

JOSEPH P. TURNER



# LIBRO DE COCINA *DE POTENCIA SIN CARNE* PARA ATLETAS VEGANOS

**100 RECETAS DE ALTA PROTEÍNA** PARA SER MUSCULOSO Y BASADAS EN PLANES DE PLANTAS DE COMIDA DIETÉTICA PARA PRINCIPIANTES



Joseph P. Turner

**Libro De Cocina De Potencia  
Sin Carne Para Atletas Veganos**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Turner J.**

Libro De Cocina De Potencia Sin Carne Para Atletas Veganos /  
J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

¿Hay una vida sin carne? Una dieta nutritiva es una varita mágica que puede hacer que una persona débil y dolorida esté sana y fuerte. Existe la opinión de que un fisicoculturista no puede vivir sin carne, de lo contrario, ¿de dónde puede obtener proteínas para construir masa muscular? De hecho, la dieta correcta basada en alimentos vegetales es capaz de hacer crecer a un culturista realmente exitoso, y hay muchos ejemplos de esto. ¿Cómo logra un culturista vegano mantener una excelente condición física y lograr resultados sólidos? ¿Cuál es el secreto? ¿Hay una vida sin carne? Una dieta nutritiva es una varita mágica que puede hacer que una persona débil y dolorida esté sana y fuerte. Existe la opinión de que un culturista no puede vivir sin carne, de lo contrario, ¿de dónde puede obtener proteínas para construir masa muscular? De hecho, la dieta correcta basada en alimentos vegetales es capaz de hacer crecer a un culturista realmente exitoso, y hay muchos ejemplos de esto. ¿Cómo logra un culturista vegano mantener una excelente condición física y lograr resultados sólidos? ¿Cuál es el secreto? El libro de cocina de potencia sin carne le proporcionará todas las respuestas, consejos y secretos sobre cómo construir la perfecta dieta a base de plantas y el plan de comidas para mejorar la salud, perder más peso y ganar más músculo. Además, obtendrá 100 recetas a base de plantas con una variedad de platos deliciosos y nutritivos para todos los días, que le darán salud, energía y un gran estado de ánimo. Para aquellos que se preocupan por la comida adecuada, el autor ha compilado una colección de recetas de ensaladas, sopas y bebidas sabrosas y saludables, ¡que serán un verdadero placer gastronómico para toda la familia! Cada receta vegana tiene una foto de una comida, así que sabrás lo que obtienes cuando la cocines. Con la ayuda de este libro, no sólo obtendrás 100 de las deliciosas recetas veganas de alto contenido proteínico, sino que también aprenderás: - Los fundamentos de la Dieta Vegana (calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) y cómo puede beneficiar no sólo a su cuerpo y mente, sino también al mundo que nos rodea - Cómo establecer una dieta vegana adecuada que sea perfecta para sus necesidades y estilo de vida - Cómo desarrollar los músculos y perder grasa en su dieta basada

en plantas, optimizando su plan de comidas - Cuanta proteína necesitas y las principales fuentes de proteína vegana - Consejos para la transición al veganismo - Recetas simples de desayuno vegano con alto contenido de proteína - Platos principales veganos con alto contenido de proteína - Cómo hacer increíbles barras de proteína vegana y mucho más... Para quién es este libro de cocina vegana: - Cualquiera que quiera aprender la verdad sobre la dieta vegana y la planificación de las comidas - Cualquiera que quiera construir músculo con una dieta vegana - Cualquiera que quiera aprender a cocinar deliciosas comidas veganas altas en proteína - Atletas veganos - Entusiastas del fitness y la salud vegana ¡Empecemos juntos el éxito! Desplácese hacia arriba y haga clic en el botón "Añadir al carrito" ahora!

© Turner J.  
© Tekttime S.r.l.s.

## Содержание

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD	7
TU REGALO GRATUITO	8
LA DIETA VEGANA Y LOS ATLETAS	11
¿Qué es la dieta vegana?	14
Tipos De Dieta Vegana	15
FUNDAMENTOS DE UNA DIETA VEGANA SALUDABLE	17
Beneficios De Una Dieta Vegana	18
Calorías	19
¿Cómo hago el seguimiento de las calorías correctamente?	20
Cómo Calcular Sus Necesidades Calóricas Diarias	21
Fuentes Alimenticias Veganas Altas En Proteínas	22
Proteínas	23
Hidratos De Carbono	24
Grasas Dietéticas	25
Macronutrientes	26
¿Cuánta proteína deberías consumir como vegano?	27
¿Cuánta grasa debe consumir como vegano?	28
¿Cuántos carbohidratos debe consumir como vegano?	29
Explicación Del Tiempo De Los Nutrientes	30
Suplementos Para Los Veganos	31
PRINCIPALES CATEGORÍAS DE ALIMENTOS VEGANOS	32
Verduras	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Joseph P. Turner**

## **Libro De Cocina De Potencia**

### **Sin Carne Para Atletas Veganos**

**LIBRO DE COCINA DE POTENCIA SIN CARNE PARA ATLETAS VEGANOS**

**100 Recetas De Alta Proteína Para Ser Musculoso Y Basadas  
En Planes De Plantas De Comida Dietética Para Principiantes**

**Joseph P. Turner**

**Traductor: Arturo Juan Rodríguez Sevilla**

Copyright © 2019 por Joseph P. Turner Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves incorporadas en reseñas críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

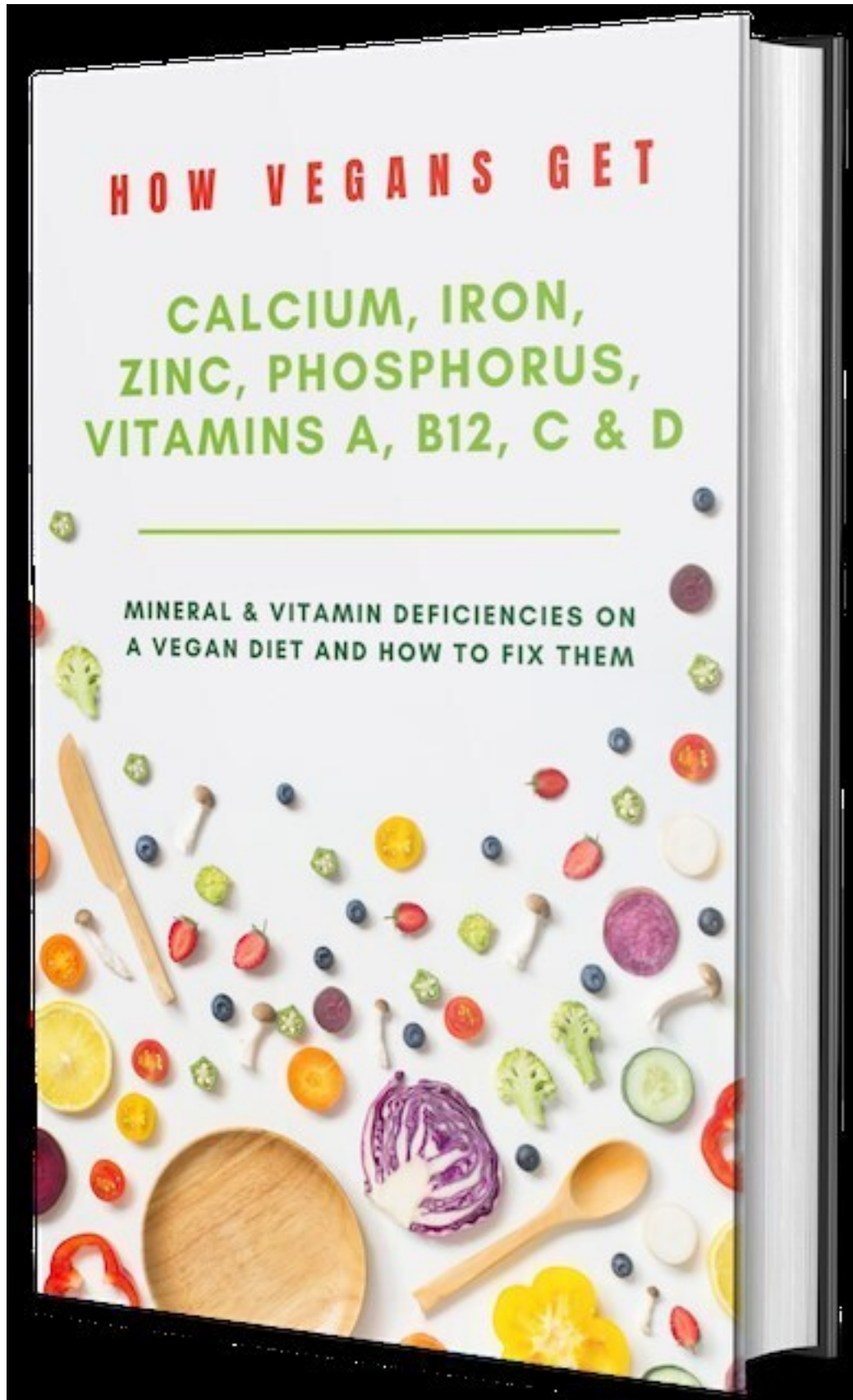
## **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

