NEW MOM CHALLENGE

Kit **Wellness**

Proteína y Ejercicio

con **Paulina Crespo**

8 facts que debes saber acerca de la ingesta de proteína y el ejercicio

Gran cantidad de veces habrás escuchado acerca de lo importante que es la proteína para tus músculos cuando haces ejercicio. Debes saber que para que tus entrenamientos sean efectivos es importante cumplir con los requerimientos de proteína que tu cuerpo necesita. Aquí te enseñaré todo lo que debes saber acerca de este macronutriente y su importancia al momento de mantener tu masa muscular y quemar más calorías.

1

Ten presente que todas tus comidas deben contener los 3 macronutrientes que tu cuerpo necesita para tener energía, nutrirse y desarrollar sus actividades diarias, estos son: los carbohidratos, las grasas y ¿adivina cuál más? ¡Las proteínas!

UNA FOTO DE UNO DE MIS ALMUERZOS FAVORITOS :)

2

La ingesta de proteínas es **clave si haces ejercicio**, estas estimulan la síntesis de proteína muscular post-ejercicio. **Cuando nos ejercitamos nuestro músculo sufre** un desgaste muy fuerte y si no consumimos la proteína necesaria todo el trabajo generado va a ser contraproducente y nuestras fibras musculares, **en lugar de crecer y desarrollarse, se van a ver afectadas** y vamos a generar el efecto contrario a lo esperado ya que pueden generarse lesiones musculares, sobre-entrenamiento, pérdida de rendimiento y hasta afectación del sistema inmunológico.

Cuando realizas entrenamiento de fuerza ya sea con tu propio peso como los **ejercicios isométricos** o con peso externo incorporado, la proteína se convertirá en un aliado clave para el fortalecimiento y mantenimiento de tu masa muscular. **¡Es el combo perfecto!**

ISOMÉTRICOS: EJERCICIOS DONDE SE GENERA UNA TENSIÓN MUSCULAR DURANTE UN PERIODO DE TIEMPO DETERMINADO, MAS NO UNA CONTRACCIÓN.

3

Muchas personas piensan que las proteínas son las responsables de darnos energía, pero NO; esa función le corresponde a otro macro, los carbohidratos. Mientras tanto las proteínas trabajan construyendo bloques para otras estructuras del cuerpo. **La mayoría de la proteína que ingerimos (un 60% aprox) se almacena en la musculatura** es por ello que se dice que la proteína es el alimento del músculo

4

Cada persona requiere una **cantidad de proteína** específica para cubrir las necesidades del cuerpo, y la mayoría **no llega a su requerimiento diario**. Recuerda que comemos alimentos y no nutrientes por eso debemos elegir alimentos ricos en proteínas que no solo proporcionen **aminoácidos esenciales**, sino que también nos ayuden a mantener un estilo de vida saludable y sostenible.

5

Pero ¿cómo sé cuanta proteína debería ingerir?
El rango promedio va desde **1,2 g de proteína por kg de peso para personas más sedentarias hasta 2g de proteína por kg de peso para personas que hacen ejercicio.** Al final de este documento encontrarás un cuadro con la cantidad de proteína de las fuentes animales y vegetales, observa cuánto comes al día y revisa si es necesario mejorar tu ingesta diaria de proteínas. Te recomiendo hacerlo de la **mano de un experto**, sin embargo, intenta no encasillarte en cantidades exactas ya que esto puede llevar a crear una dieta restrictiva que no será buena para tu salud.

6

Dado que la proteína es la **piedra angular de tus músculos**, comer cantidades adecuadas de proteína ayuda a mantener la masa muscular y evitar su desgaste. Entonces, si caminas mucho, disfrutas del ciclismo o haces algún tipo de ejercicio para mantenerte activo, **necesitas comer proteína.**

7

La proteína no hace bajar de peso, sin embargo el hecho que la proteína es la piedra angular de tus músculos, el ingerirla de manera adecuada ayuda a **mantener la masa muscular y evitar su desgaste**. Y recuerda que mientras más músculo tienes más calorías quema tu cuerpo ¡**hasta en estado de reposo!**

8

¿Suplementos?

Si haces ejercicio los suplementos de proteína no son indispensables, sin embargo, son una ayuda **si no llegas a tu ingesta de requerimiento de proteínas en tu alimentación diaria.**

Tabla de fuentes de proteína con su cantidad por cada 100g.

