



FITBOOST

SUPPLEMENTS

GUIA DE

NUTRICION

@FITBOOSTSUPPS

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

CUANDO HABLAMOS DE **NUTRICIÓN** NOS REFERIMOS A LA MANERA QUE TIENE EL CUERPO DE **GESTIONAR** Y **UTILIZAR** TODOS LOS **NUTRIENTES** QUE LE APORTAMOS A TRAVES DE NUESTRA **ALIMENTACIÓN**.

ESTOS **NUTRIENTES** SON **UTILIZADOS** POR EL CUERPO PARA REALIZAR TODAS SUS **FUNCIONES**.

POR EJEMPLO: OBTENCIÓN DE ENERGÍA, OPTIMA FUNCIÓN DEL SISTEMA INMUNE, DESARROLLO DE ORGANOS Y SISTEMAS ETC..

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

4 VARIABLES DEL **CULTURISMO** PARA VOLVERSE UN **MAESTRO**:

- ENTRENAR BIEN
- COMER BIEN
- DESCANSAR
- CONTROL MENTAL

HOY EN DÍA LA PALABRA “**DIETA**” ESTA RELACIONADA A **SUFRIMIENTO**. HACER **DIETA** SIMPLEMENTE CONSISTE EN EMPEZAR A **SER MÁS CONSCIENTES** DE LO QUE **COMEMOS** PARA PODER SABER CON **CLARIDAD** QUE ES LO MÁS **BENEFICIOSO** PARA NUESTRO **CUERPO** EN TODO MOMENTO .

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

- DIETA = MANERA EN LA QUE NOS ALIMENTAMOS
- PROTOCOLO NUTRICIONAL = PERIODO DE TIEMPO EN EL QUE INTENTAMOS LOGRAR UN OBJETIVO, YA SEA GANAR PESO, MASA MUSCULAR O PERDER PESO.

DIETA Y PROTOCOLO NUTRICIONAL NO ES LO MISMO, NO SE DEBE CONFUNDIR .

EL PROTOCOLO NUTRICIONAL TIENE UN FIN . LA DIETA ES UN HABITO Y UN ESTILO DE VIDA QUE NO TIENE FIN.

PARA TENER UN PROTOCOLO NUTRICIONAL EXITOSO (VOLUMEN, DEFINICIÓN) PRIMERO SE DEBE CONSTRUIR UNA DIETA Y HABITOS ALIMENTICIOS OPTIMOS.

PIRAMIDE NUTRICIONAL PARA MUSCULO Y FUERZA

Organiza y prioriza lo importante

Esta pirámide te puede ayudar a organizar mejor tu alimentación



Fuente: Eric Helms

Tus decisiones y estilo de vida

Aprende sobre alimentación, muévete más y rodéate de personas que sumen a tu vida

MACRONUTRIENTES

LOS MACRONUTRIENTES SON LOS **NUTRIENTES ESENCIALES** QUE NUESTRO **CUERPO** NECESITA EN **GRANDES CANTIDADES** PARA FUNCIONAR **CORRECTAMENTE**.

ESTOS INCLUYEN **CARBOHIDRATOS**, QUE PROPORCIONAN ENERGÍA; **PROTEÍNAS**, QUE AYUDAN EN LA CONSTRUCCIÓN Y REPARACIÓN DE TEJIDOS; Y **GRASAS**, QUE SON **IMPORTANTES** PARA LA ENERGÍA A LARGO PLAZO Y PARA MANTENER LA **SALUD** DE NUESTRO **CUERPO**.



MICRONUTRIENTES

LOS MICRONUTRIENTES SON **NUTRIENTES ESENCIALES** QUE EL CUERPO NECESITA EN **CANTIDADES MAS PEQUEÑAS**, PERO QUE SON IGUALMENTE **IMPORTANTES**.

ESTOS INCLUYEN **VITAMINAS** (COMO LA VITAMINA C Y LA VITAMINA D) Y **MINERALES** (COMO EL HIERRO Y EL CALCIO), QUE DESEMPEÑAN **FUNCIONES CLAVE** EN EL **METABOLISMO**, EL **SISTEMA INMUNOLOGICO** Y LA **SALUD GENERAL DEL CUERPO**.



DIETA DE MANTENIMIENTO

ESTA DIETA CONSISTE EN DARLE A NUESTRO CUERPO **LAS CALORÍAS NECESARIAS PARA MANTENERNOS**, LAS CALORÍAS QUE NECESITA, **NI MÁS NI MENOS** .

