



entrenamiento
Inteligente.com

Alimentación Inteligente



intelligent
running.es

Dietética Inteligente



ESPECIAL CORONAVIRUS COVID-19

CONTROL DIETÉTICO Y EJERCICIOS PARA EL CONFINAMIENTO



PRIMERO...

**QUEDATE
EN CASA**

Y DESPUÉS...

SIGUE ESTOS CONSEJOS

- 1- Leer las **pautas generales** para comer.
- 2- Hacer una **compra inteligente** de los alimentos.
- 3- Seguir los **diferentes menús inteligentes de manera aleatoria**.
- 4- Incluir **algún ayuno intermitente no programado** cuando apetezca.
- 5- Cumplir las **rutinas de ejercicios "intelligent-es"** para cada día del confinamiento.





1- Diez Pautas generales de nutrición

Habrás oído y leído infinidad de consejos por internet y redes sociales así que no voy a marearte con ellos, pues muchos carecen de sentido y más que ayudarnos nos lían, por lo que iré al grano con lo que me parece realmente importante:

- 1) La disminución de los requerimientos energéticos durante el confinamiento debe traducirse en comer de una manera más sana pero **sin obsesionarnos**.
- 2) Recuerda que **estresarse con la comida, agobia y puede volverse en nuestra contra**, así que ten un poco de sentido común y **huye de los alimentos y dietas milagro**, porque realmente no existen y **lo que funciona es comer bien**.
- 3) **Haz de la comida un aliado para estar entretenido y no la conviertas en una tortura**, así que intenta cocinar cosas que antes no hacías, como una tortilla de patata con verduras, un guiso, unas legumbres echas de manera lenta,...
- 4) Debido al aburrimiento y a la disminución de actividad, el cuerpo activa el sistema nervioso parasimpático que es el responsable de que tengamos más hambre, predisposición a comer y reponer energías para periodos en los que haya más actividad, pero realmente esta situación durará muchos días, así que **debemos tener en cuenta ese posible incremento del apetito**.
- 5) El cuerpo es listo y regula lo que debe comer, pero tarda unos días en equilibrar el gasto calórico, por lo que **si hemos disminuido la actividad diaria habrá que esperar al menos una semana a que el cuerpo te pida menos comida**; pero esto solo funciona cuando comemos comida real de alimentos, ya que **si incorporamos productos refinados, altamente palatables, nos va apetecer comer a todas horas**, así que no los incluyas en la cesta de la compra.
- 6) Cuidarse no quita para que algún día nos demos un capricho, así que trata de que **comer bien en un 80-90%** y no te atormentes por “pecar” un 10-20%.
- 7) La clave en estos días en casa radica en incluir **alimentos ricos en fibra** que den mayor grado de saciedad y te dejen el estómago más lleno por más tiempo.
- 8) **Eliminar los cereales y las patatas no es la clave**, y podremos disfrutar de ellos sin problemas, pero en su **versión integral acompañados de verduras**.
- 9) En estos momentos olvídate de los suplementos y **simplemente come bien**.
- 10) Una **compra inteligente** como la que te voy a dar a continuación **te facilitará mucho a la hora de comer bien, ahorrar y no tener que ir a comprar cada poco**.



2- Haz una compra sencilla pero inteligente

La clave de todo empieza por lo que compramos. Hay que ser muy meticulosos en este apartado para no llevar a casa alimentos superfluos y procesados, que por mucho que los escondamos, vamos a terminar comiendo antes que los saludables.

TE VOY A DAR UNA LISTA SENCILLA PARA CUANDO VAYAS A COMPRAR Y QUE ASÍ **NO TENGAS QUE PENSAR MUCHO EN EL SUPERMERCADO** Y PUEDAS HACER DESPUÉS LAS DIFERENTES COMIDAS QUE TE INDICARÉ:

FRUTAS:

- ☐ Manzanas ☐ Peras ☐ Plátanos ☐ Kiwis
☐ Fresas ☐ Naranja ☐ Limón ☐ Aguacates

VERDURAS:

- ☐ Patatas ☐ Zanahorias ☐ Cebolla-Ajos
☐ Pimientos ☐ Tomate ☐ Brócoli-Coliflor

CEREALES y LEGUMBRES:

- ☐ Arroz/pasta integral ☐ Avena ☐ Muesli
☐ Pan molde integral ☐ Pan tostado integral
☐ Lentejas, garbanzos y alubias ☐ Cacao

