % CEREALES O CARBOHIDRATOS COMPLEJOS +25% PROTEÍNA + 40% FUENTE DE FIBRA (VEGETALES)

Alta intensidad.



50% CEREALES O CARBOHIDRATOS COMPLEJOS +25% PROTEÍNA + 25% FUENTE DE FIBRA (VEGETALES)

FASE 1: PERIODIZACIÓN DE MACRONUTRIENTES (SEMANA 1-6)

Distribución diaria promedio:

- Calorías diarias: ~1900-2000 kcal (20-25% de reducción respecto al mantenimiento).
- Proteínas: 2-2.2 g/kg (~130-140 g; 520-560 kcal).
- Carbohidratos: 3-3.5 g/kg (~195-230 g; 780-920 kcal).
- Grasas: 0.8-1 g/kg (~50-60 g; 450-540 kcal).

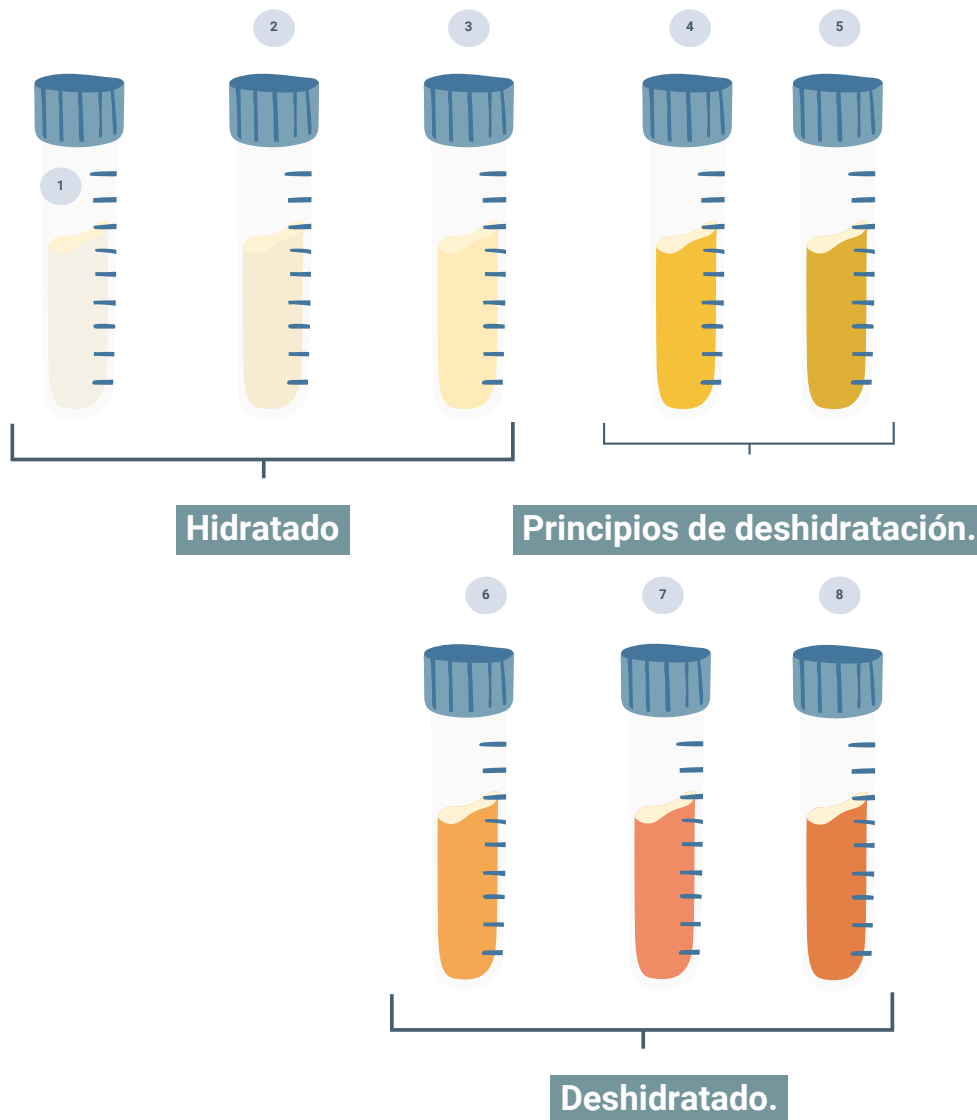


Periodización de carbohidratos.

