

RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES

PARA:

**DÍAS
FESTIVOS**



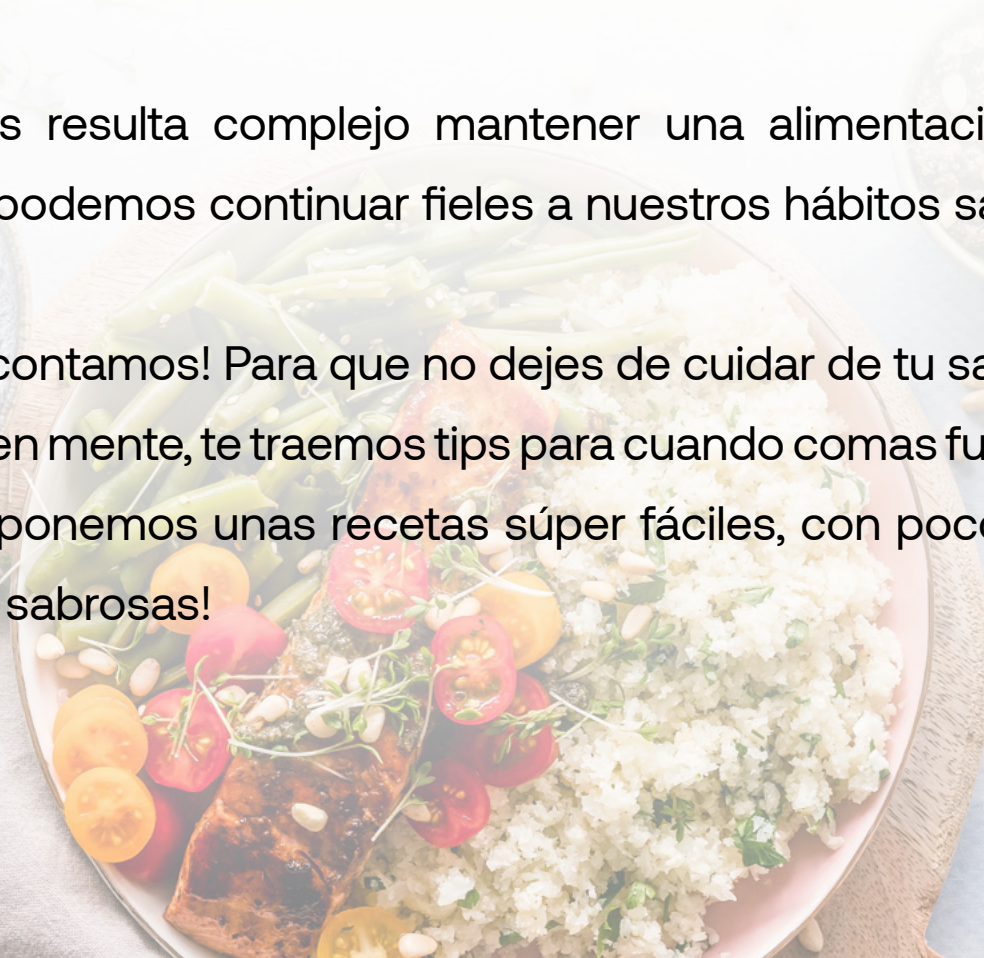
En FITMYLEGS tenemos la receta para llevar una vida saludable, pero sobre todo... ¡Para que disfrutes de la comida sin restricciones! Queremos que tu alimentación sea equilibrada, variada y saludable... pero, que te permita compaginarlo con tu estilo de vida y todas esas salidas que nos rodean, ¡y eso también incluye comidas saludables y deliciosas!

Como ya sabrás, si has probado el Método Fitmylegs, nuestros planes nutricionales se alejan de dietas restrictivas, excluyentes e incluso, del concepto tradicional de “dieta”. Por lo que, mantener unos hábitos saludables iba a ser mucho más sencillo de lo que te imaginas!

