



**Bryan
Borges**
COACH

GUIA NUTRICIONAL COMPLETA

Con una buena estrategia, uno puede lograr objetivos propuestos de manera eficiente y sostenible, evitando lesiones y el agotamiento.

Presentado por **Bryan Borges**



INTRODUCCION A UNA NUTRICION EFECTIVA



Una estrategia de fitness eficaz es un enfoque integral que combina ejercicio, nutrición adecuada, recuperación y una mentalidad fuerte para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y fitness. Ya sea que quieras perder peso, ganar músculo, mejorar la salud cardiovascular o mejorar tu bienestar general, una estrategia integral puede guiarte hacia el éxito.

LO MAS IMPORTANTE DE LA ALIMENTACIÓN

✓ **PROTEINA (4KCAL X GRAMO)**

Los ladrillos de tu cuerpo. Esenciales para reparar las fibras musculares rotas durante el entrenamiento y construir nuevo tejido muscular. Cruciales para la recuperación.

✓ **GRASAS (9KCAL X GRAMO)**

Fundamentales para la producción hormonal, la absorción de vitaminas y como fuente de energía en actividades de baja intensidad y larga duración. ¡No les tengas miedo!

LOS 3 PILARES MACRONUTRIENTES

✓ **CARBOHIDRATOS (4KCAL X GRAMO)**

Tu fuente de energía principal y más rápida. Rellenan tus reservas de glucógeno para que puedas rendir al máximo en sesiones de alta intensidad y resistencia.

CALCULA TU GASTO CALORICO DIARIO

1. TASA METABOLICA BASAL (TMB)

- ✓ Hombres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) + 5$
- ✓ Mujeres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) - 161$

2. AÑADE TU ACTIVIDAD (NAF)

- ✓ x 1.25: Sedentario (poco o nada)
- ✓ x 1.55: Moderada (3-5 días/sem)
- ✓ x 1.725: Fuerte (6-7 días/sem)

3. EFECTO TERMICO DE LOS ALIMENTOS (ETA)

- ✓ Una vez que multiplicas tu TMB x NAF, le agregas el 10%. Lo haces multiplicando por 1.1

4. AJUSTA TU OBJETIVO

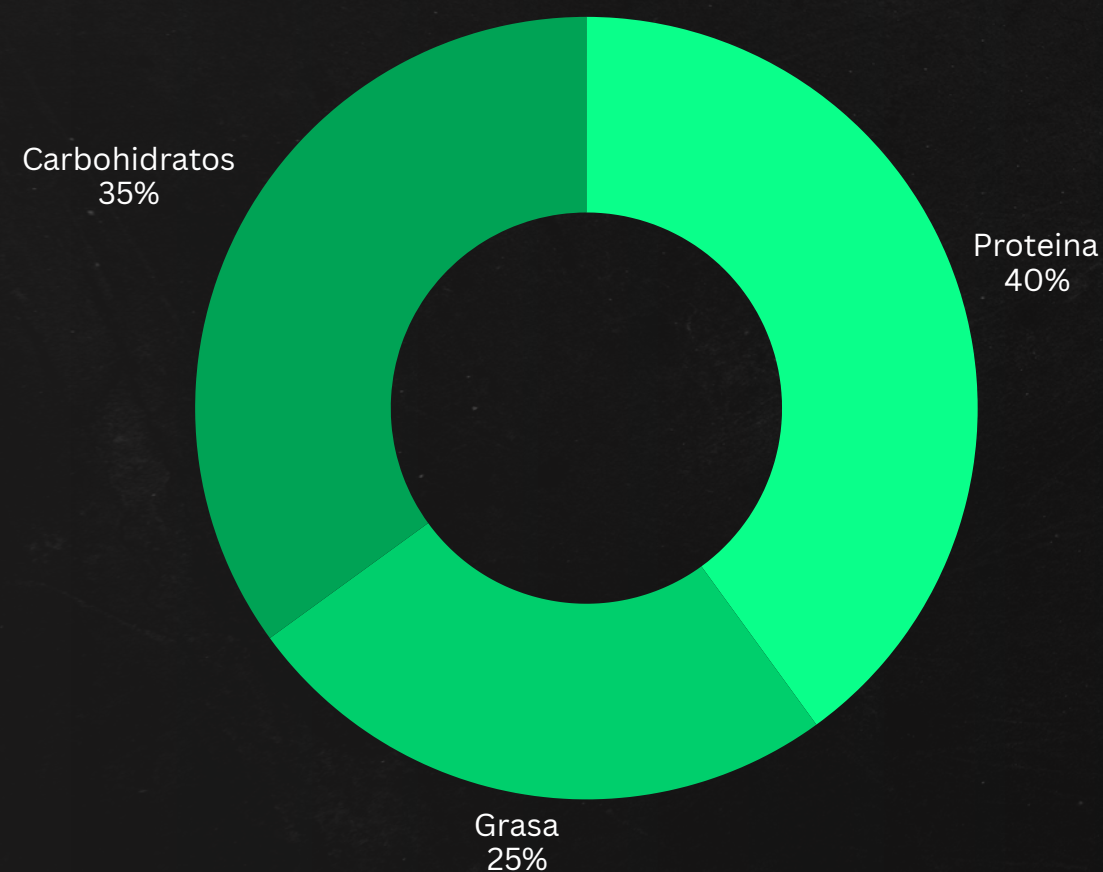
- ✓ Deficit calorico: le restas entre
- ✓ 300 - 500 Kcal
- ✓ Mantenimiento: Lo dejas igual
- ✓ Superavit calorico: le sumas entre 300 - 500 Kcal