- Días de entrenamiento intenso: 200-230 g
- Días de entrenamiento ligero o descanso: 180 g (reducción progresiva en cenas).

Tiempo de comida	Proteína (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno	35	40-50
Snack preentreno	4-5	25-30
Almuerzo	45	60
Cena	35	60
Postentreno.	25	-

Escala de coloración de la orina.



Días de descanso:

- **Base:** 35-40 ml/kg = 2.3-2.6 L/día.
- **Adicional:** Añadir 500 ml si hay calor extremo o sudoración moderada.

Días de descanso:

- **Base:** Base: 45-50 ml/kg = 3.0-3.2 L/día.
- **Durante el entrenamiento:** 500-750 ml/hora (agua o bebida isotónica).
- **Postentrenamiento:** Reponer el 150% del peso perdido (pesarse antes y después).

EJEMPLOS DE BEBIDAS Y SUPLEMENTOS

De rehidratación oral.



FASE 1: PERIODIZACIÓN DE MACRONUTRIENTES (SEMANA 1-6)

Técnicas culinarias para mitigar ganancia de peso:

1. Cocción al vapor: Mantiene nutrientes sin añadir calorías extras.
2. Horneado: Ideal para proteínas y vegetales, sin necesidad de grasas adicionales.
3. Parrilla: Elimina grasas innecesarias al cocinar carnes magras.
4. Salteado con agua o caldo: Sustituye aceites para reducir calorías.
5. Uso moderado de condimentos: Evitar salsas comerciales ricas en azúcares o sodio.
6. Porcionado preciso: Usar balanzas para controlar cantidades.

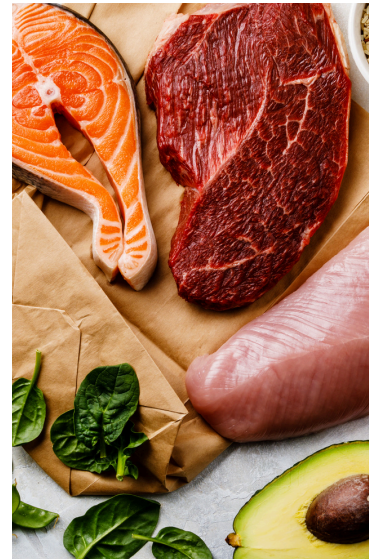


TABLA DE SUPLEMENTACIÓN.

Suplemento	Dosis	Momento del día	Objetivo principal
Proteína de suero	30 g	Postentrenamiento o	Recuperación muscular
Creatina	5 g	Pre-entrenamiento junto a carbo	Mejora de fuerza y resistencia
Omega-3	2 capsulas.	Después del desayuno.	Reducción de inflamación

FASE 2: SEMANA PREVIA AL PESAJE (8-14 DE MARZO)

Objetivo:

Pérdida de peso final ($\pm 2-3$ kg) ajustando carbohidratos e hidratación.

Estrategias:

Carbohidratos:

- Reducir a 100-120 g/día (≈ 100 g de carbohidratos).
- Priorizar fuentes bajas en fibra como arroz blanco y papa.

Proteínas:

- Mantener en 2.2 g/kg para preservar músculo.

Hidratación:

- Incrementar consumo de agua hasta 6 L/día los primeros 3-4 días.
- Reducir progresivamente la ingesta de agua durante los últimos 2-3 días.

Sodio:

- Moderar en los últimos días para minimizar retención de líquidos.



Día del pesaje (15 de marzo)

- Ingesta mínima de líquidos y alimentos.
- Comidas ligeras y bajas en fibra.
- Bebidas isotónicas en pequeñas cantidades para evitar fatiga.

