



GUÍA DE NUTRICIÓN

BODY FX[®]



Índice de contenidos

- 3** Acerca de Body FX
- 5** Activadores metabólicos claves
- 10** Dietas bajas en grasas
- 12** Deja de contar calorías
- 16** Plan de Nutrición de Body FX
- 33** Plan de Nutrición para vegetarianos
- 39** Mide tu éxito
- 42** Estrategias finales para el éxito
- 45** ¿Listos para comenzar?
- 46** Guía de mantenimiento

Acerca de Body FX

Body FX comenzó como una empresa innovadora de fitness en San Diego, California, bajo la dirección del matrimonio de expertos en ejercicio y medios de comunicación, James y Jaana Kunitz, convirtiéndose rápidamente en un fuerte competidor a nivel mundial en su industria. Impulsados por el deseo de ayudar a muchas personas a alcanzar el éxito individual, este dinámico dúo y su magnífico equipo producen contenidos multimedia relevantes e innovadores para el consumidor actual. El dúo Kunitz ha producido DVDs con productos de éxito como JNL Fusion, Core Rhythms, Figure 8, Rhythm Rocker, AB Circle, Red Exerciser, Cheryl Burke Disco Abs y muchos más, logrando un impacto impresionante en la industria de la salud y el fitness.

El enfoque de Body FX es difundir los beneficios del fitness, ya que la empresa entiende que mejorar la salud y el estado físico puede tener un impacto positivo en la vida de todo el mundo. La confianza que se obtiene al perder grasa corporal, aumentar la masa muscular y tener un mejor aspecto es lo que motiva al equipo de Body FX a seguir creando recursos funcionales que estén al alcance de todos.

Cuando James y Jaana empezaron a desarrollar productos, a principios de 2004, tenían esa misión en mente. Su genuina vocación, junto con su visión empresarial, les llevó al éxito internacional. Japón, Canadá, Inglaterra, Alemania, Italia, Francia y América Latina son algunos de los muchos países y territorios donde se han enfocado estratégicamente en la distribución, vendiendo más de 30 millones de DVDs, y aún contando. A través de campañas en vivo, venta al por menor y marketing directo al consumidor, los Kunitz han inspirado a sus usuarios para que consigan resultados reales y de forma sostenible.

Ahora, bajo la dirección de James Kunitz, Body FX se especializará en múltiples canales de producción, creando infomerciales muy atractivos, series inspiradoras en DVD y materiales informativos impresos y en línea.

“Nuestro objetivo es INSPIRAR a las personas para que se muevan y se pongan EN FORMA haciendo lo que les ENCANTA sin que se sienta como un ejercicio”.

James y Jaana Kunitz
Fundadores de Body FX





ACTIVADORES METABÓLICOS CLAVES **BODY FX**

Uno de los elementos claves en el control del peso que hay que entender es el metabolismo. La forma más sencilla de explicarlo es que cada vez que comes, las enzimas de las células de tu cuerpo descomponen los alimentos y los convierten en energía. Esta energía mantiene el corazón latiendo, la mente pensando y los músculos palpitando durante un entrenamiento agotador. Piensa que cada célula de tu cuerpo tiene su propio motor que se alimenta de la energía de los alimentos que consumes. En definitiva, tu metabolismo es el responsable de la rapidez o facilidad con la que ganas o pierdes grasa. Lo que muchas personas no entienden es que nuestro metabolismo tiene dos modos básicos: **ALMACENAMIENTO y LIBERACIÓN**.

En el modo de **ALMACENAMIENTO**, básicamente tu cuerpo se está preparando para la hibernación o la falta de alimentos. Cuando el cuerpo entra en este modo, simplemente almacena el "exceso" de energía, reteniendo la mayor cantidad posible para poder utilizarla en el futuro, cuando no haya comida disponible. Muchos de nuestros usuarios se limitan a una comida al día cuando empiezan y aún así no pueden perder peso.

En el modo **LIBERACIÓN**, tu cuerpo piensa que está en un momento de abundancia de alimentos, así que toma los nutrientes necesarios y libera el exceso de energía fácilmente, porque sabe que hay más comida por venir. Puede que pienses que todo lo que tienes que hacer es comer en exceso y estarás bien, pero no es así. Desde la introducción de los alimentos "procesados", el impacto en nuestro metabolismo (y las hormonas quemadoras de grasa que controlan esos procesos) ha cambiado drásticamente. En Body FX, creemos que puedes tener un gran control sobre tu tasa metabólica, implementando una serie de factores claves que anulen los mecanismos hormonales de quema de grasa y le digan al cuerpo que se deshaga del exceso de energía.

Este nivel de energía (glucosa o azúcar) en la sangre es el factor de control número uno para determinar si se almacena o se libera, y se puede cambiar en cuestión de horas; no días, semanas o meses. El Plan de Nutrición de Body FX utiliza ocho activadores metabólicos para no solo reducir la velocidad a la que el azúcar se absorbe en el torrente sanguíneo, sino también para mantenerlo constante durante todo el día, manteniéndolo así en lo que

llamamos, la zona metabólica óptima.

La zona metabólica óptima

Durante los últimos 20 años, hemos entrevistado a médicos, nutricionistas y dietistas, en busca de los métodos más rápidos para obtener resultados instantáneos y duraderos.

Este es el único sistema que reúne estos ocho activadores en un programa holístico. Tu metabolismo trabajará a un nivel óptimo durante todo el día, disminuyendo tu apetito y liberando continuamente el exceso de energía, en lugar de almacenarla alrededor de tu cintura.

Analicemos los ocho activadores metabólicos.

Activador metabólico #1: Macronutrientes balanceados

Todos los alimentos contienen tres macronutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos y grasas. La palabra "macro" significa simplemente grande y estos son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades para la energía, el crecimiento, la reparación de los tejidos, la función inmunitaria, el metabolismo y otras funciones esenciales del organismo.

El Plan de Nutrición de Body FX se basa en proteínas magras y saludables acompañadas de una gran variedad de vegetales sin almidón, grasas saludables y un mínimo de fruta, con muy poco pan, arroz, pasta o papas. Hemos reunido la proporción perfecta de estos macronutrientes para optimizar el equilibrio hormonal y el metabolismo del cuerpo.

Proteínas

Las proteínas son el principal bloque de construcción del tejido muscular, los ligamentos, los tendones y los huesos. Una ingesta adecuada de proteínas permite mantener la masa muscular mientras se pierde peso, manteniendo el metabolismo a pleno rendimiento. Por el contrario, reducirlas durante la pérdida de peso contribuye a la disminución de la masa muscular y a la

ralentización del metabolismo. Con el Plan de Nutrición de Body FX, consumirás proteínas magras en cada comida. Esto saciará tu hambre y mantendrá tus niveles de azúcar en sangre estables durante todo el día. Esto también asegurará que mantengas y construyas la masa muscular magra necesaria para alcanzar tu objetivo. El exceso de proteínas, una vez divididas en formas más simples, puede almacenarse en la grasa corporal con la misma facilidad que la mayoría de los carbohidratos. Elige cuidadosamente las proteínas bajas en grasas saturadas.

Carbohidratos

La función principal de los carbohidratos es proporcionar energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. Una enzima llamada amilasa ayuda a descomponer los carbohidratos en glucosa (azúcar en sangre), que proporciona energía al cuerpo.

Tanto los simples como complejos, acaban convirtiéndose en glucosa. Los de alto índice glicémico (simples) se descomponen con más rapidez, y una vez que el cuerpo tiene más azúcar en la sangre de la que necesita, almacena el exceso en la reserva de grasa. Este almacenamiento, con el tiempo, aumentará aún más la cantidad de grasa corporal almacenada. Los carbohidratos complejos tardan más en digerirse, lo que significa que tienen un menor impacto en el azúcar en sangre y son, por tanto, vitales para la pérdida de grasa.

Los tipos de carbohidratos que consumes son muy importantes. Hay que centrarse en los buenos y completos, los que tienen un índice glicémico bajo, y que pueden suministrar al cuerpo un flujo constante de azúcar en sangre. A su vez, recibes más energía para poder quemar calorías de forma más eficiente.

Grasas

Las grasas naturales son un componente importante. Mantienen la piel suave, permiten que el cuerpo absorba las vitaminas liposolubles y suprimen el apetito, a la vez que mejoran la salud del corazón y



avivan el metabolismo. También ayudan a ralentizar el impacto inmediato del azúcar en el metabolismo. Además, las grasas favorecen el transporte eficaz de las hormonas y refuerzan el sistema inmunitario.

Las mejores fuentes de grasas son las grasas esenciales, porque nuestro cuerpo las necesita y no puede fabricarlas por sí mismo, por lo que deben ser ingeridas a través de los alimentos o de suplementos. Estas grasas incluyen los ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9.

Las grasas esenciales ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y disminuyen la probabilidad de un almacenamiento excesivo de glucosa como grasa corporal.

NO la almacenará como grasa corporal no deseada. ¡Tu cuerpo la utilizará rápidamente! Sin algo de grasa en tu dieta, tus antojos y tu hambre nunca se verán saciados y terminarás comiendo en exceso.

Activador metabólico #2: Densidad de nutrientes

Los alimentos ricos en nutrientes son aquellos que contienen muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos esenciales que ayudan al organismo a

deshacerse de los radicales libres y otros residuos perjudiciales. Estos alimentos proporcionan un mayor beneficio nutricional. Por ejemplo, compara una taza de brócoli con cuatro galletas saladas. Ambos snacks tienen aproximadamente la misma cantidad de energía, pero el brócoli tiene muchos más nutrientes. El brócoli es rico en nutrientes, mientras que las galletas saladas son altas en energía. Te sugerimos que comas alimentos cargados de nutrientes que apoyen tu función celular y tu metabolismo durante la pérdida de grasa.

Activador metabólico #3: Horario de las comidas

La frecuencia es muy importante para mantener un metabolismo activo, y el horario de las comidas es fundamental para los niveles de rendimiento. Si deseas tener la energía necesaria para realizar un entrenamiento y aumentar tu rendimiento en las próximas semanas, entonces tendrás que prestar mucha atención a este aspecto del plan. Comer cada tres horas, dividido en cinco comidas pequeñas al día, acelerará tu metabolismo sin esfuerzo. Imagina tu metabolismo de esta manera: si tienes una fogata encendida y no añades leña al fuego, al final se apagará. Pero si añades un poco de leña cada pocas horas, el fuego seguirá ardiendo, ¡y arderá FUERTE!

- El desayuno debe efectuarse entre 30 minutos y una hora después de despertarte.
- El snack de la mañana debe tomarse entre 2 1/2 y 3 horas después del desayuno.
- El almuerzo debe ser a mitad del día o entre 2 1/2 y 3 horas después del snack de la mañana.
- El snack de la tarde será entre 2 1/2 y 3 horas después del almuerzo.
- La cena debe comerse dentro de las 3 horas siguientes después del snack.

Reducir las comidas recorta los resultados

Es un error común pensar que si te saltas una comida perderás más peso. Solo las porciones más pequeñas y equilibradas, y la frecuencia de las comidas, darán lugar a una pérdida de grasa sostenible. Tu cuerpo necesita combustible, simplemente para mantener sus funciones básicas. El mantenimiento de la temperatura corporal, la función respiratoria, la función digestiva, etc., requieren una alimentación adecuada. Para mantenerlas y continuar perdiendo grasa corporal, necesitarás comer al menos cinco comidas pequeñas cada día.

