

# CICLO DE TALLERES NUTRICIÓN APLICADA



&



# TALLERES:

---

1. Comiendo limpio a base de alimentos “Integrales y frescos”.  
Cómo llevarlo a la práctica.



# TALLERES:

---

2. Taller demostrativo y aplicado sobre ayuno intermitente, enfocado a deportistas.



# TALLERES:

---

3. Cómo llegar a un peso de porcentaje de grasa óptimo, basado en "VEGETARIANIZAR" la dieta a base de una nutrición limpia y sin restricciones calóricas.



# TALLERES:

---

4. Taller teórico práctico sobre “SUPER FOODS” y densidad nutricional.  
Cómo incluirlas en el día a día y hacerlas parte de una nutrición aplicada y sostenible en el tiempo.



# Santiago Rodríguez, MSc



## **TAHOE RIM TRAIL**

### **Endurance Runs 100 Millas**

Desnivel acumulado 12.000 mts.

*Julio 21 de 2018*

*Tiempo: 30 hr. 47 min.*

Nutrición limpia a base de productos naturales, integrales, y complementos nutricionales.

## Ayuno Intermitente

- ¿Que es?
- ¿En que consiste?
- Tipos de Ayuno Intermitente
- Beneficios
- ¿Es para todo el mundo?

A photograph showing two clear glass tumblers filled with water and ice cubes. The glasses are set on a light-colored surface. The word "Beverages" is overlaid in white text on the lower part of the image.

Beverages

\*Recomendaciones de como implemetar el AI haciendo referencia a las 24 horas del día.

## Ayuno Intermitente

### Que es?

Es un protocolo de alimentación (no es una dieta), el cual se compone de dos componentes fundamentales:

- Una ventana de alimentación restringida de 2 a 12 horas
- Y una ventana de ayuno de calorías entre 12 y 22 horas, dependiendo del protocolo que se quiera practicar.





# Ayuno Intermitente

## En que consiste?

Es sencillo. Durante la ventana de alimentación, se deben consumir las calorías y los nutrientes necesarios que la persona necesita; esto lo podemos conseguir entre una, dos o tres comidas bien repartidas.

Durante la ventana de ayuno, debemos consumir solo bebidas sin calorías como agua, té, café o cualquier combinación que no tenga calorías, con el fin de mantener los niveles de azúcar en sangre controlados y, dejar descansar el sistema digestivo, el páncreas y el hígado de ejercer sus labores principales.

\*Recomendación de bebidas durante el AI:

- ✓ Café
- ✓ Agua
- ✓ Té
- ✓ Infusiones

- Agregar vinagre de manzana, limón y canela.



# Ayuno Intermitente

## Tipos de ayuno intermitente:

### A. 16/8.

Es quizá el más utilizado en los últimos años, con los mayores resultados y, el más sencillo de adaptar a las costumbres y culturas occidentales.

La ventana recomendada de ayuno de 16 hrs va de las 6:00 -7:00 p.m., hasta las 10:00 – 11:00 a.m. del día siguiente. Esta puede ser de manera pendular (más corta o más larga), en la medida que el cuerpo se va adaptando gradualmente.

Durante este espacio de tiempo solo se recomienda tomar las bebidas mencionadas arriba. Adicionalmente, se recomienda para quienes hacen ejercicio a primera hora del día en ayunas-tendrán un doble beneficio : volverse más eficientes en el uso de las grasas como fuente de energía y, facilitar el proceso de mantener un peso óptimo sin estar pensando en restricción y conteo de calorías constantemente.



# Ayuno Intermitente

Como implementar el protocolo 16-8 de Ayuno Intermitente, haciendo referencia a las 24 horas del día:

1. Cena... entre 6:00 y 8:00 p.m. Incluir al menos 6 porciones de los 12 esenciales diarios. Porciones moderadas y no repetir (Dr. M. Gregger)
2. Dejar 2 hrs. antes de irse a descansar a las 9:00 a 10:00 p.m. (sin distracciones)
3. Despertarse entre 5:00 y 7:00 a.m.