FASE 3: POST-PESAJE Y COMPETENCIA (15 DE MARZO)

Objetivo:

1. Rehidratar y restaurar el equilibrio electrolítico del cuerpo.
2. Recuperar reservas de glucógeno muscular y energía.
3. Asegurar una digestión ligera y eficiente para el día de la competencia.

Estrategias:

Rehidratación inmediata:

1. Consumir 1.5 L de agua con electrolitos en las primeras 2 horas tras el pesaje.
 - Usar soluciones de rehidratación oral con sodio y potasio.
 - Ejemplo: Suero oral (2 sobres en 1 litro de agua) o bebida isotónica.
1. Añadir 500 ml adicionales por cada hora hasta alcanzar el 150% del peso perdido.
 - Ejemplo: Si se perdió 1 kg en el pesaje, reponer 1.5 L de líquidos en total.



Pequeña reintroducción de carbohidratos * opcional.

- Depende del tiempo de espera para la pelea.
- Ideal snack 30 g de carbohidratos.

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS. (EQUIVALENCIAS)

CARBOHIDRATOS.

180-230 g/ día



1 rodaja de pan integral.	=13 g de carbohidratos.
1 tz de plátano verde.	=40g de carbohidratos.
1 rodaja de pan blanco	=17 g de carbohidratos.
1 papa mediana.	=39 g de carbohidratos.
1 tz de tubérculos cocidos (130g)	=60g de carbohidratos.
1 tz de quinoa cocida. (190g)	=39g de carbohidratos.
1 fruta mediana.	=15g de carbohidratos.
3-4 cda de avena. (30-57g)	=50 g de carbohidratos.
3 tostadas de maíz	=12g de carbohidratos.
1 Tz de arroz B/I cocido. (190g)	=59 g de carbohidratos.
1 Plátano mediano.	=26 g de carbohidratos.
1 Manzana mediana.	=14 g de carbohidratos.
1 taza de frutos rojos.(110g)	=11 g de carbohidratos.
1 kiwi mediano.	=12 g de carbohidratos.

1 filete de pollo-(140g)	= 40-42g de proteína
1yogurt griego 150g.	= 12 g de proteína
1 filete de res mediano magro (130g).	= 30 g de proteína
1 huevo mediano.	= 13 g de proteína
1 rebanada de queso fresco (25g)	= 9 g de proteína
1 filete pescado mediano. (130g)	= 30 g de proteína
1 tajada de queso gouda (30g)	= 7.3 g de proteína
1 taza de brotes o germinados. (56g)	= 23 g de proteína
1 taza de chochos. (180 g)	= 28 g de proteína
1 taza soya seca.	= 9g de proteína
Tofu 100 g	= 5.6 g de proteína
Scoop proteína hidrolisada.	= 25-35 g de proteína
Scoop proteína vegana.	= 25-35 g de proteína

GRASAS.

48-60g/ día



- 1 cucharada de aceite de oliva ex v. (15g)
- 1 cucharadita de mantequillas hechas de frutos secos.(8g)
- 1/2 de aguacate. (15g)
- 8-10 unidades de frutos secos. (7g)
- Mantequilla (ghee)- 1 cucharadita. (15g)



PROTEÍNAS.



132g/día

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.

CONSUMO DE OMEGA 3.

- Alimentos que contienen omega 3:
- Nueces
- Almendras.
- Avellanas.
- Semillas: lino, chía, sésamo, girasol, calabaza.

RECOMENDACIÓN DIARIA.

Semillas de chía, lino, zapallo. (3-4 cucharaditas postre/día)

VERDURAS -VEGETALES.

- 1 taza verduras crudas.
- 1/2 taza verduras cocidas.
- 1/2 tz cocida o 1 tz cruda equivale a 5 g de carbohidratos.



OPCIONES SALUDABLES

versión TUTI.



AVENA EN HOJUELAS LA QUINTA BONITA.



LOMO DE ATUN EN AGUA KING OF THE SEA.



TORTILLAS RAPIDITAS INTEGRALES.



TORTILLAS RAPIDITAS CERO CERO



POLLO ENTERO EL ORO.



QUESO FRESCO LAITERI.