Activador metabólico #4: Control de las porciones

Comer porciones más pequeñas evita que tu cuerpo reciba demasiada energía de una sola vez, y mantiene tu metabolismo en equilibrio. No es necesario que cuentes las calorías ni que peses los alimentos, pero ser "consciente de las porciones pequeñas" es importante, especialmente al principio del proceso de tu pérdida de grasa. No es necesario que cargues con numerosas tazas, cucharas y balanzas. En su lugar, utiliza nuestra Guía para medir con las manos de Body FX, una serie de indicaciones visuales para recordar el tamaño adecuado de las porciones. (Ver página 27)



Activador metabólico #5: Restricción de azúcar

El azúcar provoca la liberación de insulina, una hormona que indica a tu cuerpo que almacene energía de los alimentos. Si consumes constantemente alimentos con mucho azúcar, tu insulina estará constantemente elevada, haciendo que la energía se almacene en forma de grasa en tu cintura. Recomendamos eliminar todos los azúcares procesados (carbohidratos simples) de tu dieta, como el jugo de frutas, el pan blanco, la mayoría de los panes "de trigo" (que es básicamente pan blanco con un poco de fibra extra), el arroz blanco, las papas blancas horneadas, los bagels, croissants, pretzels, galletas graham, wafers de vainilla, waffles, chips de maíz, cornflakes, pasteles, caramelos, bebidas azucaradas, Gatorade, cerveza y cualquier cosa que tenga jarabe de maíz alto en fructosa (*high-fructose corn syrup*) en la etiqueta nutricional. Una excepción a esta restricción es la comida de reajuste metabólico. Consulta el Activador metabólico #7. Con el Plan de Nutrición de Body FX, comerás solo carbohidratos complejos como vegetales, avena, legumbres, lentejas, frijoles, arroz integral al vapor y batata (*sweet potatoes*). Esto provocará una reducción drástica de la insulina y la pérdida

automática de grasa, sin contar calorías.

Activador metabólico # 6: Consumo de agua

El agua es extremadamente importante para provocar la pérdida de grasa. Tiene cero calorías, ayuda a controlar el apetito y constituye cerca del 70% de nuestro cuerpo. ¡Nuestros órganos contienen un porcentaje aún mayor! El hígado, por ejemplo, está compuesto por casi un 95% de agua y es el responsable de descomponer los ácidos grasos y transportarlos a la sangre para ser metabolizados. Durante el proceso de pérdida de peso, es crucial que bebas tres litros (12 vasos) de agua al día, espaciados de manera uniforme a lo largo del día.

Activador metabólico # 7: Restablecimiento metabólico

El mayor impacto que tendrás en tu metabolismo es cuando empieces, en las primeras dos semanas. Después de eso, tu cuerpo trata de encontrar el

equilibrio. Este recordará el estado metabólico lento que tenía antes y tratará de encontrar un equilibrio en algún punto intermedio. Por eso, una vez a la semana, no solo se permite, sino que se recomienda, comer un “capricho”. Puedes comer lo que quieras en UNA comida. Este capricho provocará un impacto en tu sistema con un drástico pico de calorías, aliviando las fases de pérdida de grasa y continuando el impulso de tu metabolismo semana tras semana.

Consejo: planifica con antelación y guarda tus comidas de capricho para los eventos sociales en los que sabes que será difícil seguir el plan.

Activador metabólico #8: Ejercicio

Los siete activadores metabólicos anteriores tendrán un gran impacto en tu metabolismo, pero te recomendamos enfáticamente que hagas actividad física junto con tus nuevos hábitos alimenticios. El ejercicio mejora el entorno hormonal de tu cuerpo, haciéndolo más propicio para quemar calorías como combustible, en lugar de almacenarlas como grasa.



A close-up photograph of a white bowl filled with a healthy salad. The salad consists of cooked quinoa, fresh spinach leaves, sliced cherry tomatoes, and chunks of avocado. The bowl is set on a light-colored wooden surface.

DIETAS BAJAS EN GRASA

La moda de las dietas bajas en grasas, que comenzó hace unas décadas, hizo que los estadounidenses tomaran conciencia de que debían reducir el consumo general de grasas. Sin embargo, el cambio simplemente dio paso a un mayor consumo de carbohidratos. Ahora, nos hemos dado cuenta de que hemos estado consumiendo demasiados carbohidratos y hemos encontrado la solución en las proteínas. La mejor solución ante toda esta locura, es simplemente mantener un buen equilibrio de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y comer alimentos reales.

Las dietas bajas en grasas no funcionan para muchas personas. De hecho, docenas de estudios han descubierto que no son mejores para la salud que las dietas moderadas o altas en grasa, y para muchas personas pueden ser peores. Una de las razones es que no satisfacen. Las personas terminan una comida, pero a las pocas horas vuelven a tener hambre y buscan más soluciones bajas en grasas para saciarla. Este círculo vicioso conduce al aumento de peso y, a su vez, a numerosas condiciones de salud asociadas al exceso de peso, como los triglicéridos en sangre, el colesterol HDL bajo, la presión arterial alta y la diabetes.

Las dietas bajas en grasas también suelen tener un alto contenido en carbohidratos. Sustituir las grasas por “carbohidratos rápidos” de fácil digestión, como la harina blanca, el arroz blanco, las papas, bebidas azucaradas y snacks refinados, puede provocar subidas rápidas y brucas de los niveles de azúcar e insulina en la sangre y, con el tiempo, aumentar el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Las dietas ricas en carbohidratos y bajas en grasas también tienen un efecto negativo sobre las grasas y el colesterol en la sangre. Aumentan las grasas “malas” de la sangre (triglicéridos) y reducen el colesterol “bueno” de la sangre (HDL), lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Estas dietas también tienden a aumentar la presión arterial.

Con la moda de las dietas bajas en grasas, llega la de los alimentos bajos en grasa o sin grasa. Algunos alimentos en su estado natural contienen poca o ninguna grasa; por ejemplo, la mayoría de las frutas, vegetales, cereales integrales y frijoles secos. Naturalmente, son opciones saludables. Pero los alimentos procesados que se anuncian como “bajos en grasa” o “sin grasa” suelen tener más sal, azúcar o almidón que sus equivalentes con grasa, para compensar

el sabor y la textura que se pierden cuando los fabricantes de alimentos reducen la grasa. Los aderezos para ensaladas bajos en grasa o sin grasa, por ejemplo, casi siempre tienen más azúcar y sal. Por lo tanto, no podemos comparar las etiquetas de productos bajos en grasa con las opciones “saludables”.

Algunos tipos de grasas son más saludables que otros, por ejemplo, las grasas insaturadas. Los aceites vegetales como el de oliva, canola, maíz, nueces y otros frutos secos (almendras, maníes, nueces y los pistachos), los aguacates y el pescado, especialmente el pescado azul como el salmón y el atún en conserva, son excelentes fuentes de grasas insaturadas. El consumo de grasas en lugar de cereales refinados y azúcar puede mejorar los niveles de colesterol en la sangre y reducir los triglicéridos, lo que a su vez, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.

Es esencial incluir en la dieta un tipo especial de grasa insaturada llamada omega-3. Entre las mejores fuentes de este tipo de grasa se encuentran el pescado, las nueces, las semillas de lino y el aceite de canola. Ten en cuenta que el omega-3 de origen marino, como el pescado y el marisco, tienen unos beneficios para la salud mucho más potentes que las de origen vegetal, como las nueces y las semillas de lino. Sin embargo, las de origen vegetal siguen siendo una buena opción, especialmente para las personas que no comen pescado.

Los refrescos azucarados no contienen ninguna grasa; sin embargo, los miles de millones de galones de bebidas azucaradas que los estadounidenses beben cada año han sido uno de los principales responsables de la epidemia de obesidad. Esta es una pequeña muestra de las bebidas comunes que las personas consumen. Fíjate en el alto contenido de azúcar:

Nombre de la bebida	Contenido de azúcar	Equivalente de azúcar
Snapple Agave Melon Antioxidant Water (1 botella, 20 fl oz)	33 g de azúcar	2 paletas Good Humor Chocolate Éclair
SoBe Green Tea (1 botella, 20 fl oz)	61 g de azúcar	4 porciones de Sara Lee Cherry Pie
Rockstar Energy Drink (1 lata, 16 fl oz)	62 g de azúcar	6 donas Glaseada Original de Krispy Kreme
Arizona Rx Energy (1 lata, 23 fl oz)	83 g de azúcar	6 Pop-Tarts de Cinnamon Roll
Arizona Kiwi Strawberry (1 lata, 23 fl oz)	81 g de azúcar	7 bowls de Froot Loops
Smoothie King Peanut Power Plus Grape (grande, 40 fl oz)	214 g de azúcar	20 Reese's Peanut Butter Cups
Peppermint White Chocolate Mocha con Whipped Cream de Starbucks (venti, 20 fl oz)	95 g de azúcar	8 ½ bolas de helado Edy's Slow Churned Rich and Creamy Coffee
Tropicana Tropical Fruit Fury Twister (1 botella, 20 fl oz)	60 g de azúcar	Dos envases de 7 onzas de Reddi-Wip
Sunkist (1 botella, 20 fl oz)	84 g de azúcar	6 sándwiches de helado Oreo Breyers
Frappuccino de vainilla de Starbucks (1 botella, 13.7 fl oz)	45 g de azúcar	32 Nilla Wafers

Recuerda que el cuerpo humano debe tener algo de grasa para funcionar. La grasa también te da una sensación de plenitud y saciedad. El azúcar, por el contrario, hace que el azúcar en sangre se dispare y baje rápidamente, lo que hace que a la larga sientas más hambre, y por tanto, busques más calorías para consumir.

Como puedes ver, comer alimentos ricos en grasa no te hace engordar, más bien, comer y beber en exceso, ya sea grasa, carbohidratos, proteínas o alcohol, y puede conducir al aumento de peso. En los últimos 30 años, en Estados Unidos, el porcentaje de calorías procedentes de la grasa ha disminuido, pero las tasas de obesidad se han disparado.

DEJA DE CONTAR CALORÍAS

La ciencia de la pérdida de peso se reduce principalmente a las calorías que entran y salen. Si quemas más calorías de las que ingieres, perderás peso. Sin embargo, si no tienes en cuenta los tipos de nutrientes que comes, no lograrás cambios en tu físico ni te proporcionarán el nivel de rendimiento físico y mental que necesitas.

Las fuentes de las calorías que consumes tendrán efectos muy diferentes en el metabolismo. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas tienen vías y efectos diferentes, e incluso los distintos tipos de carbohidratos afectan al organismo de forma distinta. Si te tomas el tiempo necesario para elaborar tu programa de nutrición a partir de los alimentos adecuados, tendrás el éxito asegurado, sin tener que contar las calorías.

Más que un déficit calórico

Es frecuente que cuando una persona utiliza un método de recuento de calorías para perder peso, ignore qué tipo de calorías se eliminan y cuándo. De hecho, cuanto más nos centramos en las calorías, menos nos fijamos en la calidad de la comida. Lo que importa son los números. Creemos firmemente que una persona puede perder peso y mantenerse saludable sin contar calorías, y con los años, contamos con miles de miembros satisfechos que lo demuestran.

La razón principal por la que no funciona el conteo de calorías, es que el mismo número de calorías de diferentes tipos de alimentos puede tener efectos muy diferentes en el cuerpo. Un excelente artículo que explica cómo funciona esto es "Why Calories Don't Matter", del Dr. Mark Hyman. En este demuestra lo que ocurre cuando se ingieren 750 calorías de refresco de un Double Gulp en 7-Eleven en comparación a comer 750 calorías de brócoli.

Las 750 calorías del Double Gulp

El Double Gulp es 100% azúcar. Contiene 186 gramos, la sorprendente cantidad de 46 cucharaditas de azúcar. Es difícil de imaginar, pero algunas personas realmente consumen esta cantidad de refresco a la vez.

Según el Dr. Hyman:

Tu intestino absorbe rápidamente los azúcares sin fibra de los refrescos, la fructosa y la glucosa. La glucosa eleva el azúcar en la sangre, iniciando un efecto dominó de alta insulina y una serie de respuestas hormonales activan la mala bioquímica. La insulina alta aumenta el almacenamiento de grasa alrededor del estómago, aumenta la inflamación, aumenta los triglicéridos y disminuye el HDL, aumenta la presión arterial, disminuye la testosterona en los hombres, y contribuye a la infertilidad en las mujeres.

