

COACH CERTIFICADO EN  
NUTRICIÓN Y LONGEVIDAD



# ¡NO NECESITAS COMER MENOS!

SOLO NECESITAS  
COMER BIEN

**V**COACH  
ONLINE COACHING

BY VICTOR SÁNCHEZ





**LA GUÍA DE ALIMENTOS PERFECTA PARA  
CUIDAR TU SALUD**

**¡EMPECEMOS!**



# MENOS GRASA MÁS MUSCULO

Guía básica de nutrición para ganar masa muscular y perder grasa simultáneamente

01

## Calcula tus necesidades calóricas

- **Averigua cuántas calorías necesitas para funcionar:** Calcula cuántas calorías necesitas en reposo.
- **Suma las calorías que quemas haciendo ejercicio.**
- **Define tu objetivo:** Si quieres perder grasa, reduce un poco las calorías diarias; si buscas ganar músculo, añade un poco más de calorías a tu dieta.

02

## Asegura una adecuada distribución de macronutrientes

- **Proteínas:** Son fundamentales para reparar y desarrollar los músculos. Apunta a consumir entre 1.6-2.2 gramos por kilogramo de peso corporal al día.
- **Carbohidratos:** Proporcionan la energía necesaria para entrenar y recuperarte. Elige fuentes saludables como cereales integrales, frutas y verduras.
- **Grasas:** Son esenciales para regular las hormonas y absorber las vitaminas. Prefiere grasas buenas como las del aguacate, frutos secos y aceite de oliva.

# MENOS GRASA MÁS MUSCULO

Guía básica de nutrición para ganar masa muscular y perder grasa simultáneamente

03

## Planifica tus comidas

- **Come regularmente:** Intenta hacer 4-6 comidas al día para mantener niveles de energía estables.
- **Antes y después del ejercicio:** Incluye carbohidratos y proteínas para ayudar a tus músculos a recuperarse después del entrenamiento.

04

## Controla las porciones y las calorías

- Utiliza **medidas** para controlar cuánto comes.
- Considera registrar tu **ingesta de alimentos** con una aplicación o diario para mantenerte consciente de lo que consumes.

05

## Ajustes según los resultados

- **Mantén un seguimiento** constante de cómo te sientes y cómo responde tu cuerpo a la dieta.
- Si no estás viendo los resultados deseados en la pérdida de grasa o ganancia muscular, **ajusta tu ingesta de calorías y macronutrientes.**





## ¡IMPORTANTE!

**Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo hidratado y apoyar tu metabolismo.**

Te comparto una formula simple para obtener la cantidad de agua para beber al día en mililitros, **Multiplica tu peso por 35**. Esto te dará la cantidad de mililitros que debes tomar. Si una persona pesa 54 kilos, entonces debería tomar unos 1890 ml, es decir 1.89 litros.



# LISTA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

## | Fuentes de proteína



**Pollo, res, cerdo, pescado, huevos, lácteos bajos en grasa, legumbres, tofu.**

## | Carbohidratos complejos



**Avena, arroz , quinua, batatas, pasta, frutas y verduras.**

## | Grasas saludables



**Aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva, pescado graso como el salmón.**

# CONSIDERACIONES FINALES



## DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Asegúrate de descansar lo suficiente para permitir que tus músculos se reparen y crezcan.



## CONSULTA CON UN PROFESIONAL

Si tienes preocupaciones específicas o condiciones médicas, considera hablar con un dietista o nutricionista para obtener un plan adaptado a tus necesidades individuales.



**ESTA GUÍA TE OFRECE UNA BASE SÓLIDA PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y ALCANZAR TUS OBJETIVOS DE MANERA EFECTIVA Y SOSTENIBLE. ES IMPORTANTE MANTENER UN EQUILIBRIO ADECUADO Y SER CONSTANTE PARA LOGRAR RESULTADOS DURADEROS.**





## CONOCE LAS DEBIDAS PORCIONES SEGÚN TUS NECESIDADES Y OBJETIVOS A LA HORA DE ALIMENTARTE

Aquí tienes algunas **fórmulas básicas para calcular los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas)** según tus objetivos de aumentar masa muscular y disminuir grasa





## | PROTEÍNAS

Para construir músculo, es importante consumir suficientes proteínas. **La cantidad recomendada varía según tu nivel de actividad y objetivos específicos.** Una forma sencilla de calcular cuánta proteína necesitas al día es:

**Para ganar músculo:** Entre 1.6 y 2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

**Por ejemplo, si pesas 70 kg y quieres ganar masa muscular:**

- **Mínimo:**  $1.6 \text{ g/kg} * 70 \text{ kg} = 112 \text{ gramos de proteína por día.}$
- **Máximo:**  $2.2 \text{ g/kg} * 70 \text{ kg} = 154 \text{ gramos de proteína por día.}$



## | CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son cruciales para proporcionar la energía necesaria durante el entrenamiento y la recuperación. Puedes calcular tu ingesta diaria de carbohidratos utilizando esta fórmula básica:

**Para ganar músculo:** Consumir entre 3 y 5 gramos de carbohidratos por kilogramo de peso corporal.

**Por ejemplo, si pesas 70 kg y quieres ganar masa muscular:**

- **Rango:**  $3\text{-}5 \text{ g/kg} * 70 \text{ kg} = 210\text{-}350 \text{ gramos de carbohidratos por día}$



# | GRASAS

Las grasas son esenciales para la salud hormonal y la absorción de vitaminas. Puedes calcular tu ingesta diaria de grasas con esta fórmula básica:

**Para ganar músculo:** Consumir aproximadamente el 20-30% de tus calorías totales diarias en forma de grasas.

**Por ejemplo, si consumes 2500 calorías al día para ganar masa muscular y decides que el 25% provenga de grasas:**

- **25% de 2500 calorías** = 625 calorías de grasas por día.
- **Convertido a gramos (ya que 1 gramo de grasa = 9 calorías):**  $625 \text{ calorías} / 9 = 69 \text{ gramos de grasas por día}$

## EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DIARIA

Para una persona que pesa 70 kg y quiere ganar masa muscular, podría planificar su día de la siguiente manera:

- **Proteínas: 140 gramos** ( $2 \text{ g/kg} * 70 \text{ kg}$ )
- **Carbohidratos: 280-350 gramos** ( $4-5 \text{ g/kg} * 70 \text{ kg}$ )
- **Grasas: 69 gramos (basado en un 25% de las calorías totales)**

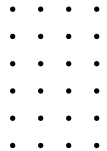
**Recuerda que estos cálculos son aproximados y pueden variar según tus necesidades individuales y tu progreso**

Es importante ajustar estos números según cómo responde tu cuerpo y considerar la orientación de un profesional de la salud si es necesario.



## LISTADO DE ALIMENTOS

Lista básica de alimentos organizados por categorías de **proteínas, carbohidratos y grasas saludables.**



# LISTA DE ALIMENTOS PROTEÍNAS

01

## Carnes Magras

- Pollo sin piel
- Pescados como salmón, atún, truchas, tilapia, mariscos
- Cortes magros de carne de res (lomo, solomillo)
- Cerdo magro (lomo)

02

## Huevos y lácteos

- Huevos enteros
- Clara de huevo
- Leche de almendras
- Yogurt griego bajo en grasa
- Quesos

03

## Vegetales ricos en proteínas

- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles negros)
- Tofu
- Tempeh
- Edamame (soja verde)

04

## Vegetales ricos en proteínas

- Quinoa
- Semillas de Chía
- Semillas de Cáchamo
- Frutos secos (Almendras, Nueces, Pistachas, Cashew)



# LISTA DE ALIMENTOS CARBOHIDRATOS

01

## Granos enteros

- Avena
- Arroz
- Quinoa

02

## Tubérculos y raíces

- Batata (camote)
- Patata (papa)
- Zanahorias
- Calabaza

03

## Frutas

- Manzanas
- Plátanos
- Bayas (fresas, arándanos, frambuesas)
- Kiwi

04

## Vegetales con almidón

- Maíz
- Guisantes (arvejas)
- Calabacín
- Berenjena



# LISTA DE ALIMENTOS ACEITES SALUDABLES

- **Aguacate**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Frutos secos y semillas:** Almendras, Nueces, Cashews, Semillas de girasol, Semillas de lino, Semillas de chía
- **Pescados grasos:** Salmón, Sardinas, Trucha.
- **Aceites vegetales:** Aceite de coco (en moderación), Aceite de aguacate, Aceite de nuez.



Esta lista te proporciona una variedad de opciones saludables en cada categoría de nutrientes, **asegurando una alimentación equilibrada** que apoye tus metas de salud y bienestar.