La información proporcionada en este programa es para propósitos educativos solamente. El autor no es médico y esta información no debe ser tomada como consejo médico. Usted debe obtener la aprobación de un médico antes de intentar cualquier información en este programa. Este programa está diseñado para adultos sanos de 18 años o más. Si usted tiene alguna lesión, condición o problema de salud existente, por favor busque la aprobación de su médico antes de intentar cualquier tipo de información en este programa. El autor no es responsable de ningún daño que resulte del uso de este programa. El usuario reconoce cualquier riesgo de lesión, causado o alegado, con el uso de esta información. Si su médico le aconseja no utilizar la información proporcionada en el programa, por favor respete esas órdenes.

Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica. Nunca desatienda el consejo médico profesional ni demore en buscarlo por algo que haya leído aquí. Se debe obtener una autorización médica completa de un médico autorizado antes de comenzar o modificar cualquier programa de dieta, ejercicio o estilo de vida, y su médico debe ser informado de todos los cambios nutricionales.

## **TU REGALO GRATUITO**

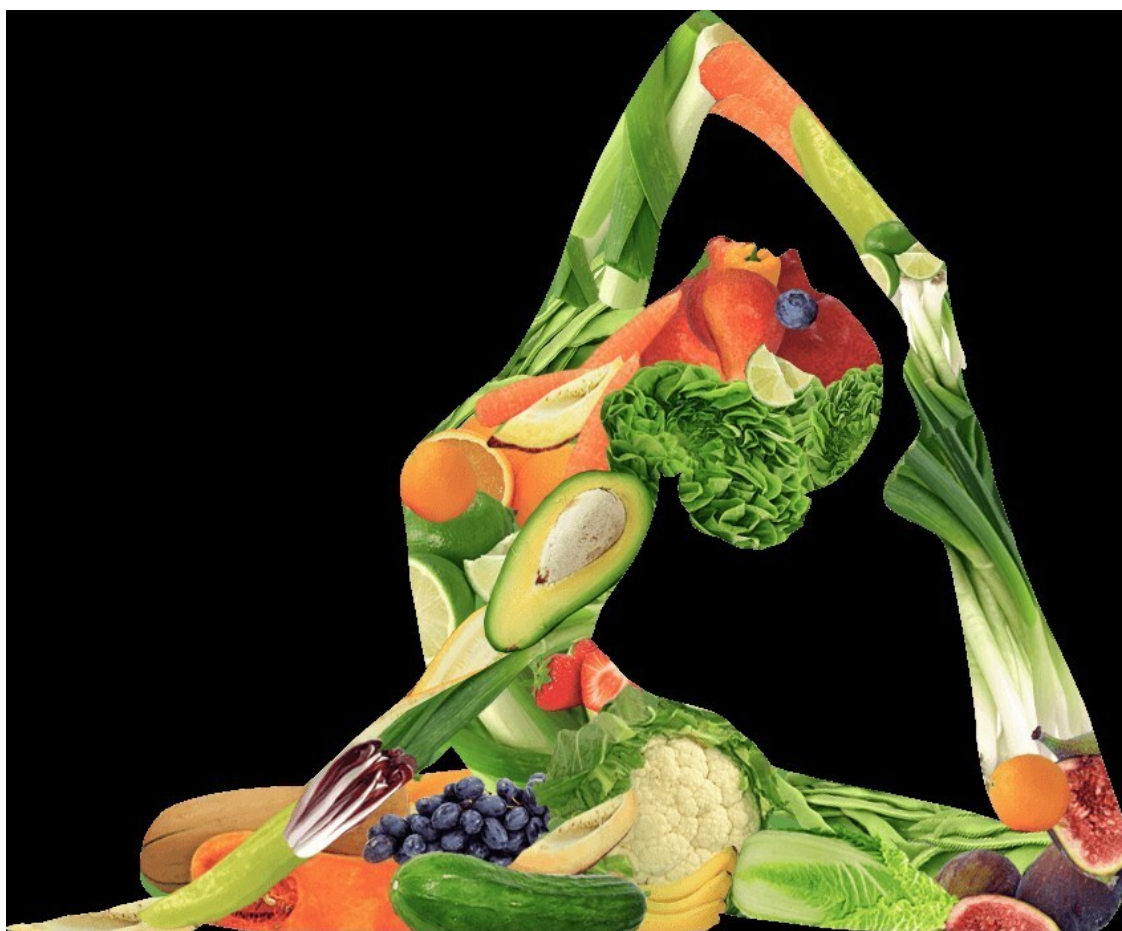
**Como una forma de agradecerle su compra, le ofrezco un libro extra gratis "Cómo obtienen los veganos el calcio, el hierro, el zinc, el fósforo, las vitaminas A, B12, C y D": Deficiencias de minerales y vitaminas en una dieta vegana y cómo solucionarlas"**



**Consigue el enlace al final del libro**

## LA DIETA VEGANA Y LOS ATLETAS

Para mantener el cuerpo en forma, es necesario averiguar el tipo de dieta que se puede mantener indefinidamente. Lo más común es que sea una dieta asequible, ligera en su digestión y en línea con sus creencias personales y estilo de vida.



Cuando añades el requisito de lograr resultados deportivos con una dieta vegana, has entrado en un paradigma completamente nuevo de alimentación que se reduce a tener una dieta competitiva y con base científica que te permite alcanzar tu potencial interno al máximo.

Veganismo. Lo ves por todas partes, y a mucha, mucha gente le gusta hablar de ello, lo cual, por supuesto, conduce a una fuente de información completamente fiable... ¡ja! ¿No sería genial? Pero, a medida que la humanidad se pone en marcha, empiezas a darte cuenta de que muchas de estas fuentes son completamente poco fiables.

Ahora, a medida que más y más gente habla de ello y más y más opiniones son lanzadas, mezcladas con algunas falacias y juicios, combinadas con algo de paranoia, y te consigues un agradable y sabroso guiso de ignorancia con solo un poco de verdad en el fondo, pero ni siquiera puedes verlo debido a todas las cosas que flotan alrededor de él. ¡No te bebas el Guiso de la Ignorancia! En vez de eso, busca fuentes reales que estén del lado de los hechos (ese soy yo). A través de los nuevos capítulos, voy a ir sacando varias cosas del Guiso de la Ignorancia hasta que lleguemos a la raíz del asunto.