Más allá de estos horribles efectos, el artículo describe cómo aumenta el apetito gracias al efecto de la insulina en la química del cerebro. La insulina bloquea una hormona llamada leptina que ayuda a controlar el apetito. El cuerpo se vuelve más resistente a los efectos de la leptina, por lo que el cerebro nunca recibe esa señal tan importante que dice "estoy lleno". En su lugar, a pesar de haber comido lo suficiente, dice: "Todavía tengo hambre". Además, tu sistema de recompensa basado en el placer se activa con el azúcar. Esto te impulsa a ingerir aún más azúcar y solo alimenta tu adicción.

Con respecto a la fructosa en el Double Gulp, el Dr. Hyman dice:

Va directamente a tu hígado, donde empieza a fabricar grasa, lo que desencadena más resistencia a la insulina y provoca niveles de insulina en sangre crónicamente elevados, haciendo que tu cuerpo almacene todo lo que comes como una peligrosa grasa abdominal. También se crea un hígado graso, que genera más inflamación. La inflamación crónica provoca más aumento de peso y diabetes. Cualquier cosa que cause inflamación aumentará la resistencia a la insulina. Otro problema con la fructosa es que no envía información al cerebro, señalando que una carga de calorías acaba de llegar al cuerpo. Tampoco reduce la grelina, la hormona del apetito que suele reducirse cuando se come comida de verdad.

Como dice el Dr. Hyman, consumir 750 calorías en un refresco crea un "caos bioquímico". El refresco contiene exactamente cero nutrientes de cualquier valor: ni vitaminas, ni fibra, ni minerales, ni fitonutrientes;

en resumen, nada de lo que te ayuda a procesar las calorías que consumes. Esto se conoce como "calorías vacías". Como tu cuerpo no registra estas calorías como una nutrición real, sigues comiendo todo el día.

Además, tus papilas gustativas quedan "descolocadas". Se acostumbran tanto al sabor súper dulce del refresco que nada más sabe muy bien. Si no crees que esto sea cierto, prueba esto: deja de consumir azúcar durante una semana. Luego come una taza de arándanos. Tendrán un sabor deliciosamente dulce. Pero si tomas mucho refresco y luego comes esa misma taza de arándanos, te resultarán insípidos y aburridos.

750 calorías de brócoli

También, el Dr. Hyman analiza lo que ocurre en el cuerpo si se consumen 750 calorías de brócoli. En primer lugar, nos gustaría señalar que tendrías que comer 21 tazas de brócoli para consumir 750 calorías, así que esto es realmente un "experimento mental". Si realmente puedes consumir 750 calorías de brócoli de una sola vez, ¡déjanos saber!

El brócoli tiene una cosa en común con el refresco: está compuesto en su mayor parte, aunque no del todo, por carbohidratos. Sin embargo, los tipos de carbohidratos no podrían ser más diferentes. Estos constituyen un amplio grupo de alimentos cuyo valor nutritivo varía enormemente, así que vamos a analizarlos con más detenimiento.

Todos los carbohidratos son de origen vegetal. Están formados por carbono, oxígeno e hidrógeno. Aunque son tan diferentes como las bebidas azucaradas, los vegetales y cereales, todos son técnicamente azúcares o almidones, e incluso los almidones se convierten en azúcar una vez que entran en tu sistema digestivo.

Así es como el Dr. Hyman describe el proceso:

La diferencia importante está en cómo afectan al azúcar en sangre. Los carbohidratos ricos en fibra y bajos en azúcar, como el brócoli, se digieren lentamente y no provocan picos de azúcar e insulina en la sangre, mientras que el azúcar de mesa y el pan son carbohidratos de

digestión rápida que elevan los niveles en la sangre. Ahí radica la diferencia. Los carbohidratos lentos como el brócoli curan en lugar de perjudicar.

Como mencionamos anteriormente, estas 750 calorías de brócoli constituyen 21 tazas de alimento. Contienen 67 gramos de fibra, más del doble de lo que necesitas, y unas cinco veces más de lo que la mayoría de los estadounidenses consumen a diario. El brócoli tiene un 23% de proteínas, un 9 % de grasas y un 68 % de carbohidratos, y esta cantidad te daría 510 calorías procedentes de los carbohidratos. Lo que cuenta como "azúcar" en el brócoli solo asciende a unas 1.5 cucharaditas. El resto de los carbohidratos son los mismos compuestos de bajo índice glicémico que se encuentran en todos los vegetales sin almidón. El cuerpo los absorbe muy lentamente.

La pregunta básica que buscamos responder es la siguiente: ¿son las 750 calorías de los refrescos las mismas 750 que se obtienen del brócoli? Por supuesto que no. Eso está claro. Entonces, como sociedad, ¿por qué insistimos en tratar todas las calorías iguales?

Examinemos la verdadera diferencia entre estos dos grupos de calorías.

Una vez más, reiteraremos que no podrías comer tanto brócoli. Simplemente no cabría en tu estómago. ¿Pero qué pasaría si lo hicieras? Esta cantidad de brócoli tiene tanta fibra que se absorberían muy pocas calorías y, las que se absorbieran, lo harían a un ritmo muy lento. No experimentarías un pico de azúcar o insulina en la sangre, lo que significa que no habría hígado graso ni caos bioquímico. He aquí otros beneficios, según el Dr. Hyman:

El estómago se distendería, (algo que no ocurre con los refrescos; la hinchazón por la carbonatación no cuenta), enviando señales al cerebro de que está lleno. No se activaría el sistema de recompensa de la adicción en el cerebro. También obtendrías muchos beneficios adicionales que optimizan el metabolismo, reducen el colesterol, disminuyen la inflamación y potencian la desintoxicación. Los fitonutrientes del brócoli (glucosinolatos) potencian la capacidad del hígado para



desintoxicar las sustancias químicas del entorno, y el flavonoide kaempferol es un potente antiinflamatorio. El brócoli además contiene altos niveles de vitamina C y folato, que protegen contra el cáncer y las enfermedades cardíacas. Los glucosinolatos y los sulforofanos del brócoli modifican la expresión de los genes para ayudar a equilibrar las hormonas sexuales, reduciendo varios tipos de cáncer, entre ellos el de mama.

La cuestión es que NO todas las calorías son iguales. Consumir el mismo número de diferentes fuentes puede crear efectos muy distintos en el cuerpo.

El Dr. Hyman cita un estudio en su artículo que examinó cómo se relacionan las calorías, el azúcar y la diabetes. Este estudio incluyó a participantes de 154 países, es decir, prácticamente todos los países del mundo, y descubrió que las personas podían añadir 150 calorías al día a su dieta sin apenas aumentar el riesgo de diabetes. Sin embargo, si esas 150 calorías procedían de los refrescos, ¡el riesgo de diabetes aumentaba en un 700%!

Los alimentos que se consumen no solo contienen calorías, sino también información. Estas calorías, que pueden engordar o aumentar el metabolismo,

ser adictivas o curativas, envían un mensaje lleno de instrucciones al cuerpo. Estas instrucciones pueden conducir a la enfermedad o a la salud.

Entonces, ¿cuál eliges, el Double Gulp o una porción saludable de brócoli?

Calidad, no cantidad

Quitar el enfoque de las calorías y centrarte en un esquema nutricional basado en la calidad de los alimentos, y no en la cantidad, ayudará a reducir rápidamente la obesidad, las enfermedades relacionadas y el riesgo cardiovascular.

Si comes siguiendo el Plan de Nutrición de Body FX, estarás recibiendo una increíble variedad de alimentos ricos en nutrientes, desde productos de origen animal como el marisco, hasta de origen vegetal como los aguacates, por no mencionar la gran variedad de vegetales en cada comida. Para la mayoría de las personas, esto es mucho más nutritivo que todo lo que estaban comiendo antes.

En Body FX, perder peso de forma exitosa no consiste en contar las calorías de las tortillas bajas en carbohidratos, ni en “ganarse” cada capricho sudando una hora en la caminadora.

Tratar de matar de hambre a tu cuerpo, sin abordar tus problemas metabólicos básicos y tus necesidades nutricionales, es ineficiente e innecesariamente doloroso.

Creemos que la clave para una pérdida de peso duradera es trabajar con el cuerpo, no en su contra, y abordar el problema de base que está detrás del aumento de peso. Entonces, el peso debería desaparecer más o menos sin dolor, con un mínimo de restricciones voluntarias y un máximo de deliciosas comidas saludables.

PLAN DE NUTRICIÓN DE **BODY FX**

La premisa

El Plan de Nutrición de Body FX está compuesto por una serie de información y recetas que se han utilizado en nuestros grupos de prueba de pérdida de peso en televisión y que han ayudado a los participantes a perder grasa del abdomen y a bajar de peso con resultados rápidos e increíbles. Al comer la combinación correcta de carbohidratos “inteligentes”, proteínas magras de calidad y una pequeña cantidad de grasas saludables, tú también puedes perder peso y disfrutar de un cuerpo más delgado y saludable. ¡Sigue este plan exactamente durante ocho semanas y observa los resultados!

El plan

El Plan de Nutrición de Body FX ofrece una variedad de opciones de alimentos saludables y, además, te brinda el conocimiento y las herramientas necesarias para tomar las decisiones correctas con respecto a la alimentación. El plan enseña a los participantes a combinar los alimentos correctos para lograr el equilibrio adecuado de nutrientes. Aquí compartimos una muestra de las recetas, rápidas y fáciles, para que puedas tener éxito y mantenerte con motivación durante el proceso de pérdida de grasa.

Tendrás que hacer cinco pequeñas comidas al día: desayuno, comida y cena, con dos snacks entre ellas, con tres horas de diferencia. Comer cada tres horas permite que tu cuerpo reciba un suministro constante de proteínas a lo largo del día, ayuda a que tu metabolismo funcione a un nivel óptimo y aumenta tu capacidad de quemar grasa.

Recomendamos que planifiques tus comidas con antelación. Pregúntate hoy mismo: “¿Qué necesito comer para el desayuno, el almuerzo y la cena de mañana? ¿Y los dos snacks?”. De este modo, podrás planificar las posibles tentaciones y evitarás salirte del plan cuando tengas hambre, te sientas cansado o te encuentres en un entorno comprometido. Planificar con antelación te prepara para esos momentos del día en los que te falta fuerza de voluntad.

Utiliza este plan como guía en tu proceso de pérdida de peso y, en poco tiempo, podrás cosechar las recompensas de lo que el intercambio correcto de carbohidratos, proteínas y grasas puede hacer por tu cuerpo.



El plan de comidas y el horario

El siguiente ejemplo se basa en el día de un participante que se levanta a las 6:30 am y se acuesta a las 10 pm.

Comida	Horario (comiendo cada 3 horas)	Ejemplo
Desayuno	7:00 am	2 huevos 1/2 taza de lentejas 1 taza de brócoli con aceite de oliva
Snack	10:00 am	1/2 taza de queso cottage 4 palitos de apio
Almuerzo	1:00 pm	4 oz. de pollo 1/2 taza de frijoles negros 2 tazas de vegetales
Snack	4:00 pm	1 taza de yogur griego 8 almendras
Cena	7:00 pm	4 oz. de salmón 2 tazas de vegetales

* La ingesta total de agua debe ser de 3 litros al día.