Además, sabemos que el entorno social que nos rodea está conformado por muchas celebraciones, fiestas y reuniones con amigos y familiares, e incluso viajes de ocio en los que debemos tener en cuenta la importancia de mantener el estilo de vida y una alimentación saludable aunque las debilidades nos intenten hacer caer en la tentación...

Ante esto, muchas veces resulta complejo mantener una alimentación saludable y equilibrada...Pero, ¿cómo podemos continuar fieles a nuestros hábitos saludables..?

¡Desde **FITMYLEGS** te lo contamos! Para que no dejes de cuidar de tu salud y continúes con el objetivo que tienes en mente, te traemos tips para cuando comas fuera de casa con los tuyos. Además, te proponemos unas recetas súper fáciles, con pocos ingredientes, rápidas de hacer ¡y súper sabrosas!



¿TE ANIMAS A LLEVAR UNA VIDA DE LO MÁS FIT?



Adoptar una alimentación saludable es uno de los pasos más significativos que podemos dar hacia una vida plena. Una alimentación saludable es aquella que nos aporta los nutrientes esenciales y la energía que necesitamos para mantenernos sanos. Además, se ha demostrado, que esta permite que tengamos una mejor calidad de vida en todas las edades.

Esta guía está diseñada para ayudarte a comprender los principios básicos de una nutrición adecuada, mostrándote cómo los alimentos que elegimos impactan directamente en nuestro bienestar general y que la alimentación que llevemos debe de poder ser compaginable y adaptable a nuestro estilo de vida.

Embarcarse en este camino no solo mejorará tu salud física, sino que también potenciará tu bienestar emocional y mental, permitiéndote disfrutar de una vida más energética y satisfactoria.

CONCEPTOS BÁSICOS

MACRONUTRIENTES, PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS

Los macronutrientes son los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en grandes cantidades para mantener sus funciones

vitales y obtener energía. Se clasifican en 3 grupos principales: proteínas, carbohidratos y grasas.

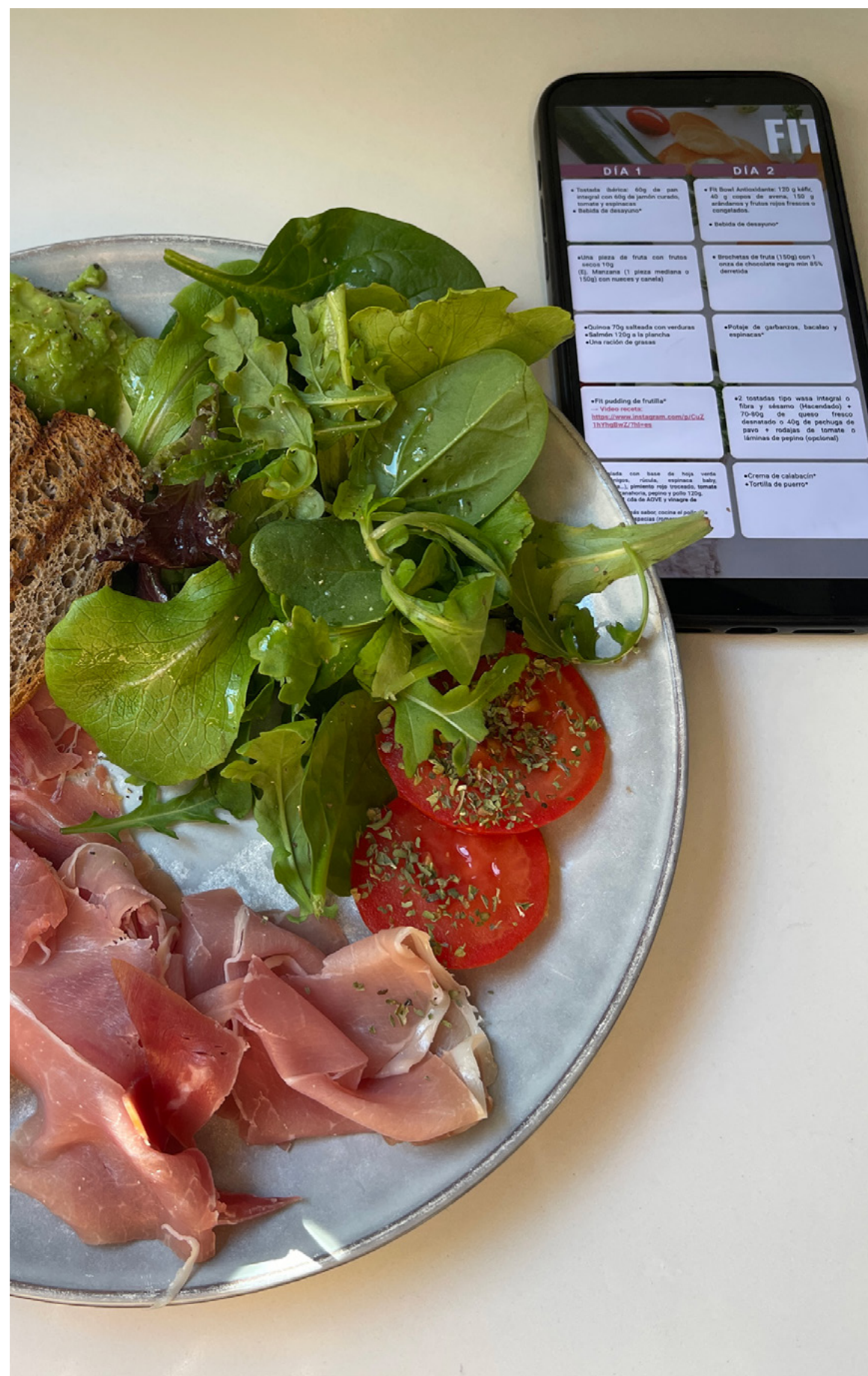
Una dieta equilibrada que incluya estos macronutrientes en proporciones adecuadas es crucial para mantener la salud y facilitar el óptimo funcionamiento de nuestro organismo.

★ Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía del cuerpo, necesarios para el funcionamiento del cerebro y los músculos. Además, son la principal fuente de fibra de nuestra alimentación.

★ Las **proteínas** son fundamentales para la construcción y reparación de tejidos, así como para la producción de enzimas y hormonas.

★ Las **grasas** no solo son una rica fuente de energía, sino que también son necesarias para la absorción de vitaminas solubles en grasa, la producción de hormonas y la protección de nuestros órganos vitales.

Ahora que conoces el A, B y C de los conceptos básicos de nutrición, vamos a adentrarnos en cómo adaptarlos a cuando comamos fuera de casa... ¡Es mucho más sencillo de lo que parece!



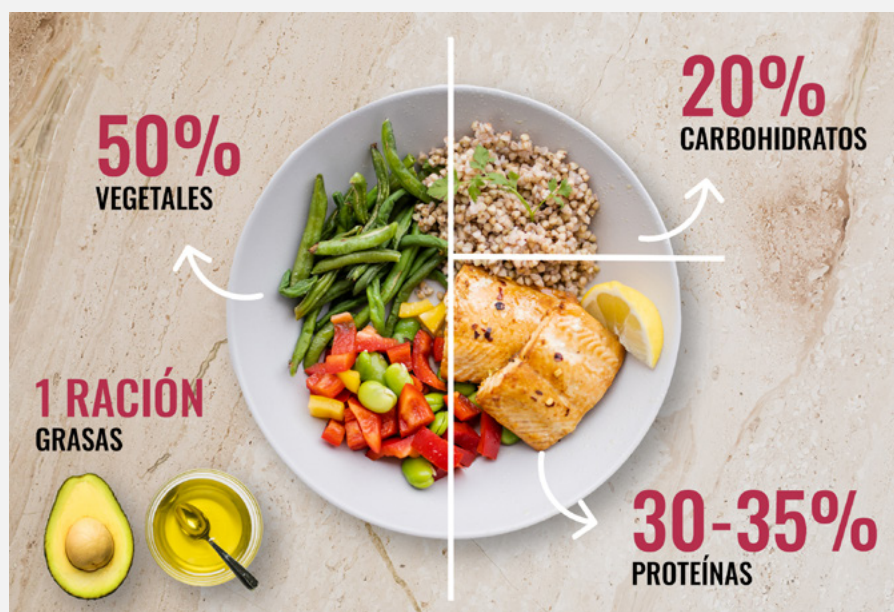
1. SIGUE LA ESTRUCTURA DE TU PLAN NUTRICIONAL