El primer "ingrediente" que ensucia el Guiso de la Ignorancia son los mitos. Mitos, mitos, mitos. Hay tropecientos de ellos asociados con el veganismo, pero vamos a eliminar cada uno, uno a la vez, bueno y malo, y le dará una imagen real de lo que el veganismo es en realidad. ¡Saca ese guiso de la ignorancia!

**Mito número 1:** El más grande es que el veganismo no puede realmente sostenerte. Probablemente ya has escuchado este argumento antes, tal vez incluso con un "no somos conejos, ya sabes". ¿Gracioso? Sí. Pero también completamente falso. Ahora, hay algo de mérito en este argumento, y aquí está: si no lo haces bien, el recortar la carne y los productos lácteos puede llevar a algunas deficiencias (como la vitamina B, deficiencias de calcio, etc.). Aquí está la cosa a la que se reduce todo: si no planeas, ninguna dieta funcionará realmente. Antes de comenzar una dieta de este tipo, asegúrese de conocer los posibles inconvenientes y planearlos, destruyendo así el Mito Número 1.

**Mito número 2:** ¡El veganismo te hace más saludable que las dietas normales! Es exactamente lo opuesto al mito número 1, y también es... bueno, no es del todo correcto. Sí, varios estudios han demostrado que las personas que son veganas tienden a tener tasas más bajas de enfermedades del corazón y cánceres y en realidad solo se sienten mejor en general. A primera vista, ¡hurra! ¡El veganismo lo arregla todo! La verdad es un poco más complicada: la mayoría de la gente que es vegana también practica estilos de vida muy saludables y, una vez que se eliminan las cifras sobre los consumidores de carne que sesgan los datos con una salud terrible (fumadores de cigarrillos, comedores en exceso, etc.), hay más o menos la misma tasa baja entre los veganos y los no veganos. Así que, sí, si eres una persona sana y te cuidas, estarás mejor a corto y largo plazo.

**Mito número 3:** El veganismo conduce a deficiencias de proteínas. Los aminoácidos esenciales, que, como usted lo adivinó, son esenciales, sirven como los bloques de construcción que componen la proteína. El cuerpo no puede producirlos todos, así que tienes que comerlos. Sí, muchas proteínas vegetales tienen un número bastante bajo de aminoácidos esenciales (que son básicamente proteínas), lo que sería terrible si solo comieras estos alimentos. Sin embargo, esto puede ser fácilmente evitado a través del uso de otras proteínas de origen vegetal, como el arroz y los frijoles, nueces, semillas, legumbres, etc. En otras palabras, asegúrese de que no está comiendo solo un tipo de cosa y vigile lo que come, y no debería tener problemas de deficiencias de proteínas. Hay muchos mitos sobre que el no ser vegano hace que la gente se sienta cansada, débil, etc., pero todo es lo mismo: combinar los alimentos para esquivar esto adecuadamente. Incluiremos algunos planes de comida al final.

**Mito número 4:** No se puede desarrollar músculo con una dieta vegana. En realidad, la afirmación objetiva correcta es que es absolutamente posible ganar músculo con una dieta vegana,

pero hay que poner más esfuerzo en ello. Tu persona promedio necesita de 180 a 245 gramos de proteína por 453 gramos de peso corporal para su salud general, pero si estás tratando de aumentar el músculo, piensa en 0.8 a 1 gramo por 453 gramos al día. ¿Puedes obtener eso de una dieta vegana? Claro, pero vas a tener que comer muchas legumbres, nueces, semillas, y tal vez hasta quieras añadir un suplemento de proteína vegana por una buena medida.

**Mito número 5:** Siempre perderás peso con una dieta vegana. No es cierto, porque hay una fórmula fundamental: a menos de que gastes más calorías de las que comes, no vas a perder peso. La diferencia aquí es que con muchas dietas, es muy, muy fácil acumular calorías. En una dieta vegana, muchos alimentos son bastante bajos en calorías, por lo que tienes que comer muchísimo para compensar la diferencia de densidad calórica. Es por eso que la mayoría de las personas cuando empiezan una dieta vegana, terminan perdiendo peso: un montón de legumbres del tamaño de una rebanada de pastel de queso va a tener muchísimas menos calorías (y, por supuesto, esa es una dramatización bastante grande, pero entiendes mi punto).

## ¿Qué es la dieta vegana?

Una dieta vegana es una forma más estricta de la dieta vegetariana que exige comer solo productos no animales. Mientras que los vegetarianos pueden permitirse algún margen de maniobra para comer algo no vegetariano de vez en cuando, los veganos no suelen utilizar ningún producto que contenga algún ingrediente originado o probado en animales.

Un vegano típicamente escoge esta dieta por razones de salud, éticas o ambientales. Si la persona tiene problemas de salud debido a una dieta rica en alimentos animales o se opone al tratamiento poco ético de los animales en la industria alimentaria o considera que la explotación humana del medio ambiente es excesiva, entonces la dieta vegana es la solución más apropiada.



Una dieta vegana suele ir acompañada de, pero no necesariamente incluye la idea de atenuar el consumismo. En otras palabras, un vegano es un amante de los animales que se rebela contra la cultura de consumo y que se abre camino por sí mismo en el mundo. En otras palabras, un vegano es un vegetariano empedernido.

¡Prueba sorpresa! ¿Qué (vegano o vegetariano) no puede tener un abrigo de piel? Respuesta: ¡veganos! Los veganos tienden a ser mucho más estrictos con sus elecciones. Y ahora ya lo saben. Ambos, nutricionalmente hablando, suelen ser bajos en grasas saturadas y colesterol y altos en minerales, vitaminas y fibras. Ambas dietas requieren una cuidadosa planificación de las comidas o suplementos para evitar las posibles deficiencias.

## Tipos De Dieta Vegana

Por lo tanto, el aspirante a vegano eligió evitar los productos de origen animal, pero esa es la gran mayoría de los alimentos en el mercado. ¿Y ahora qué? Dependiendo del presupuesto y de las circunstancias de la vida de la persona, un subtipo de veganismo podría ser más adecuado que el otro. Todos ellos típicamente prohibirán la carne, los lácteos y los huevos, pero algunos tienen un conjunto de reglas poco estrictas que los hacen parecer más como una dieta vegetariana.

### *Alimentos Crudos*

El procesamiento térmico de los alimentos los hace aptos para el consumo humano pero también destruye los valiosos nutrientes que contienen; al menos eso es lo que afirma la dieta crudivegana de alimentos crudos.



Al cocinar alimentos vegetales a 48 °C (118 °F) o menos y comer solo frutas, verduras, semillas y nueces crudas, los veganos de alimentos crudos evitan los productos animales mientras se mantienen saludables.

### *Comida Entera*

Al igual que con la dieta de alimentos crudos, los alimentos enteros van para las frutas, verduras, semillas y nueces, pero alivia las restricciones sobre lo que se puede comer en los productos empaquetados. Por ejemplo, los alimentos crudos pedirán exclusivamente productos frescos pero los alimentos enteros permiten comer productos empaquetados con menos de cinco ingredientes. Sin embargo, manténgase alejado de los azúcares añadidos y tenga en cuenta los aditivos.

### *80-10-10*

En lugar de permitir todas las nueces y semillas, el 80-10-10 limita la ingesta de grasa y exige verduras blandas más frutas crudas. Este tipo de dieta vegetariana se llama comúnmente "frutariana".

El nombre viene de la idea de que el 80% de las calorías deben ser carbohidratos, el 10% de proteínas y el 10% de grasas. La teoría es que los humanos no son omnívoros, sino que subsistieron durante millones de años con verduras y frutas, lo que causó que nuestra digestión se adaptara a esos alimentos.