Recomendaciones adicionales:

1. Los lácteos deben ser limitados. Los productos lácteos pueden causar picos de insulina, inflamación y molestias digestivas a quienes tienen intolerancias. Aunque pueden ser una fuente eficaz de proteínas, límitate a no más de 2 tazas al día.
2. Agrega diferentes condimentos a las comidas para darles mayor sabor y variedad. Algunas especias y salsas adecuadas son: salsa espesa sin azúcares añadidos, sal de ajo, sal marina de trufa blanca (*White truffle sea salt*) (¡combínala con estragón cuando cocines huevos para obtener una delicia!), pasta de chile tailandesa (*Thai chili paste*).
3. No utilices aderezos a base de crema para las ensaladas. Utiliza solo vinagretas, aceite de oliva u otros aderezos ligeros, bajos en azúcar y en carbohidratos.
4. Procura que el tamaño de los snacks sea pequeño, más o menos la mitad del tamaño del almuerzo y la cena. En la página 23 encontrarás buenos ejemplos de snacks.
5. Es importante proceder con precaución. Aunque puede ser tentador reducir aún más la ingesta de alimentos, pensando que conseguirás resultados aún mayores, no lo hagas. Intentar crear un déficit demasiado grande cada día acabará ralentizando tu metabolismo y forzando a tu cuerpo a entrar en un estancamiento. Esto podría resultar en la recuperación del peso perdido.
6. Mantener una hidratación adecuada es la clave de tu éxito. Como regla general, debes tomar al menos ocho vasos llenos (64 onzas) de agua a lo largo del día. Durante los entrenamientos, cuando sudas, o cuando pases tiempo en un clima caluroso, necesitarás aún más agua*.

7 COMIDAS PARA EL DESAYUNO



De la misma manera que necesitas poner combustible en tu auto, necesitas activar tu metabolismo a primera hora de la mañana y así quemar la mayor cantidad de energía posible a lo largo del día. Diversos estudios demuestran que desayunar puede aumentar el metabolismo en reposo durante el resto del día en hasta un 10%. A continuación, te presentamos 7 opciones de desayuno.

Desayuno #1 - Omelet de huevo con lentejas y vegetales

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 taza de vegetales mixtos
- 1/2 taza de lentejas o frijoles negros
- spray antiadherente para cocinar

Instrucciones: En una sartén mediana, rocía spray para cocinar y cocina todos los ingredientes (revueltos y mezclados) a fuego medio.

Carbohidratos: 29g, Grasa: 15g, Proteína: 30g

Desayuno #2 - Omelet de claras de huevo con aguacate

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1 oz. de tomates, cortados en cubos
- 1 oz. de champiñones, cortados en cubos
- 1 oz. de pimienta verde, cortado en cubos
- 1 oz. de brócoli, cortado en cubos
- 1/2 taza de lentejas
- 1/2 aguacate
- spray antiadherente para cocinar

Instrucciones: En una sartén mediana, rocía el spray para cocinar y cocina todos los ingredientes (revueltos y mezclados) a fuego medio.

Carbohidratos: 33g, Grasa: 11g, Proteína: 26g

Desayuno #3 - Omelet de hierbas con queso cottage

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/4 cebolla amarilla, finamente picada
- 2 champiñones, finamente picados
- 1 cucharada de albahaca fresca o seca
- 1 cucharadita de aceite de oliva para saltar
- pimienta al gusto
- spray antiadherente para cocinar
- 1 taza de queso cottage (2%)

Instrucciones: En una sartén mediana, rocía spray para cocinar y cocina todos los ingredientes, excepto el queso cottage, (revuelto y mezclado) a fuego medio. Sirve el queso cottage a un lado.

Carbohidratos: 17g, Grasa: 20g, Proteína: 35g

Desayuno #4 - Huevos y tocino de pavo

Ingredientes:

- 3 huevos
- 3 rebanadas de tocino de pavo
- 1 taza de vegetales mixtos
- spray antiadherente para cocinar

Instrucciones: En una sartén mediana, rocía el spray para cocinar y cocina los huevos al gusto. En otra sartén, cocina el tocino de pavo completamente. Sirve los huevos y el tocino con los vegetales mixtos de tu elección.

Carbohidratos: 13g, Grasa: 23g, Proteína: 26g

Desayuno #5 - Huevos y ensalada

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tazas de ensalada de vegetales mixtos
- 1 cucharada de vinagreta
- spray antiadherente para cocinar

Instrucciones: En una sartén mediana, rocía con aceite en spray y cocina los huevos al gusto. Lava y mezcla la lechuga y los vegetales para servir con los huevos. Acompáñalos con espárragos.

Carbohidratos: 20g, Grasa: 24g, Proteína: 24g

Desayuno #6 - Huevos duros, yogur y vegetales

Ingredientes:

- 3 huevos duros
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 10 rodajas de pepino
- 10 tomates cherry

Carbohidratos: 15g, Grasa: 15g, Proteína: 30g

Desayuno #7 - Pavo con vegetales

Ingredientes:

- 2 oz. de pechuga de pavo blanco cocida
- 1/2 aguacate
- 1 taza de vegetales mixtos
- 1/2 taza de lentejas cocidas

Carbohidratos: 32g, Grasa: 11g, Proteína: 29g

7 COMIDAS PARA EL ALMUERZO



Tu almuerzo y tu cena serán siempre una combinación de proteínas magras y vegetales. Esta combinación te garantiza el éxito a la hora de perder el exceso de grasa y mantenerlo para siempre. Una buena ensalada verde debe ser predominante junto a una gran variedad de otros colores para maximizar el valor nutricional. A continuación, te presentamos siete ejemplos de combinaciones para el almuerzo.

Almuerzo #1 - Carne blanca y vegetales a la parrilla

Ingredientes:

- 3 oz. de pechuga de pavo o pollo a la parrilla
- 1/2 taza de batata (sweet potato)
- 2.5 tazas de vegetales verdes mixtos
- 1 cucharada de vinagreta

Carbohidratos: 29g, Grasa: 10g, Proteína: 34g

Almuerzo #2 - Fajitas de pollo

Ingredientes:

- 3 oz. de pollo
- 1 taza de vegetales mixtos
- 1/2 taza de frijoles pintos, cocidos
- 1/4 aguacate, en rodajas
- 1/4 taza de cebolla roja, finamente picada

Carbohidratos: 35g, Grasa: 13g, Proteína: 27g

Almuerzo #3 - Ensalada con atún

Ingredientes:

- 3 oz. de atún, envasado en agua
- 2 tazas de ensalada verde mixta y vegetales
- 1 cucharada de vinagreta
- 1/2 taza de queso cottage 2%

Carbohidratos 21g, Grasa: 13g, Proteína: 34g

Almuerzo #4 - Ensalada de espinacas y pavo

Ingredientes:

- 3 oz. de pechuga de pavo
- 2 tazas de ensalada
- 2 tazas de vegetales mixtos
- 1 cucharadita de vinagreta
- 1/2 taza de frijoles pintos

Carbohidratos 35g, Grasa: 5g, Proteína: 37g

Almuerzo #5 - Cuscús de pollo

Ingredientes:

- 1/2 taza de cuscús seco (cocinar según las instrucciones del paquete)
- 3 oz. de pollo, a la parrilla y en rodajas
- 1 taza de pepinos, en rodajas
- 1 taza de tomate, cortado en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Carbohidratos 32g, Grasa: 12g, Proteína: 21g

Almuerzo #6 - Ensalada de pollo a la parrilla

Ingredientes:

- 2 tazas de ensalada verde mixta
- 1/4 taza de pepinos, picados
- 1/4 taza de tomates, en rodajas
- 1/4 taza de champiñones crudos
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de vinagreta
- 4 oz. de pechuga de pollo sin piel, a la parrilla

Carbohidratos: 16g, Grasa: 18g, Proteína: 27g

Almuerzo #7 - Wrap de lechuga con atún y jamón

Ingredientes:

- 2 oz. de atún envasado en agua
- 2 oz. de jamón en rodajas
- 1/2 aguacate, en rodajas finas
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 4 hojas de lechuga roja

Carbohidratos: 21g, Grasa: 14g, Proteína: 26g

7 COMIDAS PARA LA CENA



Tu almuerzo y tu cena serán siempre una combinación de proteínas magras y vegetales. Esta combinación te garantiza el éxito a la hora de perder el exceso de grasa y mantenerlo para siempre. Una buena ensalada verde debe ser predominante junto a una gran variedad de otros colores para maximizar el valor nutricional. A continuación, te presentamos siete ejemplos de combinaciones para la cena.

Cena #1 - Salmón a la parrilla con vegetales al vapor

Ingredientes:

- 4 oz. de salmón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de calabacín (*zucchini*), en rodajas
- 1/2 taza de judías verdes (*green beans*)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta al gusto

Carbohidratos: 9g, Grasa: 6g, Proteína: 23g

Cena #2 - Halibut y ensalada

Ingredientes:

- 3 oz. de halibut, a la parrilla
- 2 tazas de ensalada verde
- 1 cucharada de aderezo de vinagreta

Carbohidratos: 8g, Grasa: 11g, Proteína: 22g

Cena #3 - Pollo con vegetales

Ingredientes:

- 3 oz. de pechuga de pollo sin piel, al horno
- 2 tazas de vegetales mixtos, al vapor

Carbohidratos: 12g, Grasa: 8g, Proteína: 20g

Cena #4 - Carne a la parrilla con ensalada

Ingredientes:

- 2 oz. de carne roja sin grasa, a la parrilla
- 2 tazas de ensalada verde mixta

Carbohidratos: 11g, Grasa: 9g, Proteína: 19g

Cena #5 - Camarones con vegetales

Ingredientes:

- 1 taza de camarones cocidos
- 1 oz. de brócoli, picado
- 1 oz. de pimiento rojo, en rodajas
- 1 oz. de champiñones, picados
- 2 cucharadas de humus
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Carbohidratos: 6g, Grasa: 11g, Proteína: 20g

Cena #6 - Pechuga de pollo a la parrilla con vegetales

Ingredientes:

- 3 oz. de pechuga de pollo sin piel, a la parrilla
- 2 tazas de ensalada mixta (o vegetales al vapor)
- 1 cucharadita de vinagreta

Carbohidratos: 7g, Grasa: 10g, Proteína: 19g

Cena #7 - Camarones salteados

Ingredientes:

- 4 oz. de camarones cocidos
- 1/4 de taza de brócoli picado
- 1/4 de pimiento rojo, picado
- 1/4 taza de champiñones, en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Carbohidratos: 5g, Grasa: 6g, Proteína: 26g

SNACKS

Es MUY importante que comas tus dos snacks al día. No solo asegura que tu metabolismo se mantenga activo, sino que también evita que tengas demasiada hambre por la noche y que comas en exceso. A continuación, te presentamos 14 opciones de snacks.

- 1/2 taza de queso cottage 2% y 7 mini pimientos
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa y 12 almendras
- 1 cucharada de Protein FX y 1 cucharadita de mantequilla de maní
- 1 taza de yogur griego sin grasa y 8 tomates cherry
- 1 taza de yogur griego sin grasa y 1/4 de taza de arándanos
- 1/2 taza de pepinos, 2 cucharadas de humus y 1 huevo duro
- 1/2 taza de queso cottage 2%, 1/2 taza de arándanos y 2 palitos de apio
- 2 palitos de apio, 2 cucharaditas de mantequilla de maní y 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de queso cottage 2% y 1/2 manzana
- 1 cucharada de Protein FX y 5 nueces sin sal
- 1/2 taza de brócoli y 2 huevos duros
- 2 oz. de pechuga de pavo, 1/2 taza de pepino en rodajas y 8 almendras
- 3 oz. de atún envasado en agua, 7 tomates cherry y 7 mini pimientos
- 1/2 taza de queso cottage 2% y 8 nueces sin sal

Qué beber y qué evitar

El agua es extremadamente importante para provocar la pérdida de grasa. Tiene cero calorías, ayuda a controlar el apetito y constituye cerca del 70% de nuestro cuerpo. ¡Nuestros órganos contienen un porcentaje aún mayor! El hígado, por ejemplo, está compuesto por casi un 95% de agua y es el responsable de descomponer los ácidos grasos y transportarlos a la sangre para ser metabolizados. Durante el proceso de pérdida de peso, es crucial que bebas tres litros (12 vasos) de agua al día, espaciados de manera uniforme a lo largo del día.

Evita o limita las bebidas que contienen calorías, como los refrescos, los jugos de frutas, las bebidas azucaradas y las bebidas energéticas. Aunque el té sin azúcar suele ser adecuado, las bebidas sin azúcar deben limitarse o evitarse por completo.