★ Trata de seguir la estructura de comidas del plan en la medida de lo posible, si tienes la opción de preparar tu comida y seguir el plan con normalidad estupendo, si por el contrario tienes que comer fuera de casa aquí te dejo una serie de consejos que pueden ayudarte a adaptar esas comidas.

2. EMPLEA TÉCNICAS SENCILLAS PARA MEDIR TUS CANTIDADES FUERA DE CASA

★ Puedes ayudarte de la herramienta del PLATO SALUDABLE que te dejo a continuación. Cuando elijas la comida 3 fuera de casa intenta que TU PLATO sea lo más parecido a este:

- 50% del plato vegetales de muchos colores, cuanto más variado y colorido mejor (ensalada, verdura al vapor, cremas, salteados, asadas).
- 30-35% del plato proteínas de calidad (huevo, carne magra, pescado azul y blanco, marisco, tofu, soja texturizada).
- 20% lo ocuparán los carbohidratos: las legumbres, pasta, arroz, pan, quinoa, patata. Procura incluir legumbre 2 días a la semana. *No son obligatorios, pero puedes incorporarlos si te apetece.
- Acompañaremos con 1 ración de grasa (pide las salsas y aliños aparte).



★ **Para las cenas:** seguir la misma estructura pero omitiendo los

carbohidratos. Si algún día por la noche quieres incluir carbohidratos, reduce u omite los carbohidratos de la comida 3 para incluirlos en la cena.

★ **Otros tips** a tener en cuenta a la hora de comer fuera de casa:

- **GUARNICIÓN.** Cambia las patatas fritas por asadas, alabrasa, panadera, al horno, etc. Evita las opciones fritas o con mucha grasa ya que suelen cocinarse con aceites de muy baja calidad... También puedes sustituirlas por ensalada si ya incorporas carbohidratos en tu comida principal.
- **VERDURAS.** Pide una porción extra de verduras o elige una ensalada como entrante con un plato principal a la plancha o al horno, evitando frituras y aperitivos innecesarios. Si te aseguras de consumir la verdura como primera opción, evitarás desregular tu glucosa, te saciarás más y evitarás picotear durante el resto del día.
- **ADEREZOS.** Pide las salsas, cremas o quesos aparte y no encima de tus alimentos, así podrás controlar la cantidad y calidad del aliño.
- **BEBIDA PRINCIPAL.** Que el agua sea tu bebida estrella. Priorizar por encima del resto de bebidas. Evita por tanto las opciones de bebidas azucaradas, zumos industriales, alcohol, etc. Eso sí, recuerda, que si un día puntual te apetece beber algo diferente como

por ejemplo una copa de vino...¡date el capricho! Eso sí, debes de saber que, siempre va a ser mejor que elijas una bebida fermentada (vino, sidra, cerveza, etc), frente a una bebida destilada. Adicionalmente, dentro de las bebidas fermentadas, el vino tinto podría ser la opción de elección.

- **PAN.** Omite el pan si en tu plato ya tienes suficientes carbohidratos (arroz, pasta, patata, etc) ya que todos los panes que suele haber en los restaurantes son de muy baja calidad (harinas refinadas).
- **POSTRE.** Puedes elegir café o infusión. En caso de querer incluir algo de postre valora si realmente te apetece o si por el contrario estás saciada y no lo necesitas, en caso de incluirlo priorizar fruta, y si algún día te apetece pedir un postre dulce, mejor para compartir, así te aseguras no comer una cantidad excesiva, y eso sí, siempre al final de una comida rica en proteína, grasas y verduras.