# Ayuno Intermitente

4. En ayunas: agua + limón + vinagre de manzana + canela o té o café **sin azúcar** opcional
5. Sesión de ejercicio o, prepararse para salir ( posponer el desayuno, hasta después de terminar el ejercicio o, hasta cumplir entre 12 y 16 horas de haber cenado la noche anterior-o sea, entre 8:00 y 12:00 p.m. (al menos 4 horas despues de levantarse).
6. Desayuno (1/2 comida post ejercicio o, completa en su defecto): 1 porción de fruta + 2 porciones de vegetales -150 grs aprox. + avena en hojuelas con 1 porción de semillas y frutos secos + batido de proteína o, un batido verde muy completo... como lo que vamos a preparar en nuestro taller práctico.



*Adjunto batido “Power de recuperación”, con ingredientes, cantidades y modo de preparación, recomendado para romper el ayuno:*

# Ayuno Intermitente



batido POWER VERDE SR24FIT post entreno 58...

Compartir con

Público

14,5  
Grasa (g)

93,3  
Carbohidratos...

19,4  
Proteínas (g)

540  
Calorías

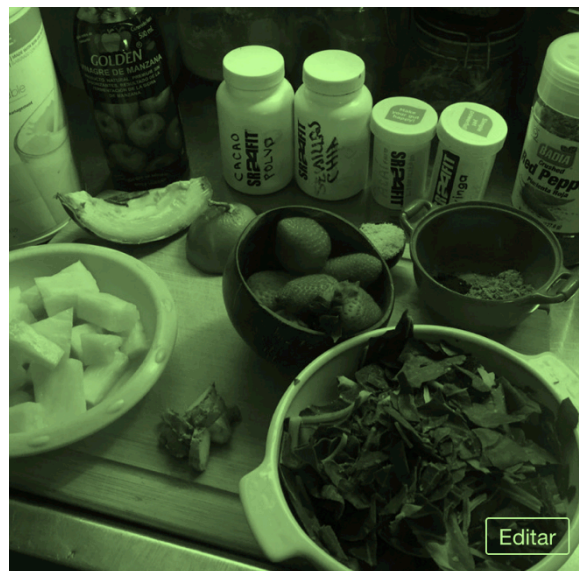
16%

70%

14%

## Ingredientes:

<b>F1</b> Herbalife, 2 scoops	90
<b>Banano</b> Bonita, 1 unidad	105
<b>Piña</b> piña, 150 g	75
<b>Porción fresas</b> Porción fruta, 1 taza	70
<b>Palta</b> Latinoamerica, 50 g	80
<b>limon</b> lipton, 100 ml	18
<b>vinagre de manzana</b> Gallo, 1 cda 14 ml	1
<b>bala</b> Gengibre, 0,2 bala	3
<b>Moringa</b> Moringa Capsules, 0,5 tbsp 12 capsule...	12
<b>Acai</b> Tambor, 10 grams	8
<b>linaza molida</b> Aburrá, 0,5 cucharada	37
<b>Espinaca</b> Espinaca, 100 gramos	40



## Pasos a seguir

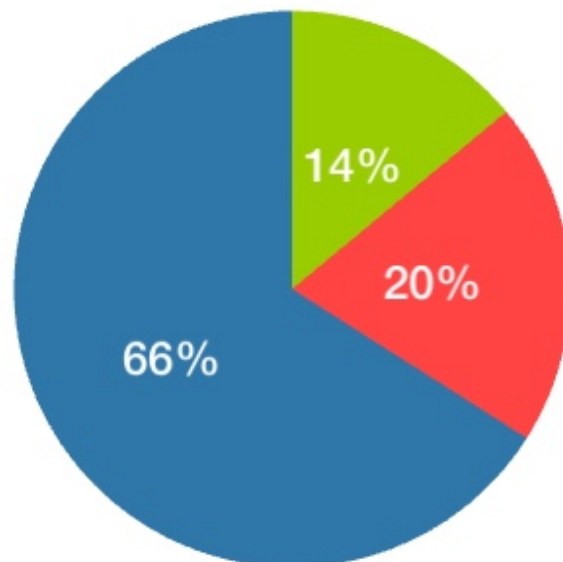
[Editar](#)