#### ***Crudo Hasta 4***

Un derivado de la dieta 80-10-10, "crudo hasta 4" permite una comida cocinada para la cena. Esta dieta es mayormente una solución de transición para aquellos que han tratado de pasar a una dieta cruda o 80-10-10 y han fallado repetidamente. Hay algún mérito en la idea de cronometrar las comidas pero la investigación no es concluyente y sugiere una combinación de ayuno y comidas fuertes.

#### ***La Solución Del Almidón***

Otra dieta alta en carbohidratos como la 80-10-10, la solución de almidón se centra en alimentos como las papas, las legumbres, el maíz y el arroz en lugar de la fruta. También conocida como el Programa McDougall, esta dieta también permite el tofu, la levadura, el condimento para aves, el sustituto del huevo y otros alimentos similares. El propósito de la solución de almidón es hacer que la noción de dieta sea sabrosa a través de almidones muy atractivos que tengan un sabor dulce en la lengua.

**CONSEJO** : *Escanee siempre la etiqueta y el envase del producto. Busque los productos que tengan el logotipo "Certified Vegan". Si el producto está etiquetado simplemente como "vegano" o "no contiene ingredientes animales" no lo tomes como una garantía, lee la lista completa de ingredientes y compruébalo por ti mismo.*

#### ***La Dieta De La Prosperidad***

El atleta profesional Brendan Brazier formuló la dieta de la prosperidad. Su libro del mismo nombre sugiere alimentos como el vinagre de sidra de manzana, arroz integral, frijoles, frutas, arroz y otras delicias veganas. Aparte de eso, la dieta recuerda más a la dieta cruda y pide alimentos mínimamente procesados (cocinados).

#### ***Comida Basura***

Cuando todo lo demás falla, es hora de la dieta vegetariana basura. La idea es comer alimentos de imitación sin productos animales, como carnes falsas, quesos de imitación y demás. A pesar de lo que pueda parecer, todavía hay algo de valor en la dieta de comida chatarra; ayuda a las personas adictas a la comida chatarra real a obtener su dosis mientras se destetan de ella.

## FUNDAMENTOS DE UNA DIETA VEGANA SALUDABLE

Antes de empezar aquí, quiero señalar que esto nunca será una guía completa de todo lo que se refiere a la dieta y la nutrición. Hay demasiadas cosas ahí fuera que no caben en un libro como este. Sin embargo, lo que vamos a hacer aquí es darle los factores más críticos que realmente afectarán a su salud, empezando por lo más significativo para enfocarnos y trabajando en nuestro camino hacia una progresiva disminución de la importancia, así que preste especial atención al principio.

También quiero señalar que nada de esto es mi opinión. No abrí el portátil y me puse a escribir mis pensamientos. Esto es un hecho, sólido, demostrado a través de varios estudios y análisis. Personas mucho más inteligentes que yo han mirado estos estudios y han recopilado los cinco factores que afectan al resultado más que los otros, los cuales compartiré... ahora.

**Balance calórico.** Lo más importante en lo que tienes que concentrarte es en este pequeño, que es básicamente cuántas calorías entran en tu cuerpo a través de la comida y la bebida versus cuánta energía (medida en calorías) sale regularmente.

**Composición de los alimentos.** También conocido como, de qué están hechos tus alimentos y de dónde provienen tus grasas, carbohidratos y proteínas.

**Cantidades de macronutrientes.** Una palabra grande que significa cuánta grasa, carbohidratos y proteínas consumes diariamente.

**Momento de los nutrientes.** Cuando comes tus comidas y (obviamente) cómo las espacias durante el día.

**Suplementos.** Note que esto está aquí abajo, en el número cinco, a pesar de todo el zumbido que se produce alrededor de ellos. Estos siguen siendo importantes, pero aquí está la definición básica: todos esos polvos, píldoras, extractos, etc., que puedes tomar para mejorar tu dieta.

¡Y eso es todo! En realidad... ¿Ves lo relativamente simple que es? Cuando se llega a esto, no es tan difícil de entender como algunos de los detractores dicen. Esto debería ser bastante obvio, pero todos se afectan mutuamente. Cambiar cualquiera de ellos, o varios de ellos puede cambiar muchas cosas. El ejemplo más claro es que si comes menos, pierdes peso. Si tienes sobrepeso, eso significa muchos beneficios para la salud.

Mira, quiero señalar algo aquí. Por mucho que a todos nos gustaría una píldora mágica que pudiera resolver todos nuestros problemas, no existe. El veganismo y comer bien puede ser la respuesta correcta y algo que mejore tu vida, pero son pasos de bebé. No comes algunas legumbres, y al día siguiente todo es 100% mejor. Si eliges adoptar una dieta vegana, quiero que seas plenamente consciente de que, como con todo lo demás en la vida, te llevará algún tiempo. Enfócate primero en las cosas más importantes, como el balance de calorías, y una vez que las cosas empiecen a tener sentido y te sientas cómodo, pasa a las otras.

## **Beneficios De Una Dieta Vegana**

Los productos de origen animal conllevan toda una serie de riesgos para la salud, los cuales se evitan con una dieta vegana, que cuenta con los siguientes beneficios:

- reducción del riesgo de cáncer
- mejoría en la función renal
- menor riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer
- reducción de los síntomas de la artritis
- pérdida de peso

Tenga en cuenta que muchos estudios que muestran estos beneficios suelen tener un tamaño de muestra pequeño. No hay suficiente interés en la comunidad científica para financiar estudios a gran escala de una dieta vegana. Sin embargo, la pérdida de peso es la mejor confirmada y se produce como resultado de evitar las grasas saturadas y la proteína animal que es responsable del aumento de peso, especialmente cuando se combinan.

## Calorías

Voy a decir algo aquí que podría hacerte jadear y darte la espalda con horror. ¿Preparado? **Física.** Sí, la física. Si no te gusta, lo siento, pero es crucial para tu comprensión de las calorías, las enigmáticas pequeños compañeras. Pero no se preocupe, intentaré que esto sea comprensible y legible.

La Primera Ley de la Termodinámica, para aquellos de nosotros que prestamos atención a la clase de ciencia, establece que tu peso corporal depende solo de la diferencia entre la cantidad de calorías que consumes versus la cantidad de calorías que quemas (también conocido como tu balance de calorías). En otras palabras, su peso está determinado por la cantidad que usted come versus la cantidad de calorías que usted expulsa haciendo cosas por día. Puedes comer mucho, si haces una tonelada de cosas durante el día, y no aumentas de peso. El cambio también es cierto.

Pero, ¿qué es **una caloría**? Una caloría es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un litro de agua en un grado centígrado. Gah. Palabras de ciencia otra vez. Esto es lo que necesitas saber: es una unidad de energía. Cuando comes, consumes la energía almacenada en tu comida. Entonces tienes más energía para hacer cosas como un retozo en el prado, hacer ejercicio o leer un libro sobre el vegetarianismo. Ahora, en un mundo perfecto, usarías exactamente la cantidad de energía que comes cada día, pero no siempre funciona de esa manera. La mayoría de las veces, comemos más calorías de las que expulsamos, por lo que tienes un montón de calorías sobrantes dando vueltas después de que el día termina sin nada que hacer. Algunas irán a los músculos y al hígado como glucógeno, pero luego, cuando eso se llena... se almacena como grasa. La temida grasa.

Aquí están los tres estados del balance de calorías. Sólo podrás estar en uno de estos estados a la vez.

**Balance calórico negativo.** Básicamente, no te estás dando suficientes calorías, así que estás perdiendo peso. Es posible que tengas un índice de actividad muy alto o algo así, pero si estás expulsando más calorías de las que estás ganando, esto hará que bajes algunos kilos. Esto puede sonar muy bien, pero ten cuidado: la energía necesaria que necesitas absolutamente no solo aparecerá: vendrá de la descomposición del tejido corporal.