OPCIONES SALUDABLES

versión TUTI.



ACEITE DE OLIVA INTEROLEO.



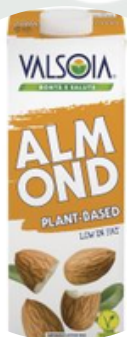
FREJOL LA QUINTA BONITA Y OTROS GRANOS.



GELATINA SIN SABOR FRUTIGEL.



MIX DE MARISCOS EL MUELLE.



Leche vegetal VALSOIA



1 porción de cualquier verdura a elección.

OPCIONES SALUDABLES

versión TUTI.



QUESO RICOTTA LAITERI.



YOGURT NATURAL LAITERI.



CAMARON GRANDE
EXPOTUNA.



MIX DE MARISCOS EL MUELLE.



PECHUGA DE POLLO EL ORO.



LUNCH MIX ALIDELI.

9 marcas que te recomiendo.

Supermaxi.



Yogurt griego KAARU natural descremado / natural ultrafiltrado.



Yogurt griego KAARU Triple Cero de sabores.



Yogurt griego natural Zeus.



Mantequilla de almendra tostada KARAY.



Queso ricotta unttable Floralp..



Galletas de Quinoa Dr Muller.



Avena en hojuelas Quaker.



Cacao en polvo sin azúcar BLESS

PRE- ENTRENOS 30 G DE CARBOHIDRATOS.

para entrenamientos intensos 60 min
antes de entrenar.



1 tz de cereal + 1/2 tz de leche de preferencia.



1 manzana madura + 1/2 barra de chocolate.



2 rice cakes + 1/2 platano



1 tostadas de pan francés. +1 cucharada de miel o azúcar.



2 tostadas + mermelada



1 tz de smoothie de fruta.



3/4 de bolsa de gomita trululu.



1 taza de fruta madura.



Bebida deportiva. 500 ml

Meal Plan

LUNES.

Desayuno.

- 3 claras de huevo + 2 huevo entero (37 g proteína).
- 50 g de avena cocida con canela y stevia (30 g carbohidratos - 5 g de proteína).
- 1 kiwi (10 g carbohidratos).

Almuerzo.

- 140 g de pechuga de pollo a la plancha (40 g proteína).
- 150 g de camote horneado (35 g carbohidratos).
- 100 g de brócoli al vapor (5 g carbohidratos).
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

Cena.

- 130 g de pescado blanco (merluza o tilapia) al horno (30g proteína).
- 100 g de calabacín salteado (5 g carbohidratos).
- 10 g de semillas de chía o linaza.

MARTES.

Desayuno.

- 2 huevos revueltos + 3 claras (37 g proteína).
- 2 rebanadas de pan integral (30 g carbohidratos).
- 1/2 aguacate pequeño (5 g grasa saludable).

Almuerzo.

- 140 g de lomo magro al horno (40 g proteína).
- 1 tz de quinoa cocida (59 g carbohidratos).
- Ensalada mixta (espinaca, lechuga, zanahoria) con limón y 1 cucharadita de aceite de oliva.

Cena.

- 140 g de proteína de elección al horno (140 g de proteína)
- 1 tz de quinoa cocida (60 g de carbohidratos)
- Ensalada mixta (espinaca, lechuga, zanahoria) con limón y 1 cucharadita de aceite de oliva.

Meal Plan

MIERCOLES.

Desayuno.

- Batido con 30 g de proteína de suero, 200 ml de leche semidescremada y 1 plátano (25 g proteína, 35 g carbohidratos).
- 7-10 almendras.

Almuerzo.

- 140 g de filete de pescado (40 g proteína).
- 1tz de papa asada (60g carbohidratos).
- 50 g de espinacas salteadas con ajo.

Cena.

- 140 g de pechuga de pollo desmenuzada (42 g proteína).
- 1 tz de puré de camote (60 g carbohidratos).
- 1 cucharada de semillas de girasol.

JUEVES.

Desayuno.

- 3 claras de huevo + 1 huevo entero + espinaca +1 rebanada de queso fresco (32 g proteína).
- 50 g de avena cocida con stevia (20 g carbohidratos).

