



COME BIEN, ENTRENA MEJOR.



Una guía práctica para mejorar tu alimentación, crear hábitos saludables y complementar tu entrenamiento sin complicaciones.

ANGY WORKOUT STUDIO

ÍNDICE

01. Comer bien no significa hacer dieta

Construye una alimentación que puedas mantener.

02. Construye tus comidas

Una forma sencilla de organizar tu plato.

03. Proteínas, hidratos y grasas

Qué función cumplen cada uno.

04. Come para entrenar

Qué hacer antes y después del ejercicio.

05. Hidratación

El hábito sencillo que muchas veces olvidamos.

06. Organización y hábitos

Cómo comer mejor en la vida real.

07. Los errores que debes evitar

Lo saludable tampoco necesita ser perfecto.

08. Tu siguiente paso

Construye tu propia alimentación.

01 • COMER BIEN NO SIGNIFICA HACER DIETA

Tu alimentación tiene que funcionar también cuando desaparece la motivación.

Comer mejor no significa pasar hambre, eliminar todos los alimentos que te gustan ni seguir una dieta perfecta.

Significa aprender a construir una alimentación que aporte a tu cuerpo lo que necesita y que, al mismo tiempo, puedas mantener dentro de tu vida real.

No necesitas clasificar cada alimento como «bueno» o «malo».

Lo que importa principalmente es el conjunto de tu alimentación, tus cantidades, tus hábitos y la frecuencia con la que los repites.

Frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, tubérculos, huevos, pescado, carnes, lácteos, frutos secos y otras fuentes nutritivas pueden constituir la mayor parte de una alimentación saludable.

Y también puede existir espacio para alimentos elegidos simplemente porque te gustan.

“Una alimentación saludable no necesita ser perfecta para ser buena”.

02 • CONSTRUYE TUS COMIDAS

Empieza por una estructura sencilla.

No necesitas pesar cada alimento para aprender a organizar una comida equilibrada.

Como referencia visual, puedes construir muchas de tus comidas principales alrededor de **cuatro** elementos:

Verduras y hortalizas:

Intenta que tengan una presencia importante en el plato.

Aportan fibra, vitaminas, minerales y volumen a la alimentación.

Una fuente de proteína:

Huevos, pescado, carnes, lácteos, legumbres, tofu u otras alternativas.

La proteína contribuye al mantenimiento y desarrollo de la masa muscular.

Una fuente de hidratos de carbono:

Arroz, patata, avena, pasta, pan, legumbres, cereales u otras opciones.

Son una importante fuente de energía, especialmente cuando entrenas.

Una fuente de grasas saludables:

Aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate o pescado azul, entre otras.

No necesitas incluir todos estos elementos exactamente igual en cada comida.

“Utiliza esta estructura como orientación, no como una nueva regla que tengas que cumplir perfectamente”.

03 • PROTEÍNAS, HIDRATOS Y GRASAS

Los tres macronutrientes cumplen funciones diferentes y ninguno necesita convertirse en tu enemigo.

Proteínas:

Participan en numerosos procesos del organismo y son especialmente importantes para conservar y desarrollar masa muscular.

Intenta repartir fuentes de proteína entre tus comidas principales.

Hidratos de carbono:

Son una de las principales fuentes de energía del organismo y resultan especialmente útiles cuando realizas actividad física.

No necesitas eliminar el pan, el arroz, la pasta, las patatas o la fruta para comer saludablemente.

Grasas:

También son necesarias.

Participan, entre otras funciones, en procesos hormonales y en la absorción de determinadas vitaminas.

La clave no está en eliminar un macronutriente.

“Está en combinar alimentos de calidad y ajustar las cantidades a tus necesidades y objetivos”.

04 • COME PARA ENTRENAR

La alimentación también forma parte de tu entrenamiento.

Lo que comes puede influir en cómo llegas a una sesión y en cómo te recuperas después.

Antes de entrenar:

No existe una comida obligatoria.

Si vas a comer relativamente cerca del entrenamiento, una combinación sencilla de **hidratos de carbono y proteína** puede ser una buena opción.

Por ejemplo:

1. Yogur con fruta y avena.
2. Una tostada con queso fresco y fruta.
3. Plátano acompañado de yogur.
4. Avena con leche o bebida vegetal y una fuente de proteína.

Cuanto más cerca esté la comida del entrenamiento, normalmente interesa que sea fácil de digerir.

Después de entrenar:

No necesitas correr hacia un batido en cuanto termines.

Una comida normal que incluya **proteína, hidratos de carbono y líquidos** puede cubrir perfectamente tus necesidades.