**Equilibrio calórico neutro.** Lo lograste. Lo has clavado justo en la cabeza. Has comido exactamente la cantidad de calorías que necesitas cada día, lo que significa que no aumentarás ni perderás peso. Si no has cambiado de peso en unos meses, felicidades, ¡estás en equilibrio calórico neutro!

**Balance calórico positivo.** Aquí es donde la mayoría de nosotros nos metemos en problemas: estamos comiendo demasiadas calorías y no estamos haciendo lo suficiente para deshacernos de ellas, así que empezamos a apilar el peso. Las calorías que no acabamos utilizando se almacenan como grasa o glucógeno en el hígado y los músculos.

Las calorías pueden ser confusas para muchas personas porque si no comes lo suficiente, no ganarás músculos... pero si comes incorrectamente, estarás ganando grasa, no músculo. Si no estás comiendo lo suficiente, no podrás ganar músculo aunque tengas muy poca grasa corporal. Es una cuerda floja, pero afortunadamente para todos, no es tan difícil caminar por ella una vez que le coges el truco.

## ¿Cómo hago el seguimiento de las calorías correctamente?

¿Notaste que puse la palabra "correctamente" ahí? Sí, está ahí por una razón. Hay mil millones de maneras de rastrear las calorías, pero ninguna de ellas te ayudará si no lo haces correctamente. Si esto te parece confuso, no estás solo. A muchas personas les resulta difícil hacerlo, y la mayoría de las aplicaciones y programas son increíblemente poco intuitivos, complicados o están llenos de anuncios que lo convierten en una pesadilla. En realidad puede ser bastante simple. Aquí, compartiré con ustedes un conjunto de estrategias y herramientas que pueden utilizar y, lo que es igual de importante, qué alimentos realmente necesitan ser rastreados y cuáles pueden ser ignorados con seguridad.

Saquen su lista de verificación, porque van a necesitar tres, cuéntenlas, tres cosas para esto. La primera es la comida. Duh. La segunda es una aplicación de rastreo de calorías (prueba Fitatu, que es gratis en la tienda de aplicaciones), y tu báscula de cocina básica, que no tiene que ser terriblemente cara. Piense en un rango de menos de cuarenta dólares. Algunas personas tratan de hacer esto sin una balanza, pero eso no es realista para los principiantes. Estoy seguro de que algunos científicos no necesitan una calculadora, pero para la gran mayoría de nosotros, es mejor hacerlo fácil en lugar de hacerlo difícil al instante. El globo ocular requiere habilidad y práctica, y bajarse puede arruinar todo el plan.

Así es como funciona. Primero, tira tu comida (no literalmente) en la báscula y obtén la cantidad correcta en términos de gramos, para que sepas cuántas calorías obtendrás de ella. Esto es realmente importante, así que tienes que asegurarte de hacer dos cosas:

**Primero**, vas a asegurarte de que tu contador de macro y calorías es preciso. En segundo lugar, vas a tener que ser inteligente y no empantanarte todo el tiempo. ¡Agilice el proceso! Este es el sistema de cinco puntos para que su balanza haga estas dos cosas. ¿De acuerdo? ¡Hagámoslo!

Primero, no necesitas preocuparte por las cosas pequeñas. Considera que cualquier cosa por debajo de 50 calorías no vale la pena contarlas, en general. Un poco de café podría entrar en esta categoría o un poco de crema. Cosas menores. Esto no quiere decir que sea horrible, pero lo será si tú de cada cosa hasta ese nivel. Lo importante es mantenerlo razonable. Sumar un montón de estas pequeñas cosas puede hacer una gran diferencia.

**En segundo lugar**, sólo hay que pesar la comida una vez. Por ejemplo, si comes avena con frecuencia, solo mide lo que necesitas en un día para la avena en un tazón. Al día siguiente, no tienes que medir todo cuidadosamente a menos que quieras, porque deberías poder ver con precisión lo que necesitas para la avena. Claro, date el gusto de pesar todo cada día, pero te digo que no va a hacer tanta diferencia como te preocupas.

**Tercero**, necesitas saber si tu comida está cruda o cocinada porque hace una diferencia en cuanto a las calorías. Si pesas el arroz antes y después de que el agua entre en él, va a ser enormemente diferente. Cualquier cosa que pueda afectar el peso debe ser considerada, como una cáscara de plátano que se tira de la balanza.

**Cuarto**, comprueba los valores macro y calóricos en tu aplicación de seguimiento. El hecho de que esté en la aplicación no significa que sea precisa. Si cree que un valor puede estar fuera de lo normal, compruebe con algo como Web M.D. para asegurarse. Sí, realmente sucede. No querrá estropear su dieta porque sus valores estén equivocados.

**Quinto**, solo necesitas la escala de alimentos para ocasiones puntuales. Los planes de comidas son la mejor manera de hacer las cosas, ya que son más confiables y fáciles, y como son recurrentes, usted se dará cuenta de que no necesita su balanza alimenticia todo el tiempo después de un tiempo. Esto significa que, con el tiempo, necesitará la báscula alimentaria para las cosas con las que no esté muy familiarizado.

## Cómo Calcular Sus Necesidades Calóricas Diarias

¡Bueno, ya hemos pasado las definiciones! En realidad no es tan difícil, ¿verdad? El balance de calorías es lo que hará o romperá tu dieta, y puedes estar en estados calóricos positivos, negativos o neutros. ¿En qué estado estás ahora mismo? Puede que no lo sepas. La única manera de saber verdaderamente en qué estado estás es saber cuántas calorías gasta tu cuerpo cada día. Ya que no puedes hacerle esta pregunta a tu cuerpo, vas a tener que usar fórmulas. Y, como todas las fórmulas, algunas son más fáciles que otras, y algunas son más precisas que otras.

La manera más fácil es calcular tu TDEE (Total Daily Energy Expenditure o gasto total diario de energía),, que es una manera elegante de describir tu gasto total de energía diaria (cuántas calorías quemas en un día). La manera en que usted calcula es al estimar el número de calorías que quema mientras descansa, lo cual se conoce como el índice metabólico basal, también conocido como BMR. Luego, una vez que conoce ese número, usted añade un número estimado de calorías que quema a través de la frecuencia con la que hace ejercicio.

A menos que usted sea un genio, no sabrá lo que su TDEE está fuera de control. ¡Nunca hay que temer! Puedes seguir este enlace aquí, y hará todo el trabajo por ti.

(<https://tdeecalculator.net/>)

Te pedirá varias estadísticas, como altura, peso, edad y actividad. No va a ser 100% exacto, ya que nadie es exactamente igual, pero solo necesitas una estimación, y debe estar cerca. ¿Crees que la calculadora TDEE está apagada? No se preocupe. Aquí está cómo probarlo. Usa el valor estimado de la TDEE y coma cuantas calorías recomienda por día. Pésese dos veces por semana, y si algo cambia, está apagada. Si usted comienza a aumentar de peso, disminuya el TDEE en 100 calorías. Si sigue aumentando de peso, hágalo de nuevo. Lo mismo sucede con lo contrario. ¿Perdiendo peso? Añada 100 calorías al día. Usted quiere encontrar ese TDEE perfecto en el que no esté ganando o perdiendo peso.

## **Fuentes Alimenticias Veganas Altas En Proteínas**

Sin caer en la tecnicidad, es crucial comer la comida adecuada. La cantidad de calorías que consumes es lo primero y lo más importante, pero esto es lo segundo. Hay cuatro factores de fuentes de alimentos que va a necesitar considerar, que son las fuentes de proteínas, las fuentes de carbohidratos, las fuentes de grasas y los micronutrientes. Voy a repasar cada uno de ellos. Ahora, quiero señalar que su dieta debe funcionar para usted. Si desprecias absolutamente cierto tipo de comida, no la tengas en tu dieta. Encuentre otra alternativa, o su dieta probablemente no durará mucho tiempo. Sin embargo, si tuviera que darte cuatro puntos para vivir como un vegano, es esto.