En un vaso de licuadora grande:

1. 500 mil de agua al clima
  2. 100-150 Grs de espinaca &kale mix
  - 3.1 banano congelado ( pintón mej 😊)
  4. 1 taza de piña
  5. 1 taza de fresas
  6. 1 porción f1 va herbalife( 10 Gr xtra de proteína) o, 10 a 15 gramos de whey protein pura. (Ppp)
  7. 1/2 cuchara de: semillas de chia y linaza
  8. Pizca de jengibre , pimienta cayen y Moringa
  9. 1/2 limón exprimido y, 1 tapita de vinagre de manzana.
  10. 1/4 de aguacate
  11. Hielo al gusto y opcional
- Licuar por 1 min, vel de menos a más
12. Sirven 2++ vasos de 600 ml c/u.

\*porción para una persona idealmente....

## Porcentajes y calorías de Macronutrientes\*:



	Total	Objetivo
 Carbohidratos (93g)	66%	70%
 Grasas (12g)	20%	15%
 Proteínas (19g)	14%	15%

\*APP: My Fitness Pal

## Contenidos nutricionales calorías, gramos y requerimientos diarios:

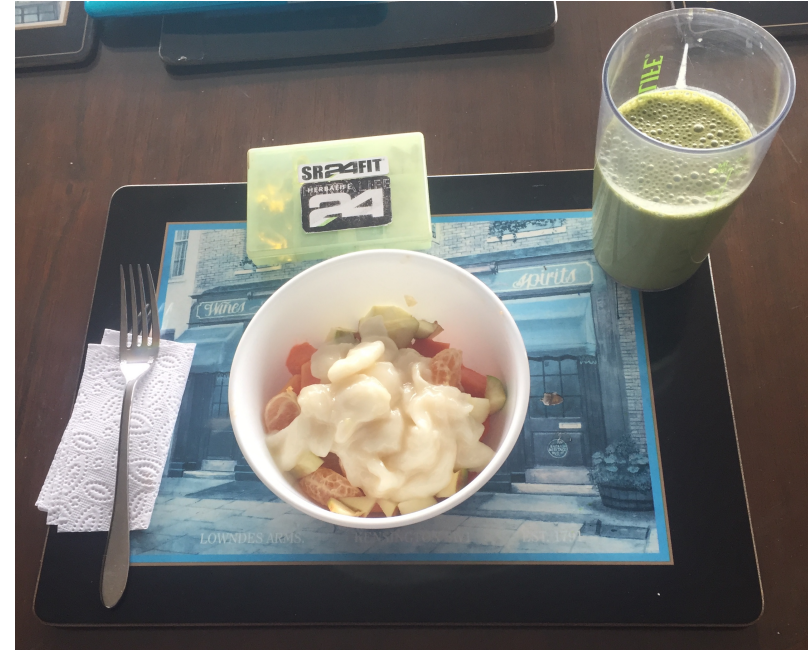
	Total	Objetivo	Restan
<u>Proteínas</u>	19	112	93g >
<u>Carbohidratos</u>	94	523	429g >
<u>Fibra</u>	20	35	15g >
<u>Azúcar</u>	44	56	12g >
<u>Grasas</u>	13	51	38g >
Grasas saturadas	1	17	16g >
Grasas poliinsaturadas	1	-	-1g >
Grasas monoinsatur...	5	-	-5g >
Grasas trans	0	0	0g >

	Total	Objetivo	Restan
<u>Colesterol</u>	0	300	300mg >
<u>Sodio</u>	189	2.000	1.811mg >
<u>Potasio</u>	1.116	4.500	3.384mg >
<u>Vitamina A</u>	160	100	-60% >
<u>Vitamina C</u>	153	300	147% >
<u>Calcio</u>	78	100	22% >
<u>Hierro</u>	44	100	56% >