3. RECUERDA QUE SIN FLEXIBILIDAD NO HAY ADHERENCIA

★ La clave está en ser capaces de ser flexibles y permitirnos disfrutar de esos momentos, eventos y alimentos especiales también, pero con coherencia. Tratando de evitar grandes excesos y comidas excesivamente copiosas y tratando de hacer buenas elecciones y combinaciones inteligentes la mayoría del

tiempo (recuerda asegurar los vegetales y fuentes de proteína en todas tus comidas y cenas).



★ La idea es tratar de **hacer las mejores elecciones y combinaciones** en las comidas a lo largo del día dentro de tus posibilidades pero disfrutando también, al final son unos días puntuales y no pasa nada por no seguir el plan al 100% esos días. Date algún capricho y disfrútalo.

4. NO ABANDONES TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO

★ Mantenernos activas y realizar el entrenamiento durante estos días es algo

estupendo. Además, cuando salimos fuera o estamos de vacaciones es una gran idea salir a caminar y conocer nuevos lugares. Si haces una comida fuera de casa, sigue este tip: caminar 10 minutos después de una comida fuera de casa te ayudará a controlar tus niveles de glucosa y a mantenerte activa.

5. ESCOGE BIEN EL RESTAURANTE CUANDO VAYAS A COMER FUERA

Es más probable encontrar opciones saludables en:

★ **RESTAURANTES TRADICIONALES CON OPCIONES SALUDABLES.** La comida casera de toda la vida es la que más se puede asemejar al patrón de dieta mediterránea.

★ **RESTAURANTES JAPONESES,** por ejemplo. Puedes elegir platos con vegetales, limitar el arroz, y pedir las salsas aparte. Por ejemplo, el sushi o el sashimi podrían ser buenas opciones.

★ **CHIRINGUITOS DE PLAYA.** Puedes escoger un pescado o carne a la brasa, espeto, plancha, con una buena ensalada. Disfrutarás de algo rico y saludable.

★ **RESTAURANTES CON OPCIONES VEGETARIANAS.** En este tipo de establecimientos puedes asegurarte consumir una buena cantidad de verdura

de calidad y acompañarla de proteína vegetal.

6. LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL, PERSONAL Y PROFESIONAL

★ **BUSCA APOYO EN AMIGOS Y FAMILIA:** comparte tus metas con seres queridos que puedan ofrecerte apoyo y motivación.

★ **CONSULTA A PROFESIONALES:** aprovecha la figura de tu fit-nutri y fit-trainer ya que pueden proporcionar orientación adaptada a tus necesidades específicas y ayudarte a hacer ajustes realistas en tu alimentación y consecución de objetivos.

★ **SÉ AMABLE CONTIGO MISMA:** los retrocesos son parte del proceso. Reconoce tus esfuerzos y no dejes que un desliz te desvíe completamente de tus metas.

★ **CELEBRA TUS LOGROS:** reconoce tus éxitos, sin importar cuán pequeños sean. Esto puede incluir premiarte con algo NO relacionado con la comida, como un nuevo libro o una salida al cine.

RECETAS



BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES:

- ★ 1 berenjena
- ★ Atún al natural
- ★ Pisto casero o de bote (revisar ingredientes)
- ★ Perejil
- ★ Orégano
- ★ 1 cda de queso tipo mozzarella
- ★ AOVE

PREPARACIÓN:

Si haces el pisto casero, elige verduras como el calabacín, pimientos, berenjena, cebolla y ajo junto con un buen tomate triturado natural o tamizado.

Si lo compras ya hecho (venden varios con buenos ingredientes), simplemente tendrás que asar la berenjena durante 20 minutos.

Una vez lista, saca la berenjena del horno y retira la carne de esta preservando la estructura de la piel.

Añade al pisto y remueve.

Incorpora el atún y deja que se integren los sabores.

A continuación, rellena la berenjena con el pisto con atún y espolvorea orégano y queso rallado por encima.

Lleva a gratinar 5 minutos más y disfruta.