- Obtén la mayoría de tus proteínas de alimentos ricos en aminoácidos esenciales
- Obtenga la mayoría de los carbohidratos de los granos enteros, frutas y verduras
- Obtener la mayoría de las grasas de fuentes de grasa insaturada
- Coma alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales.

Sin más preámbulos, ¡vamos a entrar en la ciencia de todo esto!

## Proteínas

Las proteínas son cruciales. Literalmente no podría repasar todas las razones científicas por las que se necesitan proteínas, pero lo diré de esta manera: si no tienes la proteína adecuada, básicamente te desmoronas. Las cosas van muy mal, muy rápido. Es por eso que es tan importante para clavar.

Para los entusiastas del ejercicio, tú necesitas saber esto: las proteínas son responsables por la construcción de nuevos músculos, y es lo que previene que tus músculos actuales desaparezcan. La mayoría (90%) de las proteínas que usted consume se convierten en aminoácidos, los cuales se convierten en parte de la reserva de aminoácidos que su cuerpo utilizará para construir o reparar los músculos u otros tejidos. Los carbohidratos y la grasa pueden almacenarse para su uso posterior, pero los aminoácidos no pueden, por lo que usted necesita tener proteína todos los días. ¿Recuerda la parte de los aminoácidos esenciales de antes? Como dije allí, vas a necesitar obtenerlos de alguna parte porque tu cuerpo no puede producirlos.

### **Cómo encontrar fuentes de proteína vegana de calidad**

El título lo delata, pero necesitas fuentes de proteína vegana de calidad. Hay varias maneras de medir la calidad de una fuente de proteína vegana, incluyendo el concepto de biodisponibilidad, que es una palabra complicada que literalmente sólo significa cuánta de la proteína que usted consume termina siendo absorbida por su torrente sanguíneo. Usted también podría juzgar la calidad de la proteína basándose en la cantidad de proteína que está compuesta de esos aminoácidos esenciales (y la cantidad de aminoácidos no esenciales que su cuerpo puede producir y que no necesita obtener de los alimentos). Trágicamente para el veganismo, las fuentes de proteína animal son generalmente consideradas como mejores porque son mejor digeridas y tienen un porcentaje más alto de aminoácidos esenciales que las proteínas de origen vegetal. Afortunadamente para el veganismo, esto no suele ser un problema. Hay unas pocas excepciones, incluyendo una dieta solo de frutas, que probablemente es una mala decisión, y las personas que tratan de desarrollar músculo.

Si usted es un vegano de la fábrica que no cae en esas subcategorías, debería estar bien de semillas de calabaza, semillas de chía, avena, lentejas, frijoles rojos, frijoles negros, frijoles mungo y cacahuetes. Muchos frijoles. Hay otros, por supuesto, pero estos son algunos de los grandes a considerar.

Si usted es una persona que está tratando de construir músculo, ¡no se preocupe! Te lo explicaré con más detalle más adelante.

## Hidratos De Carbono

Los carbohidratos son los últimos de los tres principales macronutrientes. Hay un poco de discusión sobre los carbohidratos, pero primero, vamos a averiguar lo que realmente son. Se encuentran en alimentos que incluyen vegetales, granos enteros, pasteles, dulces, papas y frutas. A menudo se consideran la fuente de energía preferida del cuerpo. Es extremadamente importante para todas las partes de su vida y, al igual que las proteínas, tiene una variedad de razones para ello. Una cosa vital es que **los carbohidratos proveen de combustible al sistema nervioso**, a falta de un término mejor. Eso significa más resistencia a la fatiga, más motivación para el entrenamiento y mejor reclutamiento de los músculos. Gran parte de la fatiga relacionada con los entrenamientos de larga duración está relacionada con esto, así que tienes que darle a tu sistema nervioso una fuente de glucosa en sangre suficiente para mantener las cosas en marcha sin problemas.

**Los carbohidratos reabastecen las reservas de glucógeno.** El glucógeno es un proveedor de energía para los entrenamientos de alta intensidad, pero también se almacena en el músculo y juega un papel en el crecimiento muscular. Si quieres conseguir más músculo, necesitas darte suficientes carbohidratos.

**Los carbohidratos segregan insulina.** Come más carbohidratos, secreta más insulina. Eso es genial, ya que la insulina tiene un profundo efecto en el crecimiento muscular. Podría darte una larga y complicada explicación del por qué, pero seré breve: la insulina ayuda al crecimiento del tejido muscular.

### **Cómo encontrar fuentes de carbohidratos veganos de calidad**

Busque alimentos enteros no procesados, como legumbres, granos enteros, muchas verduras y frutas, oh fruta maravillosa. Contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Evite los alimentos hechos con granos refinados, ya que tienen menos de estos nutrientes, y evite cualquier cosa con azúcar gracias a las calorías innecesarias. Para fuentes de granos enteros con alto contenido de carbohidratos, busque la pasta integral, el cereal integral, el pan integral y más, pero evite el azúcar. Para las frutas con alto contenido de carbohidratos, busque manzanas, naranjas, peras, mangos y plátanos. Para las legumbres con alto contenido de carbohidratos, busque guisantes, frijoles y lentejas. Algunas otras buenas opciones que no he repasado son las papas dulces o de larga duración, el arroz normal y el integral, la canola o la comida y las tortillas.

## Grasas Dietéticas

Apostaría a que se oyen más rumores sobre éste que sobre cualquier otro, en gran parte porque tiene la palabra "gordo" en él, que a menudo se asocia con algo insalubre. Bueno, te diré ahora mismo que no deberías leer mucho sobre eso porque necesitas algunas grasas dietéticas. Sin entrar en la ciencia de ello, son cruciales. Encajan en muchas cosas importantes, desde ayudarlo a absorber vitaminas hasta regular la producción de hormonas, hacer que su cabello y su piel se vean bien, y más. Es importante, y no "malo como se creía anteriormente".

Ahora, hay cierta credibilidad en evitar los alimentos con muchas grasas saturadas. Piense en el queso, la leche entera, el helado, las carnes grasas, la mantequilla, ese tipo de cosas. Hay un debate sobre esto y lo que hace con su riesgo de problemas cardíacos, pero a partir de ahora, de mí para usted, sólo trataría de mantener un límite en los alimentos con alto contenido de grasas saturadas. ¿Grasas no saturadas? En realidad pueden reducir su colesterol LDL (algo que usted desea). Dentro de esto, hay grasas monoinsaturadas, que incluyen el aceite de canola y el aceite de oliva, y luego hay grasas poliinsaturadas, que incluyen el aceite de soja y el maíz de girasol. Los ácidos grasos trans (formados por la infusión de aceite vegetal con hidrógeno) ayudan a mantener los alimentos frescos por un tiempo más prolongado. ¿Suena bien? Bueno, no exactamente, ya que los estudios han demostrado que una cantidad bastante pequeña de ellos puede aumentar el riesgo de padecer varios problemas, como enfermedades cardíacas y depresión, y obviamente, usted no quiere eso. ¿Cuál es la solución? Evita (o limita) los alimentos con aceites parcialmente hidrogenados y aceites hidrogenados (margarina y mantequilla dura, por ejemplo).

Básicamente, tienes tres categorías de grasas: **insaturadas, saturadas y grasas trans**. Estaré explicando cada una de ellas, brevemente.

**Las grasas insaturadas** pueden ser divididas en grasas monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas —las cuales son grasas saludables y deben ser incluidas en tu dieta porque tienen excelentes beneficios de salud—. Usted necesita grasa, ¿de acuerdo? Todo se reduce a eso. No importa lo que diga su vecino, una persona saludable necesita divertirse un poco para funcionar. Piense en un 15 a 25 por ciento de todas las calorías diarias. La mayor parte de ellas debe provenir de las grasas insaturadas. Recorra a sus viejos amigos: aguacates, aceitunas, aceite de oliva, nueces y mantequilla (pero no de las altamente procesadas), aceite de linaza, semillas de lino y muchos otros tipos de semillas. ¿Bueno? Bueno.