Si te gusta mucho el café o el té, puedes seguir disfrutando de tu taza al día, pero limita los edulcorantes tanto como puedas. Las cremas, el half-and-half y la leche añaden bastante azúcar y calorías vacías a tu día. Si utilizas un edulcorante, es mejor que uses una alternativa natural como Stevia, o una cantidad mínima de crema pura.

¡Dale un toque especial al agua!

Adaptarse a beber 3 litros de agua al día puede ser difícil para algunas personas. Quizás te resulte más fácil agregarle un poco de sabor a tu agua, siguiendo esta receta.

Ingredientes:

- 2-3 limones amarillos grandes, cortados en rodajas finas
- 1 pepino, cortado en rodajas finas
- 18-20 hojas de menta
- 1/2 a 1 cucharada de jengibre molido

Instrucciones: lava bien todas las frutas y vegetales y corta el limón y el pepino en rodajas finas. Llena un recipiente de 3 litros (o varios recipientes más pequeños) con los ingredientes y llénalo de agua hasta arriba. Déjalo en la nevera toda la noche y disfrútalo durante los próximos dos días. (Las hojas de menta empezarán a estropearse después de aproximadamente dos días en remojo).

ALIMENTOS QUE "SÍ" DEBES COMER

Estos son los alimentos que ayudan a mantener la insulina bajo control y a aumentar la pérdida de grasa sin contar las calorías.

FRUTAS

Es importante comer diferentes tipos de frutas para obtener una amplia variedad de vitaminas y fitonutrientes, como son los antioxidantes. Sin embargo, hay que limitar el consumo de fruta de 1/2 a 1 taza al día y hay que comerla antes de las 3 pm. El azúcar de la fruta, cuando se consume en exceso, puede afectar al organismo de forma similar al azúcar de mesa.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (FIBROSOS)

- Brotes de alfalfa
- Apio
- Cebollas
- Alcachofas
- Coliflor
- Pimientos
- Espárragos
- Pepinos
- Frijoles
- Berenjena
- Espinacas
- Brócoli
- Puerro
- Calabaza
- Coles de bruselas
- Lechuga
- Tomates
- Repollo

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (CON ALMIDÓN)

- Pan integral (como el pan Ezekiel)
- Avena
- Legumbres
- Lentejas
- Frijoles rojos
- Arroz integral al vapor
- Batatas (*sweet potatoes*)

PROTEÍNA

- Sashimi
- Carne de res
- Pechuga de pollo sin piel
- Jamón
- Cordero
- Pavo sin piel
- Ternera
- Carne de cerdo
- Huevos
- Pescado
- Cangrejo
- Langosta
- Tiburón
- Ostras
- Langostinos
- Camarones
- Queso cottage
- Quinoa
- Yogur griego natural sin azúcar

GRASAS

- Almendras sin sal
- Anacardos (*cashews*) sin sal
- Aceitunas
- Aguacates
- Aceite de linaza
- Aceite de oliva
- Aceite de coco

ALIMENTOS QUE “NO” DEBES COMER

Estos son los alimentos que sabotean tus objetivos de pérdida de grasa y causan daños en tu salud al crear desequilibrios hormonales y provocar inflamación. Evita estos alimentos a toda costa.

CARBOHIDRATOS (CON ALMIDÓN)

Consulta la página 17 para conocer más detalles sobre el consumo de lácteos.

- Yogur de sabores
- Helados
- Yogur helado
- Mantequilla

TODOS LOS AZÚCARES

- Azúcar de mesa
- Fructosa
- Maltosa
- Sacarosa
- Jarabe de maíz
- Edulcorantes artificiales
- Jugo de caña evaporado

CARBOHIDRATOS (CON ALMIDÓN)

Estos alimentos cuando se digieren se convierten en azúcar:

- Todos los productos de repostería
- Pan
- Pasta
- Pasteles
- Bagels
- Papas
- Cereales
- Papas fritas
- Avena instantánea
- Arroz
- Galletas de arroz

TODOS LOS JUGOS Y BATIDOS DE FRUTAS (SMOOTHIES)**TODOS LOS REFRESCOS****OTROS ALIMENTOS**

- Alcohol de cualquier tipo
- Caramelos
- Refrescos
- Sal (excepto la sal marina utilizada al mínimo)
- Frutos secos salados
- Salsa de soya
- Mayonesa
- Aderezo para ensaladas con cremas y azúcares (por ejemplo, Ranch o Ruso)

Tamaño de las porciones

Incluso si comes alimentos saludables todos los días, demasiada comida en una sola sesión hará que te resulte difícil obtener los resultados que deseas. No es necesario que cuentes las calorías, pero sí que seas capaz de calcular el tamaño correcto de las porciones. Estas son nuestras pautas sobre la cantidad que debes comer en cada una de tus comidas.

Al repartir las porciones...

PROTEÍNAS (CARNE O PESCADO)

Tamaño de la palma de la mano = 1 taza
Puedes comer 3 porciones al día

CARBOHIDRATOS SIMPLES (FRUTAS)

Tamaño de la palma de la mano = 1 taza
Puedes comer 1 porción al día

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (FIBROSOS/VEGETALES)

Tamaño de la palma de la mano = 1 taza
Puedes comer de 4 a 6 porciones al día

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (ALMIDÓN: ARROZ INTEGRAL/BATATAS)

Tamaño de la palma de la mano = 1 taza
Puedes comer 1/2 porción al día

GRASAS (MANTEQUILLA DE NUECES/FRUTOS SECOS/AGUACATES)

Tamaño del pulgar = 1 oz.
Puedes comer 1 porción al día

ACEITES

Tamaño de 1/2 pulgar = 1 cucharada
Puedes comer 3 porciones al día (un pulgar y medio)



Alternativas y sustituciones

Si tienes alergias, hay alimentos que no te gustan o simplemente se te ha agotado un producto, es importante que sepas cómo reemplazar un alimento. La regla básica es sustituir el alimento según el macronutriente, o el tipo de alimento que sea. Proteína por proteína. Vegetales por vegetales. Grasas saludables por grasas saludables.

Por ejemplo, si no comes queso cottage, puedes sustituirlo por otra proteína como carne, huevos o yogur. Si no te gusta el brócoli, puedes sustituirlo por otro carbohidrato adecuado, es decir, otro vegetal, como los espárragos. Si no te gustan las almendras, puedes sustituir las por aguacate. Y así sucesivamente.

Aprender a sustituir los alimentos con macronutrientes similares te permitirá mantenerte dentro del plan, incluso cuando los alimentos exactos no estén disponibles. Planifica con antelación los eventos sociales o los momentos en los que salgas a cenar fuera, pensando en lo que estará disponible para sustituir los alimentos de tu plan de alimentación. En poco tiempo, crear el plato ideal será algo natural.

Guía para comer en restaurantes

Una vez tengas claro cómo planificar un menú saludable, también podrás crear una lista de compra. Estos son algunos consejos que te ayudarán a simplificar la compra de alimentos:

1. Crea una lista de alimentos como referencia

Escribe tus menús para la semana y guárdalos en tu cuaderno. Consulta este cuaderno cada semana antes de ir al supermercado.

2. Come antes de ir al supermercado

Si tienes hambre mientras haces la compra, tendrás más probabilidades de desviarte de tu lista y comprar dulces y comida chatarra que pueden sabotear tus objetivos de control de peso.

3. Limita el uso de cupones

Los cupones pueden suponer un gran ahorro, pero muchos de ellos son para alimentos que están fuera del plan, como snacks y cereales azucarados. Si sueles utilizar cupones, límitate a usarlos para productos del hogar o artículos de salud e higiene.

4. No vayas de compras con tus hijos

Puede resultar difícil, pero los niños suelen ser una distracción mientras haces la compra y puedes caer en la tentación de ceder a sus peticiones de galletas y dulces. Contrata a una niñera durante una o dos horas, o pídele a tu pareja o a un amigo que los cuide.

5. Compra solo lo que esté en tu lista

La regla general es que, si no está en tu lista, no debes comprarlo. La pérdida de peso requiere disciplina, y tendrás más posibilidades de obtener los resultados que deseas si eliminas la mayor cantidad de tentaciones posible. ¡Tener en casa solamente los alimentos del plan, te ayudará mucho!

Comiendo fuera de casa

Es más fácil seguir un plan de alimentación determinado cuando estás en casa. El hecho de poder evitar la tentación y preparar las comidas desde cero hace que las cosas se puedan controlar mejor. Por desgracia, no es realista suponer que puedes comer en casa todo el tiempo. Utiliza estos sencillos consejos que te ayudarán a seguir el programa, incluso cuando estés fuera de casa:

Llévalo contigo. Evita la tentación de la comida chatarra o de pasar por la ventanilla del autoservicio llevando contigo alimentos sanos como frutos secos, yogur o un batido, dondequiera que vayas. Consulta la sección de snacks para ver algunas recomendaciones.

Utiliza recipientes pequeños para almacenar. Compra recipientes pequeños que puedas llevar contigo para poder controlar el tamaño de las porciones. Esto también te ayuda a monitorear más de cerca qué estás comiendo y en qué momento.

Guía para comer en restaurantes

Cuando se trata de perder peso o simplemente de mantener un estilo de vida saludable, salir a comer puede descarrilar tu progreso, si lo permites. Sin embargo, con una buena planificación, es posible disfrutar de una salida nocturna sin dejar de cumplir tus objetivos.

Los restaurantes siempre sirven porciones de gran tamaño para que los clientes sientan que están recibiendo el valor de su dinero. Ten esto en cuenta al momento de pedir y también al comer. Si quieres una porción más pequeña, pide al camarero que te traiga la mitad de la porción normal de comida y pon la otra mitad inmediatamente en una bolsa de comida para llevar, o pregunta a alguno de tus amigos si quiere compartir el plato principal contigo.

No tengas miedo de pedir lo que quieras, aunque no esté en el menú. El trabajo de los camareros es complacerte, y saben que si satisfacen tus necesidades, es más probable que vuelvas. Sé específico y no temas hacer preguntas.

Comida estilo deli

- Ensalada con una proteína magra. La proteína puede ser pollo a la parrilla, salmón hervido, atún a la plancha, pavo en rodajas, huevo duro, queso feta o frijoles. Pide el aderezo aparte
- Pollo o pescado a la plancha con vegetales al vapor
- Sándwich de pavo o roast beef (sin pan). Disfrútalo con lechuga, tomate, mostaza y pepinillos
- Hamburguesa de pavo, hamburguesa de pollo, hamburguesa vegetariana (sin pan)
- Ensalada y batata (*sweet potato*) al horno
- Ensalada de frutas. Agrega yogur o queso cottage
- Huevos pochados
- Panecillo inglés (*English muffin*) y 1 huevo

Comida china

- Pollo y brócoli al vapor
- Camarones al vapor con espárragos
- Vegetales al vapor
- Pescado a la plancha o al vapor
- Sopas a base de caldo

Comida japonesa

- Sushi (arroz integral o sustituir el arroz por pepino)
- Sashimi
- Pollo teriyaki, con la salsa aparte
- Salmón teriyaki, con la salsa aparte
- Ensaladas, edamame y/o vegetales al vapor

Comida italiana

- Ensaladas con aderezo aparte
- Cóctel de camarones
- Camarones a la parrilla
- Cioppino (caldo de mariscos)
- Filete de pescado a la parrilla
- Pollo a la parrilla con salsa marinara
- Filete de carne a la parrilla

Comida mexicana

- Ensaladas con pescado o pollo a la parrilla
- Tacos o burritos con pescado o pollo a la parrilla (sin la tortilla)
- Disfruta de la salsa y una cucharada aproximadamente de guacamole
- Evita el queso y la crema agria

Gasolineras y tiendas de autoservicio

Obviamente, comer productos de una gasolinera o tienda de autoservicio no es lo ideal. Sin embargo, si no tienes otras opciones, considera:

Proteínas:

- Yogur o queso cottage
- Huevos duros
- Batidos de proteínas

Carbohidratos:

- Fruta fresca
- Palomitas de maíz (con poca sal y sin mantequilla)

Grasas:

- Nueces o semillas crudas sin sal

Cómo evitar el efecto yo-yo

Al principio de tu programa de nutrición, tu cuerpo atravesará un periodo de abstinencia y de limpieza. Esto es de esperar, y en cuestión de pocos días, los niveles de energía aumentarán. Con el tiempo, el cuerpo se acostumbrará a obtener el combustible que necesita. También será cada vez más importante mantener el suministro de ese combustible.

