



# ESTRATEGIAS NUTRICIONALES (II)



Adapta tu alimentación a ti. Piensa qué es lo que necesitas y cuáles son tus gustos.

## DEBES CONOCER:



Tu gasto diario  
(requerimiento nutricional)



Tu composición corporal



### Fórmula de Harris - Benedict

Consumo calórico

=

RMB

X

Índice de actividad

RMB Hombres:  $66,4 + (13,75 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6,75 \times \text{edad})$

RMB Mujeres:  $655 + (9,4 \times \text{peso en kg}) + (1,8 \times \text{altura en cm}) - (4,6 \times \text{edad})$

### Índice de actividad

1 sedentarios

1,4 actividad media

1,7 actividad muy alta

1,2 actividad ligera

1,6 actividad alta

1,9 deportista de élite

### Ejemplo

Mujer 63 kg, 160 cm, 50 años y actividad ligera.

RMB:  $655 + (9,4 \times 63) + (1,8 \times 160) - (4,6 \times 50) = 1.305$  calorías

Consumo calórico: 1.305 calorías x 1,2 Gasto total = 1.560 calorías/día

## BUENAS RUTINAS, RECUERDA

### Ahora, tú tienes el mando.

Rutinas para controlar la situación y bajar el nivel de estrés. Intenta crear horarios y cumpleslos.



Botella de agua añadiendo concentrado de zumo limón, jengibre, pomelo...  
Así te hidratas y evitas picar entre horas.



Tu desayuno dice mucho de ti y de la calidad de tu dieta.  
Intenta que sean alimentos de calidad y nutritivos.



El azúcar alimenta bacterias que no nos interesan y activa el nivel de estrés,  
incitando a comer más azúcares.



Evita el alcohol porque te hace perder el control de la situación. Solo aporta calorías vacías,  
sin nutrientes. Cada gramo de alcohol nos aporta 7 calorías, casi el doble que el azúcar.



Practica el cooking, realiza recetas sencillas y saludables. Cocinando en casa comerás mejor.



Muévete y escoge tu comida antes de entrenar.  
Intercala el ayuno y ejercicio físico con comida y descanso. Puedes activar tu metabolismo  
introduciendo café, té verde, mate, infusiones etc....



Practica la crono-nutrición. Elige tu ventana horaria para comer,  
evitando comer fuera de dicha franja horaria.  
Ingiere comidas más calóricas al mediodía o bien después del entrenamiento.



Ingiere comidas suaves y digeribles por la noche tipo verduras, sopas.



Sustituye la pasta, arroz, pan, cereales o dulces por vegetales (licuado verde, brócoli,  
ensaladas, woks de verduras...)