ENSALADA RAPIDITA

INGREDIENTES:

- ★ 1 puñado grande de espinacas y canónigos
- ★ Rúcula
- ★ Pollo a la plancha (2 filetes)
- ★ Cebolla morada al gusto
- ★ Queso fresco de cabra
- ★ Rabanitos
- ★ 1/2 aguacate
- ★ Pepino
- ★ Apio
- ★ Perejil
- ★ Cilantro
- ★ Pipas de calabaza
- ★ Vinagreta de fresas (AOVE, 4 fresas trituradas, vinagre de manzana sin filtrar, limón y una cdta pequeña de miel).

PREPARACIÓN:

Monta la ensalada a tu gusto cortando y preparando los ingredientes como más te gusten.

Aliña con la vinagreta de fresas y disfruta.



SUPER ROLLITO DE CALABACÍN SABOR PIZZA

INGREDIENTES:

- ★ 1 calabacín mediano
- ★ 2 lonchas de queso
- ★ 2 lonchas de pavo
- ★ 1 loncha de jamón serrano
- ★ 3 huevos
- ★ 1-2 cdas de tomate tamizado
- ★ 1 cda de queso rallado tipo mozzarella
- ★ Orégano
- ★ AOVE

PREPARACIÓN:

Ralla el calabacín con un rallador de uso común y mezcla con los 3 huevos.

Lleva a una bandeja de horno con un papel apto para horno y así evitaremos que se pegue.

Hornea durante 20 minutos hasta que se vea doradito.

Saca la bandeja y pon encima capas de queso, pavo y el jamón.

Enrolla el rollito ayudándote del papel vegetal.

Añade por encima el tomate, orégano y queso rallado y gratina 5 minutos más en el horno. ¡Buenísimo!



ROLLITOS VIETNAMITAS CASEROS

INGREDIENTES:

- ★ 1-2 obleas de arroz (por persona)
- ★ 2 filetes de pollo (por persona)
- ★ 1/4 de calabacín
- ★ 1 zanahoria
- ★ 1/4 de puerro
- ★ 1 diente de ajo
- ★ Especias: curry, cúrcuma, comino, hierbas provenzales
- ★ AOVE

Para la salsa:

- ★ 3 cdas de salsa de soja
- ★ 1 cda de crema de cacahuete
- ★ 1 cdta de miel.

PREPARACIÓN:

Picamos la verdura en juliana y el pollo a tiras.

Si te gusta la verdura cruda, puedes saltarte el siguiente paso, si no, puedes saltearla 5 minutos en una sartén con un poco de AOVE.

Añade también el pollo y deja que se dore.

Retira y deja ENFRIAR, es importante que el relleno no esté caliente para que no derrita la oblea.

A continuación, hidrata las obleas de arroz durante 10-15 segundos en agua.

Sácalas y rellena con el salteado que has realizado.

Cierra a modo de rollito y marca a la plancha por los 4 lados. Mejor si lo haces a fuego medio.

Acompaña con la salsa y disfruta.



TORTITAS DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- ★ 80g de calabaza asada (pesada después de asarla)
- ★ 1 huevo
- ★ 100g de yogur
- ★ 40g de harina integral
- ★ 1/2 cucharadita de levadura de repostería
- ★ Canela

PREPARACIÓN:

Tritura la calabaza asada junto al huevo y el yogur hasta que no queden demasiados grumos.

Añade entonces la harina integral, la levadura y la canela y remueve bien.

Pon una sartén en el fuego con un poco de AOVE para engrasarla y que no se peguen.

Para que se hagan bien las tortitas, vierte la masa cuando la sartén esté muy caliente.

Derrite una onza de chocolate negro con un poquito de bebida vegetal.

Agrega 5g de proteína en polvo y mezcla.



A woman with shoulder-length brown hair is shown from the waist up, flexing her right bicep. She is wearing a dark-colored sports bra and leggings. The entire image has a red color overlay. The text 'FITMYLEGS' is centered over her torso.

 **FITMYLEGS**