Alimento	Proteína Animal por 100g
CARNE DE POLLO	32.8g
CARNE DE VACA	26.4g
CARNE DE CERDO	22.2g
CARNE DE PATO	19.3g
CARNE DE CONEJO	20.3g
QUESOS EN GENERAL	26g
SALMÓN SIN PIEL (CRUDO)	19.3g
ATÚN FRESCO (CRUDO)	25.7g
PESCADOS EN GENERAL	19.2g
HUEVO	13g
YOGUR	4.1g
LECHE	3.3g
KÉFIR	5.5g
CAMARONES	17.6g
CANGREJO COCIDO	18.5g
MEJILLONES	24g
JAMÓN	25g

Tabla de fuentes de proteína con su cantidad por cada 100g.

Alimento	Proteína Vegetal por 100g
SOYA	12.5g
QUÍNOA	12g
LENTEJAS	9.1g
TOFU	8.5g
FRIJOLES	6.6g
GUISANTES	6.2g
LINAZA (SEMILLAS)	14.1g
AJONJOLÍ	21.2g
GARBANZO	21.2g
MANÍ	25.4g
NUECES	16.7g
AVELLANAS	14g
ALMENDRAS	21.6g

Hipopresivos y el PostParto

Al hablar de hipopresivos es necesario conocer el origen de su etimología "Hipo" viene del griego poco, menor y "Presivo" proviene del francés presión. Es un tipo de ejercicio donde se genera un entrenamiento a través de ejercicios realizados en apnea que fortalecen la región abdominal.

¿Por qué realizarlos en el POST PARTO?

Fueron creados como un método de entrenamiento mucho más beneficioso que los abdominales tradicionales en la etapa de post parto, ya que contrario a los abdominales tradicionales tipo crunches que profundizan la diástasis abdominal, los hipopresivos ayudan a cerrar la diástasis, fortalecen el suelo pélvico, la postura y fortalecen el recto abdominal tras el parto. Es un tipo de gimnasia reconstructiva que te permitirá recuperar tu estado físico y retomar tu capacidad muscular
Se basa en el desarrollo de rutinas que están orientadas a trabajar el abdomen partiendo del control de la respiración y la realización y mantenimiento de posturas que permitirán reducir la presión en esta zona de tu organismo, que en cierto modo se asemejan a la práctica del yoga.

Dentro de los beneficios post parto que tienen este tipo de ejercicios están:

Recuperación de la postura
Alivian las tensiones generadas durante el embarazo a nivel de los músculos de la espalda gracias a las pautas posturales y el trabajo que se realiza sobre las estructuras estabilizadoras de la columna vertebral.

Mejora la diástasis de los rectos abdominales
Actúan directamente sobre la musculatura abdominal gracias a la acción respiratoria y postural lo cual les permite a los músculos del abdomen fortalecer su tono muscular poco a poco.

Recuperar el tono del suelo pélvico y la función sexual
Tienen un efecto de recuperación maravilloso sobre el suelo pélvico la disminución de fuerza y tonicidad de sus músculos. Además contribuirá a que se aumente de nuevo el placer sexual que se ve afectado tras el parto.

Contribuye en la recolocación visceral
Ejercen un efecto de "succión" en la zona abdominal y pélvica al momento de realizar la aspiración diafragmática, lo que produce un importante descenso de la presión dentro de la cavidad abdominal. Esta aspiración diafragmática, favorece a la recolocación y movilización visceral.

Incontinencia Urinaria
Un suelo pélvico debilitado con músculos poco tonificados en esa zona puede llevar a este tipo de problemas, los hipopresivos han demostrado obtener excelentes resultados en la disminución de los síntomas de la incontinencia urinaria ya que Mejora la vascularización y circulación de retorno.

Disminución de los efectos de las intervenciones quirúrgicas del parto

Ayudan a la disminución de la presión dentro de la cavidad abdominal, tras haber sufrido de una cesaría o episiotomía, ayudara a disminuir adherencias de tejidos y cicatrices internas.

Mejora del tránsito intestinal
Mejoran el proceso de transito por ser un entrenamiento global, ya que disminuye la presión intraabdominal que puede ser una de las causas por las que no se consigue regular el tránsito intestinal tras el parto.

Entrenamiento de Fuerza

con **Paulina Crespo**

7 facts que debes saber acerca del ejercicio de fuerza

¡Hola! Seguramente gran cantidad de veces habrás escuchado acerca de todos los beneficios que trae consigo el entrenamiento de fuerza. Sin embargo así también gran cantidad de veces habrás pensado: Me voy a hacer muy grande, voy a desarrollar mucho músculo y me voy a ver poco femenina. Y sí, este es el concepto erróneo con el que hemos crecido, que el entrenamiento de fuerza está hecho para los hombres y que las mujeres debemos hacer cosas más "light" o dedicarnos de completo al cardio.

Lo que probablemente no sabías y te voy a enseñar hoy es que: **El entrenamiento de fuerza es el que realmente oxida la grasa**, si bien el cardio es importante y no debemos dejarlo de un lado porque nos ayuda a nuestro sistema cardio vascular, los resultados que obtenemos con el entrenamiento de fuerza son increíbles.