TE OBSEQUIO UN EJEMPLO DE PLANES DE  
ALIMENTACIÓN QUE USO PARA MIS  
**FASES DE ENTRENAMIENTO**





# FASE DE VOLUMEN

## (GANANCIA DE MASA MUSCULAR MAGRA)

### | Desayuno

- 4 huevos revueltos con espinacas y tomate.
- 3 tostadas integrales.
- 2 rebanadas de queso.
- 1 taza de avena (40 gr) más 1 Scoop de proteína con nueces (10 gr).
- Café negro o aromática

### | Media Mañana

- Yogurt griego + 6 arándanos
- Puñado de almendras o nueces

### | Almuerzo

- Pechuga de pollo a la plancha ó lomo de res (280g)
- 200 gr de arroz blanco (1 taza)
- Ensalada verde con aguacate y vinagreta de aceite de oliva

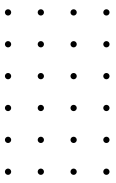
### | Media Tarde

- **Batido de proteínas:**  
1 scoop de proteína en polvo, cucharada de mantequilla almendras + 1 banano.

### | Cena

- Filete de Salmón ó carne blanca (250g)
- Aguacate y ensalada con aderezo aceite de oliva extra virgen





## NOTAS ADICIONALES

- **Hidratación:** Bebe suficiente agua a lo largo del día.
- **Control de porciones:** Ajusta las cantidades según tus necesidades calóricas y objetivos.
- **Variación:** Puedes intercambiar alimentos dentro de cada grupo nutricional para mantener la variedad.
- **Suplementación:** Considera agregar suplementos como proteínas en polvo, creatina y demás micronutrientes bajo supervisión profesional.
- Limita el consumo de bebidas azucaradas
- Acompaña la buena alimentación con entrenamiento de pesas (pesado)

Este plan nutricional proporciona alimentos balanceados y nutritivos para apoyar el crecimiento muscular y la recuperación después del ejercicio. Asegúrate de adaptarlo según tus necesidades personales, **te invito a consultar con tu Coach profesional de confianza Vicosg** para recibir una asesoría premium de acuerdo a tus requerimientos específicos o condiciones médicas que considerar.

# DEFINICIÓN MUSCULAR (RIPPED)

## | Desayuno

- 3 huevos duros
- Batido verde
- 1 rebanada de pan integral tostado con aguacate en rodajas
- 1 taza de avena (20 gr) más 1 Scoop de proteína con nueces (10 gr)

## | Media Mañana

- 1 Puñado de frutos secos

## | Almuerzo

- **Wrap de ensalada:** tortilla integral con lechuga, tomate, aguacate y pechuga de pollo (300 gr).

## | Media Tarde

- **1 batido de proteínas:** 1 taza de leche de almendras, 1 scoop de proteína en polvo, 1 cucharada de semillas de chía.

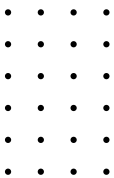
## | Cena

### Opción 1:

- Salmón al horno con especias (pimienta, limón, ajo)
- Espárragos a la parrilla con aceite de oliva y limón
- Ensalada verde mixta con vinagreta balsámica

### Opción 2:

- Tacos de camarones: camarones a la plancha con salsa de aguacate, cilantro y lima, envuelto en hojas de lechuga



## NOTAS ADICIONALES

- **Hidratación:** Es importante beber suficiente agua a lo largo del día.
- **Control de porciones:** Ajusta las cantidades de los alimentos según tus necesidades calóricas y objetivos de pérdida de grasa.
- Trata de cenar temprano por lo menos 2 a 3 horas antes de acostarnos, ya que a finalizar el día nuestro metabolismo es más lento.
- **Snacks saludables:** Opta por opciones como vegetales crudos con hummus, frutas frescas o una pequeña porción de frutos secos si sientes hambre entre comidas.
- **Actividad física:** Combina esta dieta con ejercicio regular, prioriza entrenamiento con pesas para maximizar la pérdida de grasa y mantener la masa muscular.
- **Cardio :** complementa el Cardio hiit o liss dentro del entrenamiento de pesas para potenciar metabolismo de grasas.
- **Consulta con un profesional:** Si tienes necesidades dietéticas específicas o condiciones médicas, es recomendable consultar con con tu Coach profesional de confianza Vicosg .





vicosg

Seguir

Enviar mensaje

...

2909 publicaciones

44,6 mil seguidores

1478 seguidos

Victor Sanchez

vicosg

Deportista

COACH CERTIFICADO NUTRICIÓN Y LONGEVIDAD

Asesorías 🏆 DM 20 years of experience

PLANES DE NUTRICIÓN Y ENTRENAMIENTOS... más

🌐 [www.vicosg.shop](http://www.vicosg.shop)

Soy Víctor Sánchez, Coach certificado en  
Nutrición y Longevidad. **Sígueme e iniciemos  
el camino a una vida mucho más saludable**  
(Haz click en el botón para seguir)

**¡SÍGUEME!**