Almuerzo.

- 140 g de carne magra a la parrilla (40 g proteína).
- 1 tz de arroz (60 g carbohidratos).
- 1 taza de champiñones salteados.

Cena.

- 140g de pescado de elección la plancha (40 g proteína).
- 1 tz de zanahorias y brócoli al vapor (15 g carbohidratos).
- 2 papas medianas. (80 g de carbohidratos.)
- 1 cucharadita de aceite de coco.

Meal Plan

VIERNES.

Desayuno.

- 1 tortilla de 3 claras y 1 huevo y 1 rebanada de queso fresco con espinacas (32 g proteína).
- 2 rebanadas de pan integral (26 g carbohidratos).
- 1 naranja mediana (15 g carbohidratos).

Almuerzo.

- 140 g de pollo a la plancha (40 g proteína).
- 1 taza de puré de papa (60 g carbohidratos).
- 1 taza de ensalada verde con pepino y limón.

Cena.

- 140 g de pescado blanco a la parrilla (40 g proteína).
- 1 tz de puré de papa (60 g carbohidratos).
- 1 cucharada de linaza molida.

SABADO.

Desayuno.

- 1 batido:
- 150 ml de leche de almendras sin azúcar.
- 1 medida de proteína en polvo.(25 g de proteína)
- 1 cda. de cacao en polvo sin azúcar o café
- 1 cda. de semillas de linaza. (4 g de proteína)

Almuerzo.

- 140 g de pollo al horno con hierbas frescas. (42 g de proteína)
- 1 taza de arroz con cúrcuma.(60 g de carbohidratos.)
- 1 taza de espinaca y zanahorias al vapor con 1 cda. de aceite de oliva.

Cena.

- Wrap de pollo desmenuzado 140 g de pollo (42 g de proteína)
- 3 tortillas asadas. (60 g de carbohidratos)
- 1 taza de pico de gallo (ensalada)

6 ideas de batidos altos en proteína

Ideales para alcanzar el valor total de proteína.

35 g de
prot.



1/2 tz de moras y fresas congeladas + 1/2 tz de agua + 1 tz de yogurt griego + 1 scoop de proteína.

38 g de
prot.



1/2 tz de hielos + 1/2 tz de leche + 2 cdtas de mantequilla de fruto seco + 1/4 tz de café soluble + 1 cdita de chocolate en polvo + 1 scoop de proteína

42 g de
prot.



1/4 tz de leche + 1 tz de yogurt griego + 1 pieza de mango + 1 scoop de proteína.

35 g de
prot.



1/2 plátano picado + 1 cda de cacao en polvo + + 1 tz de yogurt griego + canela. + 1 scoop de proteína.

27 g de
prot.



1/2 tz de piña congelada + 1 tz de leche de coco + 1 cdita de esencia de vainilla. + 1 scoop de proteína.

40 g de
prot.



1 scoop de proteína de vainilla + 1 cda de cocoa en polvo + 1/2 tz de yogurt griego + 1 chorrito de leche.

Ideas de almuerzo.

Ideales 2-4 horas post- entrenamiento.



Quinoa con pollo y vegetales.



Papas a horno con vainita y merito.



Arroz blanco con ensalada y camarones.



Tostadas de maíz con carne mechada y pico de gallo.



Arroz blanco con salmón y ensalada de mango.



Pasta a la boloñesa con tomates cherry, queso feta y pollo.

6 Ideas de cenas.

simples y rápidas.



Tacos de asada.
(3 tortillas de maíz + carne asada+ pico de gallo+ limón)



Ensalada de salmón o atún.
(Salmón rallado + zanahoria rallada + pepino rallado+ yogurt griego + limón + ajonjolí)



Golden milk + mugcake de vainilla (Chorrito de leche de almendras + vainilla + 1/4 tz de harina de almendras + 2 cdas de avena+ 2 huevos+ canela + nibs de chocolate)



Wrap de lechuga + fajitas de pollo.