Luego, tenemos las **grasas saturadas**. Se encuentran fácilmente en productos animales como la mantequilla, el queso, los lácteos, los filetes grasos, etc. A menudo juegan el papel de villano en los medios de comunicación, pero en realidad, no son tan malas como se supone que son. Ahora, deberías limitar absolutamente tu consumo de grasas saturadas, pero los veganos no consumen ninguna de las cosas que acabo de mencionar, así que un vegano ya lo hace.

**Grasas trans**. Como los transformadores, pero menos interesante. Son el Frankenstein de las grasas, ya que se hacen añadiendo hidrógeno a los aceites vegetales líquidos, lo que las hace más sólidas y menos... líquidas. El punto es que esto aumentará la vida útil de muchos alimentos procesados. Ahora, los otros son un poco grises, pero las grasas trans son en realidad malas para la salud, así que evítelas. ¿Quieres saber dónde las encuentras más a menudo? Comida rápida, comida frita y más. Sí. Por eso deberías evitarlas.

## **Macronutrientes**

La primera cosa en la que usted necesita enfocarse es en su balance de calorías, pero el número dos son los macronutrientes. Son, en pocas palabras, los tres ingredientes principales que necesitas para sobrevivir. Los tres macronutrientes son los carbohidratos, la grasa dietética y las proteínas. Acabamos de repasar estos, así que no pasaré mucho tiempo aquí. En su lugar, voy a saltar directamente a lo que realmente necesitas saber.

## ¿Cuánta proteína deberías consumir como vegano?

¿Recuerdas lo que pasa con las deficiencias de proteínas en una dieta vegana? Bueno, eso puede ser absolutamente una cosa, pero aquí está la parte divertida: solo es un problema si dejas que sea un problema. Necesitas proteínas para ganar músculo, punto. ¿Cuánta? Bueno, las dietas altas en proteína funcionan mejor, con 0.08 a 1 gramo/lb (por libra=0,453 gramos) de peso corporal. Digamos que usted es una persona promedio, activa, a la que le gustaría ver algunas ganancias de músculo, pero esa no es toda su prioridad. En ese caso, usted está buscando menos proteína. Su mínimo sería de 0.3 gramos/libra (0,453 gramos) por día, pero para la mayoría de la gente, esto se traduce en unos 40 gramos de proteína al día – algo muy alcanzable.

Quiero señalar que ése es el mínimo, y no hará daño sobrepasarlo. Dispara a un valor más alto, como 0.4 a 0.5. Esto es particularmente importante si eres vegetariano o vegano, ya que las fuentes de proteína de origen vegetal generalmente se digieren de manera menos eficiente. Así que, come más proteínas que tus amigos carnívoros para compensar este pequeño hecho.

Pero... ¿puedes comer demasiadas proteínas? Bueno, sí y no. No es probable. Tendría que esforzarse por comer demasiadas, especialmente si se aferra a fuentes de calidad sin procesar o mínimamente procesadas, y si su mayor ingesta de proteínas no termina por reducir su consumo de carbohidratos y grasas a un nivel crítico. En otras palabras, manténgalo equilibrado. Hay estudios que muestran problemas de riñón y varios problemas de salud por dietas altas en proteína, eso es usualmente porque el participante tenía problemas preexistentes o si también estaba comiendo muchos alimentos procesados y grasas saturadas. No le dé demasiada importancia a esto, ya que los temores en torno a los batidos de proteínas son bastante infundados en general. Tenga en cuenta que si tiene muchas proteínas en su dieta, asegúrese de beber mucha agua.

## **¿Cuánta grasa debe consumir como vegano?**

0.3 gramos de grasa por libra (0,453 gramos) de masa sin grasa por día. Eso es todo lo que no es grasa, así que hueso, músculo y agua, básicamente. Esto se traduce en un 15 a 20 por ciento de sus calorías diarias para una persona promedio. No debería tratar de reducir esto cuando hace dieta para perder peso y desarrollar músculo. Ahora bien, es completamente importante qué tipo de grasa consume, como hablamos antes. Evite las grasas saturadas, las grasas trans artificiales y, en su lugar, céntrese en las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. La mayoría de las dietas veganas ya hacen esto, así que usted debe ser bueno. Solo asegúrate de limitar tu consumo de alimentos "basura" altamente procesados, pero vamos, eso es bastante obvio.

¿Y puedes tener demasiada grasa? Bueno, depende. Debes vigilar todo tipo de grasas excepto las monoinsaturadas, como el aguacate o el aceite de oliva, para la mayoría de las dietas veganas. He aquí un hecho: las grasas monoinsaturadas, incluso cuando comes muchas de ellas, son muy saludables. Está comprobado a través de la dieta mediterránea.

## ¿Cuántos carbohidratos debe consumir como vegano?

Los carbohidratos son el único macronutriente no esencial, así que, en teoría, no hay un mínimo real con respecto a la salud general. Podrías sobrevivir sin ningún tipo de carbohidratos, pero esto no es una buena idea. Algunos atletas se sumergen crónicamente demasiado bajo en carbohidratos y esto se mostrará con un pobre desempeño en el entrenamiento, pobre crecimiento muscular indirecto y directo, y más fatiga durante días y semanas debido al agotamiento del glicógeno. En otras palabras, si no tiene carbohidratos, no crecerá tanto músculo como podría.

La cantidad exacta de carbohidratos que usted necesita depende de algunas cosas. Estamos hablando de análisis de sangre, y eso apesta. Afortunadamente, puedes reducirlo al rango que deberías tener, incluso sin saber tus medidas exactas, usando el peso corporal y la intensidad del entrenamiento. ¡Aquí está cómo!

### **Toma de carbohidratos ideal:**

- Entrenamientos ligeros: 1-1.25g por libra (0,453 gramos)
- Entrenamientos moderados: 1.25-1.5g por libra (0,453 gramos)
- Entrenamientos duros: 1.5-1.75g por libra (0,453 gramos)

En otras palabras, necesitas más carbohidratos para un entrenamiento más duro. Los entrenamientos ligeros suelen ser cualquier cosa que dure treinta minutos o menos y con menos de 10 series de trabajo si está levantando pesas; los moderados son cualquier cosa entre 30 y 60 minutos y más de 10 series de trabajo; los entrenamientos duros son cualquier cosa por encima de eso. No es una ciencia exacta, pero está bastante cerca. Algunas veces, un entrenamiento corto puede ser extremadamente alto en intensidad, y si ese eres tú, tal vez quieras subir tu consumo de carbohidratos a la categoría de "duro".

¿Puedes comer demasiados carbohidratos? Esa es una pregunta difícil, y yo estaría dispuesto a apostar que has oído todos los mitos horribles y aterradores acerca de los carbohidratos que te retienen, pero aquí está la verdad: no hay una ciencia real que pueda probar una ingesta excesiva de carbohidratos siempre y cuando se cumpla con un mínimo de proteínas y grasas. De hecho, hay estudios de corredores de resistencia que demuestran que las dietas muy altas en carbohidratos pueden ser saludables a largo plazo, pero tienes que obtener tus carbohidratos de fuentes saludables, como la avena, las papas, la quinoa y el arroz (estos son carbohidratos complejos que no producen un repentino aumento en los niveles de insulina como los dulces o el azúcar).

Algunas personas no funcionan bien con dietas altas en carbohidratos, y eso está bien. Cada persona es diferente. Si ese es su caso, mantenga los carbohidratos en las viñetas de arriba y ponga más calorías a través de las grasas saludables.