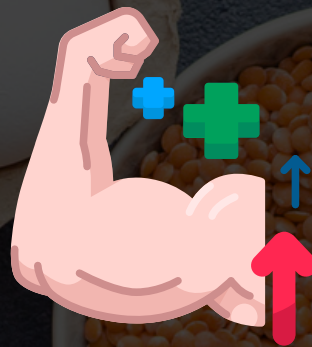
LA DIETA DE **MANTENIMIENTO** CON EL TIEMPO **COMBINADA CON EJERCICIO** DA RESULTADO A UNA **RECOMPOSICIÓN CORPORAL** , MÁS MÚSCULO Y MENOS GRASA MIENTRAS SE MANTIENE EL MISMO PESO.



DIETA DE VOLUMEN

CONSISTE EN **CONSUMIR** MÁS CALORÍAS DE LAS QUE SE QUEMAN PARA **AUMENTAR EL TAMAÑO MUSCULAR**.

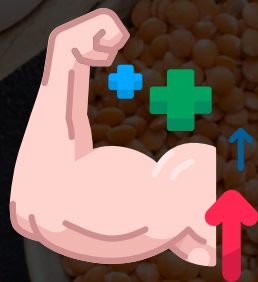
ESTO IMPLICA COMER ALIMENTOS RICOS EN **PROTEÍNAS**, **CARBOHIDRATOS** SALUDABLES Y **GRASAS** BUENAS, JUNTO CON UNA RUTINA DE **ENTRENAMIENTO DE FUERZA** PARA **PROMOVER** EL CRECIMIENTO MUSCULAR.



DIETA DE DEFINICIÓN

SE ENFOCA EN **REDUCIR LA GRASA CORPORAL** PARA RESALTAR LA MUSCULATURA. IMPLICA **CONSUMIR MENOS CALORÍAS** DE LAS QUE SE QUEMAN, CON UN ÉNFASIS EN **PROTEÍNAS MAGRAS, VEGETALES**, Y UNA MODERADA INGESTA DE **CARBOHIDRATOS Y GRASAS SALUDABLES**.

SE COMPLEMENTA CON **EJERCICIO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO DE PESAS** PARA QUEMAR GRASA Y MANTENER LA MASA MUSCULAR.



CALCULA TUS CALORIAS

PARA SABER CUANTAS CALORÍAS QUEMAS AL DÍA
PRIMERO TIENES QUE SABER CUAL ES TU **METAVOLISMO**
BASAL.

METABOLISMO BASAL: LA **CANTIDAD DE ENERGIA**
(CALORÍAS) QUE **NECESITA** TU CUERPO PARA **FUNCIONES**
BÁSICAS COMO **DESCANSAR, RESPIRAR Y MANTENER LA**
TEMPERATURA CORPORAL .

USA LA ECUACION DE **MIFFLIN** PARA CALCULAR:

HOMBRES: $9.99 (\text{PESO EN KG}) + 6.25 (\text{ALTURA EN CM}) - 4.92 (\text{EDAD}) + 5$

MUJERES: $9.99 (\text{PESO EN KG}) + 6.25 (\text{ALTURA EN CM}) - 4.92 (\text{EDAD}) - 161$

EL RESULTADO DE ESTO SERÍA TU **METABOLISMO BASAL (MB)**

UNA VEZ SEPAS CUALES SON TUS CALORÍAS EN REPOSO, DEBES SABER TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA SABER CUANTAS CALORÍAS QUEMAS AL DÍA EN TOTAL. MULTIPLICA TU METABOLISMO BASAL (MB) POR TU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. EL RESULTADO SON LAS CALORÍAS QUE QUEMAS AL DÍA APROX.

Nivel de actividad física	Factor de corrección del MB
Personas sedentarias (no realizan prácticamente nada de ejercicio)	MB x 1,2
Personas ligeramente activas (realizan ejercicios suaves de 1 a 3 veces por semana)	MB x 1,375
Personas moderadamente activas (practican deporte de 3 a 5 veces por semana)	MB x 1,55
Personas muy activas (practican deporte de 6 a 7 días por semana)	MB x 1,725
Personas hiperactivas (realizan ejercicios físicos muy intensos al menos 2 horas al día o tienen una actividad laboral física intensa)	MB x 1,9

HAZ EJERCICIO

SE CONSCIENTE DE TU ALIMENTACIÓN

ADOPTA NUEVOS HABITOS

CUIDA TU SALUD MENTAL

FITBOOST

SUPPLEMENTS

@FITBOOSTSUPPS