Smoothie proteico. (1 scoop de proteína+ leche de almendras + 1 cda de mantequilla de maní+ canela en polvo)



Sushi keto. (pepino en laminas + atún + queso crema+ aguacate + ajonjolí.)



Estrategia par mejorar el rendimiento.

Suplementación proteica, en caso de no alcanzar el requerimiento con alimentos.

- 1 Scoop de proteína recomendada aporta 25 g de proteína, usar para reemplazar en tiempos de comida de preferencia (ejemplo: desayuno o post entrenamiento.)

Prioriza la recuperación post-entrenamiento

- Consume una comida o snack dentro de los 30-60 minutos posteriores al entrenamiento.
- Incluye carbohidratos para reponer glucógeno y proteínas para la reparación muscular (por ejemplo: batido de proteína con fruta o pollo con arroz).

Hidrátate de manera adecuada

- Bebe agua durante todo el día para mantenerte bien hidratado.
- Durante entrenamientos intensos o prolongados (>1 hora), considera incluir bebidas con electrolitos para reponer sodio, potasio y magnesio.



Estrategia par mejorar el rendimiento.

DOSIS Y RECOMENDACIÓN.

- 1 Scoop de creatina platinum aporta 5 g de creatina monohidratada.
- Consumir todos los días sin falta, aun si no se realiza actividad física.
- Disolver en

Prioriza su uso.

- Consúmelo junto a carbohidratos para mejorar su absorción.
- Ejemplo: 1 plátano+ 1 scoop de 5g de creatina disuelta en agua pre- entreno.

Hidrátate de manera adecuada

- Para preservar la función renal, la hidratación es clave.
- Nunca consumas menos de 2 litros diarios de líquidos.

IMPORTANTE:

1 SEMANA ANTES DEL PESAJE SE RETIRA SU USO.



Estrategia par mejorar el rendimiento.

DOSIS Y RECOMENDACIÓN.

- 2 capsulas.
- Consumir todos los días sin falta, aun si no se realiza actividad física.
- Después de la merienda.

Prioriza su uso.

- Consúmelo junto a una pequeña fuente de grasa para mejorar su absorción.
- Ejemplo: En la cena agrega aguacate y lo consumes después.

1. Fase de Rehidratación

- Beber 1.5 L de líquidos por cada kg perdido durante la competencia, combinando agua con bebidas isotónicas para reponer electrolitos.
- Incluir una bebida rica en sodio (500-700 mg/L) para ayudar a la retención de líquidos.



2. Reposición de Energía y Nutrientes

Inmediatamente después del combate (0-1 horas):

- Consumir carbohidratos de rápida absorción (1-1.2 g/kg) junto con una fuente de proteína de fácil digestión (0.3 g/kg).
 - Ejemplo: Batido post-competencia: 1 plátano, 30 g whey protein, 250 ml agua o leche vegetal, 1 cda miel.

Comida principal (2-3 horas post-competencia):

- Carbohidratos complejos para reponer glucógeno (1-1.2 g/kg).
- Proteínas magras para reparación muscular (20-30 g por comida).
- Grasa moderada para apoyar la recuperación.
 - Ejemplo: 120 g pollo a la plancha, 150 g arroz integral, 150 g vegetales al vapor, 1 cda aceite de oliva.



Estrategias de recuperación postcompetencia.

Uso de Nitratos para la Recuperación

Los nitratos (como los de la remolacha) mejoran la circulación y reducen la inflamación, favoreciendo la recuperación muscular.

Receta: Zumo de Remolacha Alta en Nitratos

Ingredientes:

- 2 remolachas medianas (crudas o cocidas).
- 1 zanahoria mediana.
- 1 manzana roja.
- 1 trozo de jengibre fresco (opcional).
- 200 ml de agua o agua de coco.

Preparación:

1. Pelar y trocear todos los ingredientes.
2. Licuar hasta obtener un jugo homogéneo.
3. Consumir frío después del combate o en los días de recuperación.

Aporte: ~300 mg de nitratos por porción (varía según el tamaño de las remolachas).

Dosis recomendada: 300-600 mg de nitratos al día durante los 2-3 días posteriores a la competencia.

o .