## Explicación Del Tiempo De Los Nutrientes

El horario de las comidas, uno de los temas más controvertidos en la comunidad del fitness. Básicamente, de lo que estamos hablando con el horario de las comidas es de cuándo, exactamente, comes durante el día. La frecuencia de las comidas es la frecuencia con la que debe comer en comparación con su actividad. ¿Es esto importante? Un poco, pero ten cuidado: muchos principiantes, en particular, sobreestiman su importancia.

Usted debe concentrarse en los macronutrientes y el equilibrio de calorías. Si sólo te concentras en eso, deberías estar completamente bien. Sí, usted podría argumentar sobre el momento oportuno, pero no puede hacer o deshacer su dieta. Buenas noticias para cualquiera que tenga un estilo de vida ocupado y no pueda planear perfectamente sus comidas.

Hay algo que quiero tocar aquí: **la nutrición antes y después del entrenamiento**, que realmente mejora el desempeño y la recuperación del entrenamiento —especialmente si tus comidas antes y después del entrenamiento son altas en carbohidratos y proteínas—¿Recuerdas que dije que las proteínas no se pueden almacenar? Sí, es por eso que esto ayuda: cuando estás trabajando tu cuerpo, y tu cuerpo necesita proteínas, si no puede encontrar ninguna en el tracto digestivo, se vuelve hacia tus músculos y los descompone para las funciones vitales, lo cual, obviamente, no quieres. Por eso es importante tener un suministro constante de proteínas mientras se hace ejercicio... si estás tratando de construir masa. Si no te concentras en eso, no necesitas preocuparte demasiado por esto.

Mitos. Así que, tantos mitos sobre esto, tantos, de hecho, que no puedo repararlos todos. Voy a derribar algunos por ti. Las investigaciones demuestran que comer un montón de comidas pequeñas durante el día en comparación con comer una gran comida en realidad no hace ninguna diferencia en las tasas metabólicas, a pesar de lo que sus compañeros del gimnasio local podrían decirle. El desayuno tampoco es la comida más importante del día. Tampoco lo es la cena, o el almuerzo, o cualquier otra cosa. Si algo te dice que una comida en particular es la más importante del día y si te la pierdes, será devastador para tu salud, no es cierto. Sí, puedes comer carbohidratos por la noche. No es que tu cuerpo se preocupe cuando comes, siempre y cuando recibas las cantidades correctas. La única vez que hay una aberración es en el pre y post entrenamiento que mencioné antes porque la ciencia realmente lo apoya.

Si todo esto suena complejo, no te preocupes. Te tengo a ti. Aquí hay algunas recomendaciones con base científica para tus planes de comida para una persona promedio.

**Comience con 3-6 comidas por día.** Siéntase libre de incluir bocadillos siempre y cuando éstos encajen en su división total de calorías y macro.

**Para evitar los antojos, reparta las comidas a lo largo del día.** Hay una buena razón por la que los humanos tradicionalmente han desayunado, almuerzan y cenar con bocadillos en medio. Simplemente funciona. Si usted es una persona que tiene hambre antes de irse a la cama, haga la cena más tarde para cubrirse.

**Controle sus sentimientos individuales de hambre y ajústelos en consecuencia.** ¿No es una persona hambrienta en la mañana? No es gran cosa. Sólo come más tarde.

## Suplementos Para Los Veganos

Lo último en nuestra lista para una dieta saludable son los suplementos. ¿Pueden los suplementos reemplazar la planificación de la dieta y la nutrición adecuadas? No, pero eso no significa que no sean útiles, particularmente si puedes obtener nutrientes de ellos que son difíciles de encontrar en otros lugares. Además, si eres un viajero, pueden hacer tu vida más fácil.

Camine a su tienda más cercana y mire los suplementos que hay, largas, largas filas de diferentes que todos dicen ser increíblemente vitales, y esto y aquello. Es intimidante, y raro, y confuso darle sentido a lo que es realmente importante y lo que es sólo un truco de marketing. Lo sé. He estado allí. Esta es la cuestión: la industria de los suplementos es enorme. Como, miles de millones de dólares enormes, así que estas compañías a menudo harán cualquier cosa para que usted compre su producto, incluso si esto significa estirar la verdad o mentirle directamente. Algunos son completamente inútiles. Esto es lo que usted debe buscar para evitar dar su dinero duramente ganado por una mentira.

**Vitamina D.** Está muy bien en, bueno, casi todo, pero su principal fuente de esta vitamina es la exposición al sol, así que si vive en un lugar sin mucha exposición al sol o si simplemente no sale al exterior muy a menudo, esto puede llevar a deficiencias. ¿Este es usted? Yo recomiendo complementar con un suplemento de 1000-2000 IU, que significa unidades internacionales de vitamina D por día.

**Zinc.** Ayuda al sistema inmunológico del cuerpo, pero nuestros cuerpos no tienen un sistema de almacenamiento especializado para ello, por lo que deberías consumir zinc todos los días. La mayoría de las personas obtienen suficiente zinc de sus suplementos dietéticos, pero si tienes un sistema inmunológico débil (te enfermas mucho), o si tienes acné u otros problemas de la piel, considera la posibilidad de complementarlo, especialmente en combinación con la vitamina C. Mantente por debajo de los 40 mg/día. Demasiado zinc puede ser tóxico a largo plazo.

**Ácidos grasos Omega 3.** Por lo general se encuentran en el aceite de pescado, pero puede encontrarlos en alternativas veganas como el aceite de linaza. Ayudan a que los huesos crezcan sanos, mantienen los ligamentos fuertes y ayudan a mantener niveles saludables de colesterol.

¿Quiere más información? ¡Qué bueno! **Aquí tienes un Libro de Bonos gratuito** (sí, realmente gratuito), que puedes descargar sin cargo adicional, donde se explica con más detalle los suplementos para situaciones específicas, como cuando quieres estimular más tu sistema inmunológico o quieres evitar deficiencias específicas que son comunes entre los veganos.

# PRINCIPALES CATEGORÍAS DE ALIMENTOS VEGANOS

## Verduras

¡Vegetales! Los ames o los odies, los necesitas en cualquier dieta saludable. Están repletos de minerales y vitaminas, pero son muy bajos en calorías. Además, no tienen colesterol. Ayudarán a su sistema inmunológico, sistema digestivo, sistema esquelético, salud cardiovascular y presión sanguínea, sin mencionar que le darán una piel y un cabello más saludables. Como si esto no fuera suficiente, tienen altos niveles de antioxidantes, que pueden mantener el crecimiento de las células cancerígenas bajo control, especialmente para las verduras crucíferas como el brócoli. Las verduras de hoja verde como la espinaca son altas en quercetina, lo que ayuda con las alergias y al mismo tiempo es un antiinflamatorio. Las verduras verdes, amarillas y naranjas están llenas de calcio, potasio, hierro y magnesio, todos ellos minerales de los que muchas personas tienen deficiencias, especialmente los atletas.

Fibra. Escoba de la naturaleza. Crucial para una digestión adecuada y un descubrimiento completo de otros beneficios importantes. Viene en dos tipos: insoluble y soluble. Puedes encontrar ambos en la mayoría de las verduras. Existe una larga explicación científica de lo que sucede con las dos clases y por qué las necesitas, pero para nuestros propósitos, vamos a apegarnos a lo básico: tú necesitas tu dosis diaria de fibra, y puedes contar con tus amigos vegetales para que te ayuden en ese aspecto. Además, debido a su volumen, la fibra hace que se sienta lleno más rápido... sin contribuir a su equilibrio calórico, lo que significa que puede perder peso más rápido. Es increíblemente difícil comer en exceso con las verduras, por lo que forman parte de tantas dietas para perder grasa. Es una especie de escenario en el que todos ganan comiéndolas.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.