FRUTOS SECOS y Snacks:

- ☐ Almendras y pipas (girasol-calabaza)
☐ Nueces, avellana, pistachos con cáscara
☐ Fruta desecada ☐ Cortezas de cerdo

CONSERVAS:

- ☐ Tomate al natural ☐ Legumbres
☐ Acelgas/Espinacas ☐ Remolacha cocida
☐ Maíz ☐ Piña en su jugo ☐ Aceitunas

LACTEOS:

- ☐ Leche entera ☐ Yogures naturales
☐ Kéfir ☐ Mantequilla ☐ Queso de untar
☐ Quesos Mozzarella, Masdam y Parmesano

PESCADOS:

- ☐ Merluza, Gambas, Salmón congelados
☐ Atún, Sardinas y Mejillones (conservas)

CARNES:

- ☐ Pollo: muslos, contramuslos y pechuga
☐ Jamón serrano y cocido, cecina, y lomo

ESPECIAS:

- ☐ Jengibre ☐ Canela ☐ Orégano ☐ Perejil
☐ Curry ☐ Cúrcuma ☐ Hierbas provenzales

HUEVOS y ACEITES:

- ☐ Aceite de oliva virgen ☐ Aceite de coco
☐ Vinagre de manzana ☐ Sal ☐ Huevos

CONGELADOS:

- ☐ Menestra ☐ Guisantes ☐ Patatas gajo
☐ Ensaladilla ☐ Judías verdes ☐ Salteados

INFUSIONES:

- ☐ Té chai ☐ Té matcha ☐ Té rooibos
☐ Manzanilla y poleo-menta ☐ Té rojo

Otras secciones y VARIOS:

- ☐ Pañuelos de papel ☐ Jabón de manos ☐ Guantes desechables ☐ PAPEL HIGIÉNICO
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



3- Diferentes MENÚS para comer bien cada día

Improvisar no es la mejor opción en estos momentos de agobio por el confinamiento, así que guiarnos por estos sencillos menús, tras haber hecho la compra de la lista inteligente, será la mejor manera de dar variedad a nuestros platos para NO ENGORDAR

RECOMENDACIÓN: intenta que los menús sean una orientación y no una obligación y procura irlos haciendo de manera aleatoria dependiendo de lo que más te apetezca cada día

Comidas o cenas:

□ MENU 1:

Primer plato: Arroz integral o pasta integral con pasas, tomate, ajo y hierbas provenzales.

Segundo plato: Tortilla con atún, ajo y perejil

Postre: Kiwi o naranja con almendras.

□ MENU 2:

Primer plato: Patatas cocidas con ajo, aceite y laurel, acompañadas de acelgas cocidas.

Segundo plato: Filete de pollo con orégano y guarnición de pimientos y aguacate.

Postre: Una pera o manzana y una infusión (manzanilla en cena y té verde en comida)

□ MENU 3:

Primer plato: Ensalada de zanahoria rallada y remolacha cocida con queso Masdam y huevo.

Segundo plato: Guisantes salteados con ajo y jamón

Postre: Dos rodajas de piña en su jugo.

□ MENU 4:

Primer plato: Brócoli cocido aliñado con vinagreta.

Segundo plato: Pasta integral con atún al natural, mantequilla, tomate al natural y curry.

Postre: una manzana asada con canela.

□ MENU 5:

Plato único: Paella con muslos de pollo, aceitunas, gambas, tomate, pimiento, perejil, ajo y cúrcuma.

Postre: Queso masdam y una infusión rooibos.

□ MENU 6:

Primer plato: Ensaladilla congelada con vinagreta.

Segundo plato: Salmón congelado cocido con ajo.

Postre: 1 yogur natural con kiwi picado.

□ MENU 7:

Primer plato: Lentejas con verduras y patata.

Segundo plato: Filetes de pollo rebozados con harina integral, sal, cúrcuma y huevo batido.

Postre: 1 naranja y poleo-menta.

□ MENU 8:

Primer plato: Coliflor cocida con queso parmesano

Segundo plato: Contramuslos de pollo guisados.

Postre: Dos rodajas de piña en su jugo.

□ MENU 9:

Primer plato: Cocido de garbanzos con verduras.

Segundo plato: Ensalada de aguacate con pipas.