Saltarte las comidas o dejar pasar largos periodos de tiempo entre ellas puede ralentizar el metabolismo y dar lugar no solo a niveles de energía deficientes, sino también a decisiones nutricionales equivocadas. Los estudios indican que quienes se saltan la primera comida del día tienen cuatro veces más probabilidades de tener sobrepeso que quienes no lo hacen.

Cuando tu dieta incluye saltarse comidas, estás enviando el mensaje a tu cuerpo de que son periodos de hambre. El exceso de calorías y el hecho de saltarte comidas te están predisponiendo al efecto yo-yo. Aunque pienses que se pueden conseguir buenos resultados rápidamente, con el tiempo, el cuerpo se hará a la idea de que están entrando menos calorías. Se adaptará, pero lo hará con una disminución del nivel de energía y un metabolismo más lento. La manera de evitar esto es siguiendo el plan.

Alimentos para antes del entrenamiento

Comer los alimentos adecuados antes de un entrenamiento puede ayudarte a maximizar tus esfuerzos y resultados. Las comidas previas al entrenamiento deben estar compuestas por carbohidratos complejos de combustión lenta, como frutas, vegetales, pan integral o batatas (*sweet potatoes*). Como los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo, entre el 65% y el 70% de las calorías totales de una comida previa al entrenamiento deben proceder de los carbohidratos.

Alimentos para después del entrenamiento

Las comidas que siguen a un entrenamiento son probablemente las más importantes del día. Por lo general, es justo después de un entrenamiento cuando tu cuerpo está literalmente hambriento de nutrientes. Por eso es tan importante alimentar los músculos y reponer las fuentes de energía agotadas. Además de beber mucha agua, después de un entrenamiento, debes comer alimentos ricos en aminoácidos, carbohidratos y proteínas. La pechuga de pollo sin piel, los vegetales de color verde oscuro, los huevos, el salmón, la batata (*sweet potato*), las espinacas, el atún o un batido de proteína de suero de leche (*whey protein*) son buenos ejemplos de alimentos para consumir después del entrenamiento.

Construir músculo para evitar el estancamiento de la pérdida de grasa

A medida que desarrollas más tejido muscular magro, tu cuerpo no solo adquiere una mejor forma en general, sino que también te ayuda a quemar la grasa corporal más rápidamente y a prevenir el estancamiento de la pérdida de grasa. Sin embargo, al igual que tu músculo magro aumenta, también podrías experimentar un punto de estancamiento al subirte a la báscula. Estos puntos de estancamiento son el resultado de que las ganancias de músculo sean iguales a la pérdida de grasa. Si una semana pierdes una libra de grasa corporal y ganas una libra de tejido muscular magro, entonces los resultados en la báscula son los mismos para esa semana.

El objetivo debe ser siempre ganar músculo. Sin embargo, si te preocupa ganar demasiada musculatura, ten por seguro que el músculo adicional ganado servirá para promover tu progreso, ya que impulsará el metabolismo y te

ayudará a quemar más, incluso en reposo.

Si quieres ganar músculo

Ganar peso sin dejar de ser delgado requiere un aumento cuidadoso de combustible en el transcurso de tu programa. Tu primer objetivo debe ser alcanzar tu meta inicial de pérdida de grasa, antes de hacer de la construcción de músculo tu objetivo principal. Incluso cuando pierdas grasa corporal, el programa de nutrición, combinado con la actividad, dará lugar a un aumento de la masa muscular. Una vez que hayas alcanzado el peso magro deseado, puedes aumentar el músculo haciendo una o más de las siguientes acciones:

- Aumentar ligeramente los niveles de proteínas en cada comida. (Alimentos como huevos, pollo, pavo y pescado).
- Tomar un batido de proteínas con fruta después de cada entrenamiento.
- Complementar el plan de comidas con aminoácidos de cadena ramificada (BCAA), disponibles en forma de polvo que puede añadirse fácilmente al agua, o en forma de píldora. Ambos pueden consumirse cada día.

Si dejas de perder peso

El peso no es el mejor indicador de tu éxito a corto plazo. La báscula solo cuenta una parte de la historia. Al igual que una libra de plumas y un ladrillo de una libra no tienen el mismo tamaño y forma, la composición de tu cuerpo tampoco será siempre la misma. A medida que pierdas grasa corporal y ganes masa muscular magra, resultará difícil utilizar la báscula como herramienta para evaluar adecuadamente tu progreso. La báscula, junto con las pruebas de grasa corporal o las medidas de la circunferencia, resultará mucho más eficaz para determinar los resultados.

Si después de unas semanas, no comienzas a bajar de peso, puedes probar una o más de las siguientes opciones:

- Vuelve a revisar las medidas y porciones para determinar si has estado consumiendo la cantidad sugerida.
- Asegúrate de que no hay calorías ocultas en tus bebidas que no hayas registrado. Los refrescos, los jugos y el alcohol pueden afectar el proceso.
- ¿Estás consumiendo bebidas dietéticas y sin azúcar? Diversos estudios han demostrado que las personas que consumen refrescos de dieta tienen un 40% más de probabilidades de tener sobrepeso.
- Ponte en contacto con un entrenador de Body FX para que te ayude. Este maravilloso recurso puede ser precisamente el impulso que necesitas para mantenerte comprometido e informado en tu proceso de pérdida de peso.

Activadores metabólicos claves

Cuando hayas adoptado los Activadores metabólicos claves (página 5) en tus hábitos diarios y se hayan convertido en algo fácil de ejecutar, considera los siguientes aceleradores metabólicos adicionales:

Agua tibia con limón

Te recomendamos que tomes esto TODAS las mañanas al levantarte para ayudar a limpiar tu sistema digestivo y

estimular tu metabolismo. También puedes tomarlo a sorbos a lo largo del día. Exprime la mitad de un limón amarillo en 12 onzas de agua tibia y disfruta.

Té de hierbas

El té verde tiene increíbles propiedades relacionadas con los antioxidantes que se encuentran en sus hojas. El té de menta (*peppermint*) puede ayudar a suprimir el apetito, por lo que es una excelente bebida para después de la cena porque te ayudará a calmar cualquier antojo de dulces que puedas tener en ese momento. Para relajarte después de un día ajetreado, prueba un té de manzanilla con un toque de Stevia antes de acostarte.

Café

La cafeína es excelente para ayudar a aumentar el metabolismo, y algunos estudios han demostrado que puede ayudar a que tu cuerpo priorice la quema de grasa antes del entrenamiento. Además, todos conocemos sus propiedades para aumentar la concentración y la energía. Sin embargo, el exceso de café tiene muchas implicaciones negativas. Un exceso de cafeína puede estresar mucho tus glándulas suprarrenales al bombear cantidades excesivas de cortisol, conocida como la "hormona del estrés". Se ha demostrado que esto se interpone en la pérdida de la temida grasa del abdomen. Por eso, evita tomar más de una taza al día.

Canela

La canela es muy útil en el metabolismo de la glucosa (azúcar). Esta mejora la respuesta de las células grasas al azúcar, aumentando la sensibilidad a la insulina y ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre. Puedes espolvorear una cucharadita de canela sobre la avena o añadirla al té, al café o al yogur.

Dormir

Hay pruebas sólidas de que la falta crónica de sueño puede alterar la mezcla de hormonas en el torrente sanguíneo que controlan el apetito y regulan el aumento de peso. Cuando no duermes lo suficiente o duermes mal, tu cerebro aumenta las señales a tu cuerpo de que necesita comer, y disminuye las señales de que ya has comido suficiente. Esto se remonta a la hormona del estrés, el cortisol, que es responsable de los antojos de alimentos "reconfortantes" ricos en grasas. Es común que quienes no pueden dormir, o están cansados durante el día, opten por la comida como estímulo. Esto es obviamente perjudicial para la pérdida de peso. Con un mínimo de siete horas de sueño por noche, puedes experimentar un efecto positivo en tu metabolismo, el control del apetito y el sistema inmunológico.

A person wearing a yellow apron is holding a wooden bowl filled with fresh green herbs. The background is a blurred kitchen setting with a wooden cutting board, a cucumber, and a tomato visible in the foreground.

PLAN DE NUTRICIÓN PARA VEGETARIANOS

Las dietas vegetarianas se han vuelto muy populares en la actualidad. Con el aumento de documentales sobre el vegetarianismo y el veganismo, y cada vez más personas influyentes predicando estilos de vida sin carne, hemos tomado nota de la necesidad de un plan de alimentación para vegetarianos.

Aunque no recomendamos el vegetarianismo o el veganismo para la pérdida de peso, sobre todo debido a la gran cantidad de carbohidratos que contienen, incluso las fuentes de proteínas, hemos diseñado un plan que incluye opciones de proteína de soya* y de origen vegetal para que todos puedan tener éxito en sus procesos individuales de pérdida de peso. Ten en cuenta que nuestro programa no fue diseñado para las dietas vegetarianas ni veganas, y es posible que no experimentes resultados tan rápidamente como aquellos que comen carne. Sin embargo, valoramos a todos los miembros de nuestra comunidad, tanto a los que comen carne como a los que no, y queremos que todos vivan una vida más saludable y activa con nuestros programas de pérdida de peso.

***Consulta con tu médico antes de aumentar tu consumo de soya y cambiar tu dieta.**

Plan de comidas y horarios

El siguiente ejemplo se basa en el día de un participante que se levanta a las 6:30 am y se acuesta a las 10 pm.

Comida	Horario (comiendo cada 3 horas)	Ejemplo
Desayuno	7:00 am	4 claras de huevo 1/2 taza de lentejas 2 tazas de vegetales mixtos (champiñones, pimientos, brócoli y tomates picados)
Snack	10:00 am	1/2 taza de queso cottage 4 palitos de apio
Almuerzo	1:00 pm	Lechuga, 4 hojas exteriores 1/2 tomate 1/2 aguacate 4 rebanadas de tempeh (85g) 1/2 taza de queso cottage
Snack	4:00 pm	1 taza de yogur griego 8 almendras
Cena	7:00 pm	6 oz. de tofu 2 tazas de vegetales 1/2 taza de frijoles negros

* La ingesta total de agua debe ser de 3 litros al día.

Recomendaciones adicionales:

1. Los lácteos deben ser limitados. Los productos lácteos pueden causar picos de insulina, inflamación y molestias digestivas a quienes tienen intolerancias. Aunque pueden ser una fuente eficaz de proteínas, límitate a no más de 2 tazas al día.
2. Agrega diferentes condimentos a las comidas para darles mayor sabor y variedad. Algunas especias y salsas adecuadas son: salsa espesa sin azúcares añadidos, sal de ajo, sal marina de trufa blanca (*White truffle sea salt*) (¡combínala con estragón cuando cocines huevos para obtener una delicia!), pasta de chile tailandesa (*Thai chili paste*).
3. No utilices aderezos a base de crema para las ensaladas. Utiliza solo vinagretas, aceite de oliva u otros aderezos ligeros, bajos en azúcar y en carbohidratos.
4. Procura que el tamaño de los snacks sea pequeño, más o menos la mitad del tamaño del almuerzo y la cena. En la página 38 encontrarás buenos ejemplos de snacks.
5. Es importante proceder con precaución. Aunque puede ser tentador reducir aún más la ingesta de alimentos, pensando que conseguirás resultados aún mayores, no lo hagas. Intentar crear un déficit demasiado grande cada día acabará ralentizando tu metabolismo y forzando a tu cuerpo a entrar en un estancamiento. Esto podría resultar en la recuperación del peso perdido.
6. Mantener una hidratación adecuada es la clave de tu éxito. Como regla general, debes tomar al menos ocho vasos llenos (64 onzas) de agua a lo largo del día. Durante los entrenamientos, cuando sudas, o cuando pases tiempo en un clima caluroso, necesitarás aún más agua*.