# Ayuno Intermitente

7. Almuerzo. Entre 12:00 y 2:00 p.m. Incluir al menos 6 ítems de los 12 esenciales diarios. Porciones moderadas o, de acuerdo al volumen de ejercicio hecho en la mañana.
8. Entre comidas, la idea es comer solo 1 a 2 frutas + 1 porción de frutos secos y té, café o agua sin azúcar....una vez estemos mejor adaptados, podremos dejar de comer entre comidas sin ningún problema.
9. Luego, empatar con la cena y repetirlo así todos los días entre semana....o, empezar con un día por semana e ir subiendo a dos, tres, hasta llegar a volverlo un estilo vida o, protocolo de alimentación saludable.
10. Los fines de semana se puede hacer lo mismo pero con algo más de flexibilidad.



# Ayuno Intermitente

## B. 5-2

Este protocolo se compone de incluir 2 de los 7 días de la semana, con una ingesta de calorías de 1/3 de la necesidad diaria de la persona. Para mujeres el promedio es de 500 calorías por día y, para los hombres de 700 calorías por día; este objetivo se puede conseguir con una o dos comidas muy restringidas en calorías, y preferiblemente hacerlas en la ventana de alimentación de 6 a 8 hrs durante el día. Se puede concluir, que al realizar este protocolo, estamos mezclando el protocolo 16-8 de una forma tácita.



# Ayuno Intermitente

## C. El protocolo del guerrero.

Este consiste en mantener las ventanas del protocolo de 16/8, de igual forma con las siguiente variación: Durante la ventana de alimentación, se busca solo consumir productos vivos y en su estado natural como frutas, verduras, semillas y frutos secos; dejando sólo espacio para una comida cocinada a finales de la ventana de alimentación, independiente si se hace en la noche o en la mañana.



# Ayuno Intermitente

## D. Protocolo de los días alternos.

Consiste en alternar un día de 500 a 700 calorías vs. un día normal de consumo de calorías; manteniendo como base las ventanas de ayuno y alimentación de 16/8... Siendo este protocolo de mayor disciplina y cuidado, no es recomendable para principiantes.



## Ayuno Intermitente

### E. Protocolo de comer, parar, comer.

Consiste en llevar ciclos de 24 horas de ayuno, por una comida completa cada 24 horas. Es quizá el de mayor esfuerzo y disciplina, para poder practicarlo y que sea sostenible en el tiempo.

Solo se recomienda a quienes ya han practicado al menos 2 de los protocolos mencionados antes, por un tiempo mayor a los 4-6 meses. Los horarios pueden ser de 7:00 a.m. a 7:00 a.m. ó, de 7:00 p.m. a 7:00 p.m.; o bien se puede intercambiar entre estos dos horarios.



# Ayuno Intermitente

## Beneficios probados del ayuno intermitente:

- Aumenta la hormona de crecimiento hasta un 300%
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Reduce los niveles de insulina y de azúcar en sangre
- Aumenta la regeneración celular (Autofagia) y la regeneración de proteínas viejas
- Aumenta la longevidad por restricción calórica natural
- Contribuye a la disminución de grasa visceral y abdominal
- Disminuye en un 6% los niveles de azúcar en sangre
- Disminuye en un 31% los niveles de insulina



## Ayuno Intermitente

Es el ayuno intermitente para todos?

**La respuesta es NO!!!!**

Quienes no deben utilizar ninguno de los protocolos mencionados arriba:

- Las personas muy delgadas ( hombres y mujeres)
- Las mujeres que están buscando quedar en embarazo
- Las personas que padezcan alguna enfermedad relacionada con alteraciones alimenticias como:  
La anorexia nerviosa o la bulimia.



## Ayuno Intermitente

---

*Muchas gracias!!!*