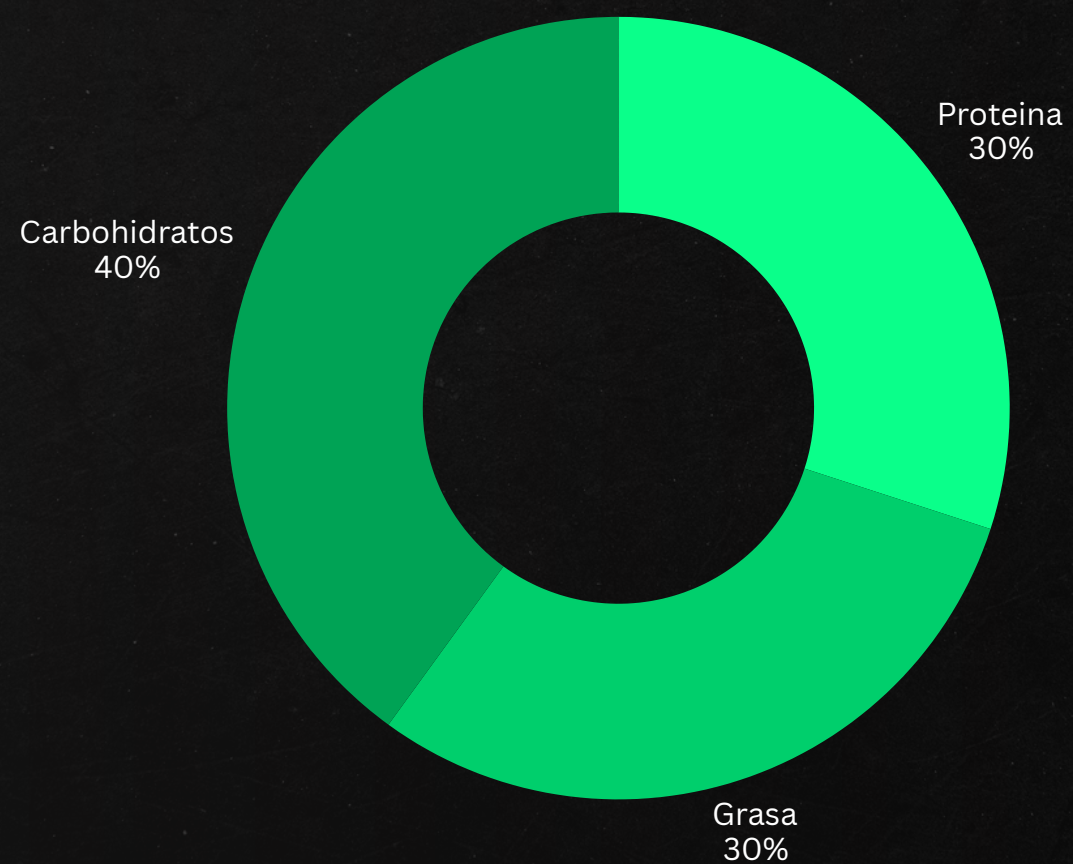
DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

No hay una sola fórmula. La distribución de tus macros puede variar según si buscas perder grasa, mantenerte o ganar masa muscular. Aquí tienes unos puntos de partida flexibles.