3 COMIDAS PARA EL DESAYUNO

Vegetariano



De la misma manera que necesitas poner combustible en tu auto, necesitas activar tu metabolismo a primera hora de la mañana y así quemar la mayor cantidad de energía posible a lo largo del día. Diversos estudios demuestran que desayunar puede aumentar el metabolismo en reposo durante el resto del día en hasta un 10%. A continuación, te presentamos 3 opciones de desayuno.

Desayuno #1 - Omelet de huevo con vegetales

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1/4 taza de champiñones picados
- 1/4 de pimiento
- 1/4 taza de brócoli, picado
- 1/4 taza de tomate, picado
- 1/2 taza de lentejas

Carbohidratos: 27g Grasa: 0g Proteína: 26g

Desayuno #2 - Huevos con tempeh

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1/2 taza de tomates
- 4 rebanadas de tempeh (85g)

Carbohidratos: 19g Grasa: 2g Proteínas: 24g

Desayuno #3 - Tofu con vegetales

Ingredientes:

- 4 oz. de tofu
- 1 taza de vegetales mixtos
- 1/3 taza de lentejas

Carbohidratos 23g Grasa: 5g Proteína: 21g

3 COMIDAS PARA EL ALMUERZO

Vegetariano

Tu almuerzo y tu cena serán siempre una combinación de proteínas magras y vegetales. Esta combinación te garantiza el éxito a la hora de perder el exceso de grasa y mantenerlo para siempre. Una buena ensalada verde debe ser predominante junto a una gran variedad de otros colores para maximizar el valor nutricional. A continuación, te presentamos tres ejemplos de combinaciones para el almuerzo.

Almuerzo #1 - Bowl de proteínas con 1/2 cucharada de proteína en polvo

Ingredientes:

- 1/2 taza de frijoles negros
- 1/4 aguacate
- 2 cucharadas de salsa
- 1 taza de lechuga picada en tiras
- 1/4 taza de yogur griego natural (como crema agria)
- 1/4 taza de arroz integral
- 1/2 cucharada de proteína en polvo

Carbohidratos: 37g Grasa: 5g Proteína: 26g

Almuerzo #2 - Ensalada de quinoa revuelta

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo entero, cortado en cubos
- 1/4 taza de quinoa cocida
- 1/4 taza de edamame
- 1/4 taza de frijoles negros
- 4 claras de huevo
- jugo de 1 lima
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- cilantro al gusto

Carbohidratos 38g Grasa: 8g Proteína: 26g

Desayuno #3 - Omelet de frijoles negros

Ingredientes:

- 2 huevos enteros + 2 claras de huevo
- 1/4 taza de frijoles negros
- 1/4 taza de tomate
- 1/4 de cebolla amarilla
- 2 champiñones frescos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de albahaca fresca

Carbohidratos: 19g Grasa: 15g Proteína: 25g



3 COMIDAS PARA LA CENA

Vegetariano



Cena #1 - Bento de tofu

Ingredientes:

- 6 oz. de tofu
- 1/2 taza de arroz integral
- 5 oz. de brócoli
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento naranja
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio

Carbohidratos: 37g Grasa: 9g Proteína: 27g

Desayuno #2 - Chili de frijoles con ensalada

Ingredientes:

- 1 pimiento verde
- 1/4 cebolla amarilla
- 4 rebanadas de tempeh (85g)
- 1/3 de taza de frijoles rojos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tazas de vegetales mixtos
- 1 cucharadita de vinagreta

Carbohidratos 39g Grasa: 10g Proteína: 19g

Desayuno #3 - Torre de portobello

Ingredientes:

- 1 tapa de un portobello grande
- 1/4 de taza de quinoa cocida
- 1/4 de cebolla amarilla
- 1/2 tomate
- 1/2 taza de espinacas
- 1 oz. de queso mozzarella de almendras rallado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 rebanadas de tempeh (85g)

Carbohidratos 32g Grasa: 11g Proteína: 22g

SNACKS

Vegetariano

Es MUY importante que comas tus dos snacks al día. No solo asegura que tu metabolismo se mantenga activo, sino que también evita que tengas demasiada hambre por la noche y que comas en exceso. A continuación, te presentamos seis opciones de snacks.



- 1/2 cucharada de proteína en polvo con 8 almendras
- 1 cucharada de proteína en polvo con 4 palitos de apio
- 1/2 taza de yogur griego con 1 huevo duro
- 1/2 taza de yogur griego con 8 almendras



- 1/2 taza de queso cottage con 4 palitos de apio y 1 cucharadita de mantequilla de maní
- 1/2 taza de queso cottage con una pequeña ensalada
- 1/2 taza de queso cottage y 3 palitos de apio



MIDE TU ÉXITO

Estás a punto de lograr el mejor estado físico de tu vida, así que asegúrate de llevar un seguimiento. Para medir tu progreso, debes empezar con la foto del “antes”. Sigue estas pautas sencillas para conseguir las mejores fotos.

Ropa

Ponte un traje de baño, o algo similar, para determinar claramente las zonas que necesitan tu atención. Cuanta más piel se vea, mejor. Así podrás ver más adelante tu transformación completa. Si eres hombre, ponte pantalones cortos y quítate la camiseta para las fotos. Si eres mujer, ponte un sostén deportivo y unos pantalones cortos, o un bikini, para que se vean la cintura, el abdomen y los muslos. (No uses ropa interior)

Fondo

Quieres que el fondo sea lo más sencillo posible. Elige un lugar despejado para tus fotos. Te recomendamos que utilices una pared blanca.

Ángulos

¡Una foto no es suficiente! Cuantas más tengas, más podrás consultar después. Definitivamente querrás tomar algunas fotos de frente con las manos en las caderas, algunas fotos laterales con ambas manos en los lados, y algunas fotos de espalda con los bíceps flexionados y con las manos en las caderas. Pon el teléfono o la cámara en modo retrato (*portrait*), no paisaje (*landscape*).

Asegúrate de que puedas verte de pies a cabeza, además de posar lo suficientemente cerca como para ver los detalles.

Pose

Quieres ver exactamente cómo se ve tu cuerpo en reposo, así que no aspire ni empujes. Esto te ayudará a ver cuánto te has fortalecido y adelgazado.

Éxito

Hazte fotos con la misma ropa, poses y circunstancias, utilizando el mismo fondo, cada 30 días, para ver el gran progreso de tu éxito. Una vez que hayas llegado al final, sigue adelante y toma las increíbles fotos del “después” en las que querrás imitar las poses que hiciste en las fotos del “antes” para obtener la mejor comparación posible.

Fotos de ejemplo



Mide tu éxito

Seguro también querrás ver el resultado en números. Hemos incluido nuestra tarjeta "Historial de medidas" para que sea más fácil. Mide cada zona en su punto más ancho para obtener la lectura más precisa. Escribe tus medidas del "antes" el mismo día que tomes las fotos del "antes". Del mismo modo, anota las medidas del "después" el mismo día que te hagas las fotos del "después".

BODY FX		TABLA DE MEDIDAS	
FECHA DE INICIO: _____			FECHA FINAL: _____
Pecho _____			Pecho _____
Brazo derecho _____		Brazo derecho _____	
Brazo izquierdo _____		Brazo izquierdo _____	
Cintura _____		Cintura _____	
Caderas _____		Caderas _____	
Muslo derecho _____		Muslo derecho _____	
Muslo izquierdo _____		Muslo izquierdo _____	
Peso _____		Peso _____	
ANTES	• Medida en el punto más ancho con el músculo extendido.	DESPUÉS	
DIFERENCIA: Pecho _____ Brazo derecho _____ Brazo izquierdo _____ Cintura _____ Caderas _____ Muslo derecho _____ Muslo izquierdo _____			
RESULTADOS: TOTAL DE PULGADAS PERDIDAS: _____ PESO TOTAL PERDIDO: _____ RELACIÓN CINTURA-CADERA: _____			

¡Comparte tu historia!

Envía tus fotos del "antes" y el "después" a support@bodyfx.com, junto con tus estadísticas, y podrás ganar dinero y premios.

Cómo medir tu peso

Utiliza la misma báscula y lleva la misma ropa cada vez que te peses. La ropa debe ser lo más ligera posible o, mejor aún, no llevar nada de ropa. Asegúrate de elegir una báscula precisa y confiable. Asegúrate de medir las medias unidades (1/2 lb.) con precisión. No pongas la báscula sobre una superficie irregular o blanda, como una alfombra.

¿Cuándo debes pesarte? Lo ideal es pesarte por la mañana. Si no puedes hacerlo, intenta pesarte a la misma hora cada día. Es normal que la mayoría de las mujeres aumenten un poco de peso antes de la menstruación, por lo que puedes posponer pesarte hasta después del periodo.

¿Con qué frecuencia debes pesarte? Péstate una vez a la semana, a la misma hora del día. El peso corporal, por sí mismo, no es la mejor manera de ver tu verdadera transformación. Esto se debe a que cuando se quema grasa y se aumenta la masa muscular, es posible que peses un poco más a pesar de que tu cuerpo esté más fortalecido y delgado. El tejido muscular es más denso que el tejido graso. Pero eso está bien: ¡quieres más músculo y menos grasa! Por eso es importante que también midas tu cuerpo en pulgadas.

Cómo medir las pulgadas

Todo lo que necesitas es una cinta métrica y un amigo que esté familiarizado con las siguientes instrucciones:

1. Medida del bíceps (brazo derecho e izquierdo): Flexiona el músculo del bíceps y mide exactamente en el pico (el punto entre el hombro y el codo)
2. Medida del pecho: Mide alrededor de tu pecho, a través de ambos pezones. Asegúrate de que la cinta esté plana con respecto a tu cuerpo y perpendicular al suelo. Extiende los brazos hacia abajo para que puedas incluir los músculos de la espalda al momento de tomar las medidas.
3. Medida de la cintura: Mide tu cintura colocando la cinta métrica exactamente sobre el ombligo incluyendo los pliegues de grasa ("llantas o michelines"). Asegúrate de que la cinta esté plana contra tu cuerpo y perpendicular al suelo.
4. Medida de la cadera: Párate con los pies juntos. Mide la parte más ancha de los glúteos y mantén la cinta plana contra tu cuerpo y perpendicular al suelo.
5. Medida del muslo (derecho e izquierdo): Párate con los pies separados al ancho de los hombros con tu peso distribuido uniformemente. Mide la parte media del muslo (el punto situado a medio camino entre la entrepierna y la rodilla).
6. Medida de la pantorrilla (derecha e izquierda): Párate con los pies separados al ancho de los hombros con tu peso distribuido uniformemente. Mide en el pico de la pantorrilla.

**Recuerda ser consistente con tus medidas. Mide tu cuerpo exactamente en el mismo lugar cada 30 días, a partir del primer día.

ESTRATEGIA FINAL PARA ASEGURAR TU ÉXITO

En este punto, ya tienes todas las herramientas para comenzar tu proceso de pérdida de peso. Lo más importante es que mantengas la motivación y fortaleza mental. Para ayudarte a seguir el programa, hemos reunido siete estrategias adicionales que te permitirán seguir obteniendo resultados, semana tras semana.

Tu momento revelador

Para determinar el éxito de tu transformación, te animamos a que tu proceso para perder peso comience con un momento revelador. Es justamente ese instante en el que te das cuenta de que ya es suficiente y que toca hacer cambios. Algunas personas lo llaman “epifanía”, otras lo consideran un punto de inflexión. Si aún no has tenido uno, te animamos a que pienses y trates de encontrar qué es lo que te inspira a hacer este cambio y lo utilices como factor de motivación durante tu recorrido.