Aquí te dejo algunos datos interesantes que te enamorarán del entrenamiento de fuerza:

1 Cuando realizas entrenamiento de fuerza tu quema de calorías no culmina cuando terminas tu ejercicio, esta se prolonga **hasta 48 horas después** posterior al ejercicio realizado.

2 **Mientras más masa muscular posees, mayor gasto calórico tienes**, ya que se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías aun estando en

3 El entrenamiento de fuerza tiene un efecto maravilloso en el proceso de envejecimiento, por un lado combate los efectos negativos asociados con el envejecimiento fisiológico de nuestro cuerpo y también previene la osteoporosis ya que frena la pérdida de densidad ósea. **Mejora la movilidad articular y conforme pasan los años, nos permite seguir realizando movimientos funcionales** de nuestro día a día ya que tenemos músculos fuertes.

4 Hay veces que olvidamos que vamos a envejecer y que debemos cuidar nuestros cuerpo para envejecer de la mejor manera posible, y el entrenamiento de fuerza es clave para hacerlo. Imagínate que este tipo de entrenamiento es actualmente uno de los métodos más eficaces para combatir la sarcopenia (síndrome que se caracteriza por una pérdida gradual y generalizada de la masa muscular esquelética y la fuerza, hay ciertos factores que contribuyen como el proceso de envejecimiento, el sedentarismo, enfermedades crónicas, entre otros).

5 Es recomendable realizar este tipo de entrenamiento de **tres a cuatro veces por semana,** puedes optar por trabajar con el peso de tu propio cuerpo, o añadiendo peso adicional, sin embargo la clave es cada día te retes un poco más así tu cuerpo no se acostumbrará y verás mejores resultados.

6 Cuando realices entrenamiento de fuerza un tema clave es la **técnica correcta** con la que realices los ejercicios, eso marcará un antes y un después en los resultados que obtengas además que **ayudará a prevenir lesiones.**

7 El efecto del entrenamiento de fuerza tiene un **alto impacto sobre la salud hormonal en las mujeres**, tiene muchos beneficios al momento de mantener bajo control el Síndrome de Ovarios poliquísticos gracias a su efecto sensibilizador de la insulina.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Oxida la grasa.

Mejora la movilidad.

La quema de calorías se prolonga hasta 48 horas después del ejercicio.

Plate Method

The Plate Method

Uno de los interrogantes más grandes que surgen el momento de armar nuestros platos es como combinarlos. Más allá del tipo de cocina que te guste, hay algo que todos los planes de alimentación deberían contemplar para poder nutrirte de una manera adecuada.
Comer saludable es importante y muchas veces es difícil saber qué y cómo comer.
A través de este plate method te compartimos una manera muy fácil y simple para iniciar.
Esta guía te ayudará a liberarte del estrés de planear tus porciones sin contar calorías o pesar tus alimentos.
Dentro de este plate method están incluidos los 3 Macro nutrientes que nuestro cuerpo necesita: proteínas, carbohidratos y grasas, y micronutrientes, compuestos por vitaminas y minerales.

50% Micronutrientes 25% Proteína animal o vegetal 15% carbohidratos 10% grasas buenas.

Macronutrientes:
-Proteínas: Recuerda que las proteínas son el alimento del músculo y son fundamentales dentro de tu alimentación, si eres vegetariano, no hay ningún problema ya que puedes encontrar gran cantidad de proteínas de origen vegetal.

-Carbohidratos: Los carbohidratos son los encargados de proporcionar la energía diaria que necesita tu cuerpo para cumplir con tus actividades. La clave no está en eliminar los carbohidratos de tu dieta sino optar por carbohidratos de buena calidad como: la avena, el verde, el camote, entre otros.

-Grasas: Hay que perderles el miedo y comenzar a consumir grasas buenas que son esenciales para nuestro corazón y sirven de estructura para producir hormonas. Al igual que los carbohidratos lo ideal es optar por grasas buenas y evitar las grasas saturadas que son contraproducentes para nuestra salud. Dentro de las grasas buenas tenemos los frutos secos, el aguacate, el aceite de oliva, entre otros.

Micronutrientes: Estos están compuestos por vitaminas y minerales y hacen referencia a muchas verduras, vegetales, hojas verdes y frutas, estas últimas además de ser carbohidratos entran también dentro de este grupo por la cantidad de vitaminas que aportan a nuestro cuerpo.

Finalmente, recuerda que esta es tan solo una guía para que puedas balancear tu plato y nutrirte, siempre será fundamental acudir donde un/a profesional experto en nutrición que pueda guiarte según tus requerimientos personales.