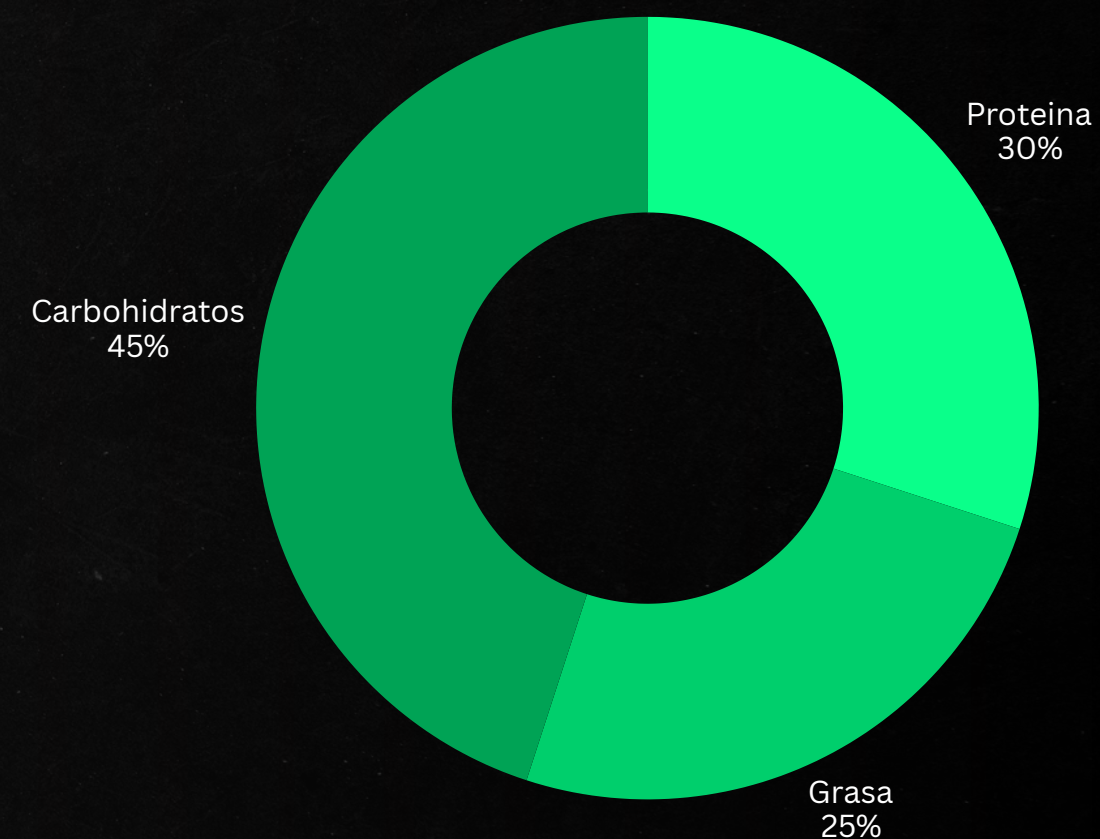
Deficit calorico



Mantenimiento



Superavit Calorico



Tomar en cuenta que estos gráficos son referencias



NUTRICION PRE-ENTRENO Y POST-ENTRENO

Una nutrición adecuada antes y después del entrenamiento es fundamental para maximizar el rendimiento, la recuperación y los resultados. Ya sea que tu objetivo sea desarrollar músculo, mejorar la resistencia o simplemente mejorar tu estado físico general, lo que comes antes y después del entrenamiento puede influir significativamente en tu progreso.



POTENCIA TUS ENTRENAMIENTOS

Lo que comes alrededor de tu sesión de entrenamiento puede marcar una gran diferencia en tu rendimiento y recuperación.

1-2 Horas Antes

Consume una comida rica en carbohidratos de fácil digestión y una porción moderada de proteína. Ej: Avena con fruta y proteína en polvo.

0-1 Hora Después

La “ventana anabólica” no es tan estricta, pero es ideal consumir una comida completa con proteína y carbohidratos para iniciar la recuperación. Ej: Pollo con arroz y vegetales.

HIDRATACION Y VITAMINAS

Los detalles que completan el puzzle de tu rendimiento y salud general.

El Poder del Agua

Una deshidratación de solo el 2% puede disminuir drásticamente tu rendimiento. Bebe agua constantemente durante el día. Un buen objetivo es 2-3 litros, más lo que pierdas en el entreno.



Come el Arcoíris

Los micronutrientes (vitaminas y minerales) no aportan calorías pero son vitales para miles de procesos corporales. Asegúrate de comer frutas y verduras variadas todos los días.



GRACIAS

+58 424 226 9041



www.chefborgesfit.com



bryanborgescoach@gmail.com