Por ejemplo:

1. Arroz con verduras y pollo.
2. Patata con pescado y ensalada.
3. Legumbres acompañadas de verduras y una fuente adicional de proteína si es necesaria.
4. Yogur, fruta y avena cuando necesitas algo más rápido.

“Lo importante no es una comida perfecta alrededor del entrenamiento, sino cómo te alimentas durante el conjunto del día”.

05 • HIDRATACIÓN

El agua también forma parte de tu rendimiento.

Una hidratación insuficiente puede afectar a cómo te sientes y a tu capacidad para entrenar.

No necesitas obsesionarte con una cifra universal de litros diarios.

Tus necesidades cambian según tu tamaño corporal, alimentación, actividad física, temperatura ambiental y cantidad de sudor.

Una estrategia sencilla:

Bebe regularmente durante el día.

Lleva agua cuando entrenes.

Aumenta la atención a la hidratación cuando haga calor o sudas mucho.

Utiliza la sed como una señal importante, aunque durante ejercicio intenso o determinadas circunstancias puede ser necesario planificar mejor la hidratación.

06 • ORGANIZACIÓN Y HÁBITOS

Comer mejor resulta mucho más fácil cuando tu entorno te ayuda.

Muchas decisiones alimentarias no se toman cuando tienes hambre. Se toman cuando haces la compra.

Una cocina con opciones sencillas disponibles facilita enormemente mantener buenos hábitos.

Intenta tener habitualmente:

1. Fruta.
2. Verduras frescas o congeladas.
3. Huevos.
4. Legumbres.
5. Alguna fuente de proteína fácil de preparar.
6. Arroz, pasta, patata, avena u otros cereales.
7. Yogur u otros lácteos si los consumes.
8. Frutos secos.
9. Aceite de oliva.

Planifica sin convertir tu vida en un Excel.

No necesitas preparar siete días de comida en recipientes idénticos.

Puede bastar con saber aproximadamente qué vas a comer durante los próximos dos o tres días y tener los ingredientes necesarios.

También puedes cocinar cantidades mayores de algunos alimentos y reutilizarlos en diferentes platos.

“Haz que la opción saludable sea también la opción fácil”.

07 • LOS ERRORES QUE DEBES EVITAR

Intentar cambiarlo todo el lunes

Modificar diez hábitos simultáneamente suele durar poco. Cambia uno o dos y consolídalos.

Eliminar alimentos innecesariamente

No elimines gluten, lactosa, hidratos de carbono u otros grupos alimentarios porque estén de moda si no existe una razón que lo justifique.

Vivir pendiente de las calorías

Las calorías importan para el balance energético, pero la alimentación es mucho más que una cifra.

También importan la calidad nutricional, la saciedad, los hábitos y tu relación con la comida.

Confiar demasiado en los suplementos

Los suplementos pueden tener utilidad en determinadas situaciones, pero **no sustituyen una buena alimentación.**

Convertir una comida diferente en un fracaso

Una comida más abundante, una celebración o un postre no destruyen tus hábitos.

Del mismo modo que una ensalada no convierte una mala alimentación en saludable, una pizza no convierte una buena alimentación en mala.

Buscar resultados demasiado rápido

Los cambios corporales necesitan tiempo.

“No permitas que la impaciencia convierta una estrategia razonable en una dieta extrema”.

08 • TU SIGUIENTE PASO

No intentes aplicar toda esta guía mañana.

Empieza observando tu alimentación actual.

Después elige algunos cambios que realmente puedas mantener.

Por ejemplo:

1. Añadir una fuente de proteína a tus comidas principales.
2. Comer alguna pieza más de fruta o verdura.
3. Llevar agua contigo.
4. Planificar algunas comidas antes de hacer la compra.
5. Cocinar más frecuentemente.
6. Reducir gradualmente aquellos alimentos que actualmente ocupan demasiado espacio en tu alimentación.

Cuando esos comportamientos sean normales, añade otros.

“No construyes una buena alimentación tomando decisiones perfectas durante dos semanas. La construyes repitiendo buenas decisiones durante años”.

CONCLUSIONES FINALES

Come para cuidarte. Come para vivir.

1. La alimentación no debería convertirse en una batalla diaria contra tu cuerpo.
2. Puede ser una herramienta para tener energía, entrenar, recuperarte y cuidar tu salud.
3. No necesitas comer perfectamente.
4. Necesitas aprender a comer de una manera que puedas mantener.

“Come bien. Entrena mejor. Vive mejor”.

Nota: Esta guía ofrece información general y educativa. No sustituye una valoración nutricional o sanitaria individualizada. Las necesidades pueden variar según la persona, sus objetivos y su estado de salud.

ANGY WORKOUT STUDIO

Fuerza · Salud · Confianza

www.angyworkoutstudio.com