Cuando tengas tu momento revelador, tómate el tiempo de notar cómo te sientes. ¿Sientes depresión, cansancio, miedo, inseguridad? Explora estos sentimientos y amplificalos. Mira tu vida con los ojos bien abiertos y observa lo que esta nueva revelación significa para ti. Suelta las creencias limitantes y abraza las posibilidades para aprovechar la fuerza del momento.

En cuanto lo hayas entendido, toma acción. Estos son algunos ejemplos de sugerencias útiles para ello:

Registra todo en tu diario

Llevar este registro juega un papel fundamental a la hora de convertir un objetivo en un plan de acción y de evaluar el éxito de tus esfuerzos. Por ello, es muy importante que cada día anotes todo lo que comes. Un seguimiento de tu progreso hace que el proceso sea más honesto y responsable. Puedes mirar atrás al final de cada día y averiguar si has cumplido con tu objetivo. Si no lo has hecho, puedes ver lo que tienes que cambiar analizando tus patrones de ejercicio y alimentación. La documentación es fundamental en tu entrenamiento si quieres tener una perspectiva de cómo está evolucionando tu programa.

Saber dónde estás, te ayuda a saber hacia dónde vas. Nuestros miembros más exitosos han demostrado que el seguimiento de

la alimentación, durante una semana o más, produce mejores resultados, pero incluso el registro de los alimentos durante un día puede marcar la diferencia. Sé específico y lleva un registro de todo. Lleva un lápiz y un papel en todo momento y registra lo que comes, no te confíes de la memoria porque, al final del día, hay muchas posibilidades de que te olvides de algo “pequeño”.

Otros consejos para llevar tu diario:

- Utiliza los formularios para hacer journaling que se encuentran en bodyfx.com o utiliza un cuaderno de tamaño adecuado. Asegúrate de que es lo suficientemente grande para escribir cómodamente, pero que sea fácil de llevar.
- No olvides tener con qué escribir para que no dejes de registrar nada.
- Registra la hora del día y las emociones alrededor de la elección de tus alimentos. Esto te ayudará a evaluar mejor el tiempo que transcurre entre tus snacks y comidas. Cuanto más lejos estén las comidas, mayores serán las fluctuaciones de nivel de azúcar en sangre y más probable será que comas en exceso en la siguiente comida. Debes incluir tus cinco comidas pequeñas (desayuno, comida, cena y dos snacks) más tu consumo de agua. Acostúmbrate a este hábito: ¡es importante!
- Recuerda que debes evaluar con precisión el tamaño de las porciones. Eso significa que tendrás que medir todos los alimentos que elijas al menos durante unos días. Es posible que rápidamente notes que el tamaño de las porciones es mucho mayor de lo que realmente necesitas.
- Registra dónde has consumido tus alimentos y evalúa la frecuencia con la que comes en entornos adecuados. La comida debe consumirse en un ambiente agradable, libre de distracciones y perturbaciones. Varios estudios demuestran que comer delante de la televisión o en el auto hace que la gente coma mucho más.
- ¡No te mientas! Es importante la honestidad en el reporte de tu consumo de alimentos.
- Cada semana, vuelve a leer las anotaciones de la semana anterior para que puedas ver lo bien que lo estás haciendo y cómo estás progresando con tu plan de nutrición.
- ¡No dejes de escribir! No tiene que ser el mejor diario del mundo, simplemente, esfuérate por ser constante. Incluso si te faltan registros, continúa anotando los nuevos datos.
- Comparte todo o parte de tu diario de entrenamiento con alguien. Hacerlo aumenta tu compromiso.

El tupperware: ¡tu mejor amigo!

Acostúmbrate a preparar tus comidas con uno o tres días de antelación. Esto te ahorrará tiempo y será más fácil para ti.

Te recomendamos que adquieras de 6 a 12 recipientes de 1 a 2 tazas para los snacks y de 3 a 5 tazas para las comidas. También es bueno tener contenedores pequeños para aderezos, aceites y otros condimentos.

Ten en cuenta que, si vas a recalentar la comida en ellos, debes elegir unos que no contengan BPA y que no se dañen en el microondas o el horno. Si vas a preparar varios días seguidos, puede ser una buena idea comprar recipientes del mismo tamaño para poder organizarlos fácilmente.

Comprométete públicamente con tu pérdida de grasa

Cuéntale a tus amigos y familiares tus objetivos específicos previstos para perder peso. A lo largo de los años, hemos observado que nuestros usuarios que se comprometen públicamente a perder peso obtienen mejores resultados que los que no lo hacen. El apoyo y los ánimos de las personas cercanas pueden ayudar a reforzar tu motivación y fuerza de voluntad. Además, es más difícil admitir públicamente que no se han logrado los objetivos o que has abandonado tu plan, por lo que hacer este compromiso te hará rendir cuentas. Además, los seres queridos pueden ayudarte a superar los inevitables contratiempos.

Utiliza las redes sociales, como Facebook o Twitter, para actualizar tu progreso y recibir ese estímulo tan necesario. El mejor apoyo que puedes obtener es el de nuestra propia comunidad Body FX, donde personas con ideas afines están pasando por los mismos triunfos y contratiempos que tú, en su recorrido a mejorar su salud.

Coloca tu foto en un lugar visible

Empieza por colocar tu foto del “antes” en algún lugar donde la veas a diario (por ejemplo, en la puerta de la nevera, en el espejo del baño o en la pared del armario). Esto mantendrá tu motivación para dejar atrás “tu antiguo yo” y te ayudará a ver lo mucho que has progresado con el paso de las semanas.

Toma fotos de tu comida

Toma fotos de todo lo que comas durante los próximos cinco días y publícalas en tu página de Facebook o en la página de la comunidad Body FX. Cada publicación de un plato de vegetales frescos con proteínas magras le dice al mundo que estás comiendo con atención y consumiendo comidas saludables. Estas publicaciones recibirán *likes* de tus amigos y ayudarán, tanto a ti como a otros que lo vean, a mantener la motivación. Pon tu mano al lado de tu plato en las fotos para que sea fácil ver si el tamaño de tus porciones es el correcto.

Conviértete en líder

La mejor manera de garantizar el éxito es convirtiéndote en el líder de un grupo. Encuentra compañeros de trabajo, amigos, vecinos o familiares que quieran alcanzar el mismo tipo de metas que tú. Sé el punto de contacto del grupo. Reúnete o habla a menudo para compartir tus logros y desafíos. Ser líder te hace responsable de ti mismo y hace que los demás te busquen para inspirarse.



¿LISTO PARA COMENZAR?

Si todavía no sabes por dónde empezar en tu proceso de pérdida de peso, hemos elaborado una lista de acciones para ti:

- Lee la Guía de Nutrición de Body FX de principio a fin.
- Toma una foto del “antes” como punto de referencia del primer día. Colócala en un lugar donde la veas a menudo, por ejemplo, en tu nevera o en el espejo del baño, como recordatorio visual de tu progreso.
- Anota tu peso y tus medidas iniciales. Consulta la tabla de medidas y lee las instrucciones de cómo hacerlo en la página 43.
- Entra a los foros de la comunidad. Publica tus comentarios allí en los diferentes temas. Puedes publicar cualquier cosa que tengas en mente: tus expectativas, tus miedos, agradecer por los consejos de los demás, tu gratitud por la vida. Te sorprenderá lo fácil que es perder peso cuando tienes una comunidad solidaria y empática que te anima.
- Tira la comida chatarra de tu nevera y despensa.
- Coloca listas de “Sí” y “No” en tu nevera para recordar los alimentos que puedes o no comer durante este programa de ocho semanas.
- Ve al supermercado y compra los ingredientes del día de prueba de la página 18, así como las recetas opcionales que aparecen en la lista.
- Prepara tu comida (desayuno, comida, cena y dos snacks) para los próximos tres días.
- Programa una alarma que te avise que tienes que COMER CADA TRES HORAS.
- Lleva un DIARIO DE ALIMENTACIÓN. Durante la primera semana, anota cada cosa que te lledes a la boca para saber que te mantienes en el camino y creando buenos hábitos. A partir de este momento, recuerda: ¡LA COMIDA es COMBUSTIBLE y no un capricho!

¡Tú puedes hacerlo! Haz un cambio a la vez y verás los resultados. ¡Te lo garantizamos!

GUÍA DE MANTENIMIENTO **BODY FX**

¡Llegar a tu objetivo de fitness es un gran logro! ¡Bravo! El reto ahora consiste en mantener los resultados. ¿Es necesario comer tan poco y tan sano para siempre? ¿Puedes volver a comer lo que comías antes? ¿Cómo se pasa de la pérdida de peso a comer con regularidad? Empecemos con las respuestas a estas preguntas, para que puedas aprender las herramientas para después de la pérdida de peso.

¿Es necesario comer siempre tan poco y tan sano? Sí y no. Sin embargo, comer sano debe ser un estilo de vida no solo para mantener el peso, sino también por tu salud. La mejor manera de encontrar este equilibrio es darte un capricho una vez a la semana. De este modo, te aseguras de seguir comiendo los alimentos que te gustan sin perder todo el progreso que has conseguido con esfuerzo.

¿Se puede volver a comer lo mismo que antes? Sí y no. Sí, puedes disfrutar de algún capricho que hayas echado de menos, pero no, no puedes retomar tus antiguos hábitos. ¡Recuerda que esos viejos hábitos son los que te llevaron a buscar la pérdida de peso inicialmente! La mejor manera de controlar los alimentos más grasos y altos en carbohidratos que tanto te gustan es seguir haciendo ejercicio, y reducir en gran medida la porción y su frecuencia.

¿Cómo se realiza la transición de perder peso a una alimentación regular? La mejor manera de pasar de un consumo limitado de alimentos, sobre todo de carbohidratos más bajos y con menos almidón, es introduciendo poco a poco más alimentos y carbohidratos sanos en la dieta habitual. Para darte una guía, lo hemos desglosado en una transición semanal:

Semana 1 - Continúa los hábitos alimenticios de pérdida de peso, con la adición de una porción extra de vegetales todos los días (incluyendo también los que contienen almidón como frijoles, papas o maíz). Si mantienes tu peso, o incluso pierdes peso esta semana, pasa a las adiciones de la Semana 2.

Semana 2 - Continúa los hábitos alimenticios de pérdida de peso, con la porción extra diaria de vegetales de la Semana 1, junto con una porción extra diaria de fruta, preferiblemente, una de las que no estaban incluidas en el plan. Si mantienes tu peso, o incluso pierdes en esta semana, pasa a las adiciones de la Semana 3.

Semana 3 - Continúa los hábitos alimenticios de pérdida de peso con la porción diaria extra de vegetales de la Semana 1, la porción diaria extra de fruta de la Semana 2, y ahora una porción diaria extra de lácteos. Esta puede ser de cualquier porcentaje de grasa, incluyendo una porción de leche, yogur, queso, etc. Si mantienes tu peso, o incluso pierdes peso esta semana, pasa a las adiciones de la Semana 4.

Semana 4 - Continúa los hábitos alimenticios de pérdida de peso con la porción diaria extra de vegetales de la Semana 1, la porción diaria extra de fruta de la Semana 2, la porción diaria extra de lácteos de la Semana 3 y ahora, en la semana 4, puedes agregar una porción extra de cereales diarios. Puedes elegir entre pasta, pan, arroz, etc. Si mantienes tu peso, ¡maravilloso! Si pierdes peso, continúa en el orden de la Semana 1 con las comidas a agregar.

Si aumentas de peso mientras estás en una semana en particular, quédate ahí durante un par de semanas más. Continúa haciendo ejercicio y comprueba si tu peso se equilibra. Si no lo haces, es posible que descubras que hay algunos alimentos que te están causando inflamación, o te hacen ganar peso. Si volvieras a introducir todos los alimentos a la vez, no podrías saber a qué alimentos es sensible tu cuerpo.

Recuerda que llevar una vida sana es más que una dieta, es un estilo de vida. Estos consejos te servirán de guía, junto a hábitos adquiridos como la frecuencia de las comidas, el tamaño de las porciones y los demás Activadores metabólicos (ver página 5).