Postre: Fresas con yogur y canela, infusión té rojo.

□ MENU 10:

Primer plato: Arroz basmati con ajo y gambas.

Segundo plato: Pimiento crudo con mejillones.

Postre: Kéfir con plátano y té verde.

□ MENU 11:

Primer plato: Tortilla de patata con o sin cebolla.

Segundo plato: Ensalada de garbanzos cocidos.

Postre: Una naranja y una manzanilla con anís.



□ MENU 12:

Primer plato: Alubias con verduras y patata.

Segundo plato: Filete merluza con ajo y perejil.

Postre: Yogur con nueces y manzanilla con anís.

□ MENU 13:

Primer plato: Ensalada maíz y legumbre cocida.

Segundo plato: Tomate natural con sardinas.

Postre: Pera lavada con piel y poleo-menta.

□ MENU 14:

Primer plato: Ensalada de arroz con remolacha.

Segundo plato: Tortilla de atún y queso Masdam.

Postre: Fresas o naranja con canela y té verde.

□ MENU 15:

Primer plato: Ensalada pasta con tomate y atún

Segundo plato: Rollitos de cecina con queso.

Postre: Yogur, manzana picada y pipas girasol.

□ MENU 16:

Primer plato: Lentejas cocidas en ensalada

Segundo plato: Tomate con jamón serrano.

Postre: Una naranja y té rooibos.

□ MENU 17:

Primer plato: Patatas guisadas con muslos pollo

Segundo plato: Ensalada de pimiento y tomate.

Postre: Naranja con pipas de calabaza.

□ MENU 18:

Primer plato: Menestra de verduras con jamón.

Segundo plato: Zanahorias con queso Masdam.

Postre: Yogur con manzana asada y canela.

□ MENU 19:

Primer plato: Judías verdes con patatas.

Segundo plato: Ensalada de tomate y aceitunas.

Postre: Yogur con nueces y té rojo.

□ MENU 20:

Primer plato: Espinacas con uvas pasas y canela.

Segundo plato: Tortilla de atún con orégano.

Postre: Tostada de pan con queso de untar.

□ MENU 21:

Primer plato: Salteado de verduras y orégano.

Segundo plato: Patatas gajo con huevos fritos.

Postre: Yogur con nueces y poleo-menta.

Desayunos: (algún día puedes saltártelo e incluir ayuno ese día tomando solo infusión)

En ayunas: Alguna infusión caliente que te guste y te sienta bien o un poco de agua.

- > **Opción 1:** Tazón de copos de avena con leche entera, manzana picada y cacao puro.
- > **Opción 2:** Batido de yogur o kéfir con frutas a elegir y avellanas, y té rojo.
- > **Opción 3:** Una tostada de pan integral con mantequilla o aguacate, y café solo.
- > **Opción 4:** Tazón de leche con muesli y canela.
- > **Opción 5:** Té matcha con leche, y tostada de pan integral con aceite de coco.
- > **Opción 6:** Sándwich integral de queso con jamón cocido, y fruta a elegir.
- > **Opción 7:** Huevos cocidos, fritos o revueltos con tomate natural, y té Chai con leche.

Medias mañanas y meriendas: (son opcionales solo si tienes hambre)

- > **Opción 1:** Zumo de medio limón con un puñado de pistachos sin pelar.
- > **Opción 2:** Una manzana lavada con piel y pipas de girasol.
- > **Opción 3:** Cortezas de cerdo (son muy bajas en hidratos y grasa, pero muy ricas en proteínas)
- > **Opción 4:** Yogur griego natural con infusión de té rooibos, verde o rojo.
- > **Opción 5:** Una naranja con un puñado de cacahuetes sin pelar.
- > **Opción 6:** Medio vaso de kéfir con un yogur natural y un plátano.
- > **Opción 7:** Uno o dos huevos cocidos y un kiwi.



4- Ayunos intermitentes no programados

Los ayunos son **tan viejos como la historia de la humanidad**, en la que no siempre teníamos la despensa llena y alternábamos periodos de escasez con otros de abundancia ya fuese dentro de un periodo de tiempo o de un mismo día; es por ello que **nuestro cuerpo se adaptó a tener ciertos periodos sin comer y sacar partido de ello.**

> Últimamente se han puesto de moda los ayunos intermitentes, pues al parecer soluciona todos los males posibles, entre ellos la de perder peso, y en mi opinión no es la panacea, y **es una herramienta más para utilizar como un comodín ciertos días** en los que el cuerpo nos pida no comer demasiado, quitando una o más comidas, y también en aquellos momentos en los que estemos ajetreados, no podamos comer sano, y no tengamos ni el tiempo ni la tranquilidad suficiente para comer relajados.

> **¿CÓMO SE HACE?** Hay ayunos de más o menos horas, pero los más habituales son los que van desde las 12 horas hasta el día entero, aunque te recomiendo hacerlo según tus apetencias y gustos personales, con diversas opciones:

- 1- **No desayunar** (15-16 horas de ayuno y 8-9 horas para comer)
- 2- **No cenar** (15-16 horas de ayuno y 8-9 horas para comer)
- 3- **No desayunar, ni comer** (19-20 horas de ayuno y 4-5 h para comer)
- 4- **No comer, ni cenar** (19-20 horas de ayuno y 4-5 horas para comer)
- 5- **No desayunar, ni comer, ni cenar** (24 horas de ayuno)

Nota: Durante el tiempo de ayuno sería bueno seguir ingiriendo líquidos en forma de infusiones, caldo de huesos o simplemente agua.

AVISO: Si esto lo repites todos los días deja de ser un estímulo puntual para el cuerpo con ciertos beneficios a convertirse en un factor estresante que conlleva más perjuicios que beneficios, así que simplemente hazlo aquellos días que notes que te lo pide el cuerpo, tengas motivación para ello, y no te suponga un gran esfuerzo mental.

Entre los diversos **BENEFICIOS DE AYUNAR**, destacaría principalmente estos:

> Físicamente, permite que el **sistema digestivo** y todos los órganos implicados en la digestión descansen y luego funcionen mejor, mejorando las digestiones y el estado general orgánico; además se produce un **reciclado celular** en el que se produce una **autofagia** para crear nuevos orgánulos celulares más funcionales.

> Psicológicamente, **nos libera mentalmente de estar siempre comiendo a todas horas**, suponiendo un alivio enorme en ciertos periodos en los que no tenemos ni ganas, ni tiempo, ni hambre. Y aunque parezca mentira **suele reducir el hambre.**



entrenamiento
Inteligente.com

Alimentación Inteligente

Nutrición

intelligent
running.es

Dietética Inteligente



5- Rutinas de ejercicio “intelligent-es”

Improvisar no es la mejor opción en estos momentos de agobio por el confinamiento.

--- Son muchas las rutinas que circulan por internet, redes sociales y whatsapp ---

>>> CONSEJO: si sigues alguna rutina que te llegue al móvil, asegúrate de que ha sido diseñada por un **profesional cualificado**, «**EDUCADOR FÍSICO**», **debidamente colegiado**, lo cual será una garantía para no dañar tu salud.

> La **solución de actividad física para el confinamiento no es dar vueltas por el pasillo sin sentido, o subir y bajar escaleras, o correr por las cocheras** (cosa que está prohibida), o dar pedales sin sentido en una bici estática (o rodillo), cinta, elíptica,...

> **La clave para la cuarentena será buena progresión de ejercicios** para conseguir:

- Compensar y tonificar muscularmente todo el cuerpo, y así salir reforzados.
- Aumentar el gasto calórico en reposo al incluir más intensidad y menos volumen.

1- LUNES: Rutina 1 de Tonificación.

2- MARTES: Rutina 2 de Tonificación.

3- MIERCOLES: Rutina de Fuerza y Tonificación: 10 x 10.

4- JUEVES: Trabajo de cadenas cinéticas de extensión muscular.

5- VIERNES: Trabajo de cadenas cinéticas de flexión muscular.

6- SÁBADO: Rutina de Tonificación con 3 estaciones.

7- DOMINGO: Descansar y estirar.

✓ Puedes descargar las rutinas para cada día de la semana en [ESTE ENLACE](#)<<

✓ También tienes a tu disposición más rutinas y consejos en [ESTE ARTÍCULO](#) <<

Y si quieres disponer de un gran número de pautas, consejos, dietas, ejercicios, trucos,...

No puedes dejar pasar por alto el **descuento del 50% especial Cuarentena** con el código: “**MEQUEDOENCASA**” de mi [Manual “Entrenate a ti mismo”](#) (es totalmente digital y con descarga inmediata)