Recetas

Pancakes altos en proteína

Ingredientes

1 banano
1 huevo entero más tres claras
1/2 de harina de avena o Almendras
1/3 tz de leche de vaca o vegetal
Stevia al gusto
Canela
Nuez moscada

Preparación

Licuamos todos los ingredientes y llevamos a un sartén o plancha para hacer nuestros pancakes.
En caso de usar aceite recuerda usar uno de buenca calidad (ej. oliva)

Açai Bowl Antioxidante

Ingredientes

1 paquete de acai congelado
1 banana
1/3 tz de leche de vaca o vegetal
Toppings
Mantequilla de maní
Frutas al gusto: kiwi, pina, blueberries, manzana

Preparación

Licuar todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea y cremosa).
Agregar los toppings que más te gusten. Recuerda añadir una grasa buena.
El Açai es una fruta antioxidante y refrescante, disfrútala!

Fideos de quínoa a la boloñesa

Ingredientes

1 paquete de Fideos de quinoa
1 cucharadita aceite de aguacate para el refrito
1 cebolla, pelada y picada finamente
1 zanahoria, pelada y rallada
2 dientes de ajo, pelados y picados
400g carne molida
300g de pasta de tomate
Sal y pimienta al gusto
1/2 cucharadita romero fresco picado
1/2 cucharadita tomillo picado
1 cucharadita perejil picado
1 cucharadita albahaca picada
Rúcula y espinaca al gusto para acompañar

Preparación

En un sartén saltear, la cebolla, la zanahoria, el ajo y la carne durante 5 minutos. Cuando la carne empiece a dorarse, añade a la mezcla la sal, la pimienta, el romero, el tomillo, el perejil y la pasta de tomate. Baja la temperatura y sigue salteando la salsa durante 15 minutos más removiendo de vez en cuando. Incorporar la albahaca fresca Y sirve caliente con verduras sobre la pasta, en este caso yo lo hice con rúcula y espinaca.

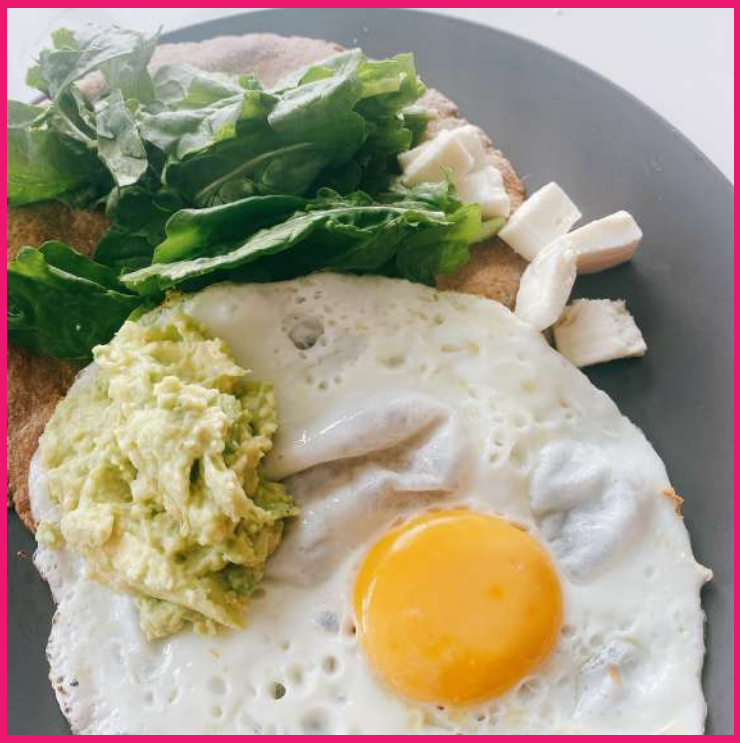
Avotoast en 5 minutos

Ingredientes

1 huevo entero y una clara
1/2 tz de rucula
1 pan pita
1/3 aguacate
1 Roda de queso feta

Preparación

Freír el huevo entero más la clara, mientra tanto machacar el aguacate con limón sal y pimienta al gusto. Untar el aguacate en el pan pita previamente tostado agregar los huevos fritos la rucula y cortar el queso feta en pequeños pedazos.



Lista de compras

Saludable

Proteínas Animales

- ☐ Carne molida
- ☐ Filete de corvina
- ☐ Salmón
- ☐ Pollo
- ☐ Lomo De res
- ☐ Lomo de chancho
- ☐ Atún
- ☐ Camarones
- ☐ Huevos
- ☐ Jamón de Pavo (reducido en grasa)

Proteína Vegetal

- ☐ Garbanzos
- ☐ Tofu
- ☐ Soya

Legumbres y Vegetales

- ☐ Lechuga
- ☐ Rucula
- ☐ Espinaca
- ☐ Kale
- ☐ Brotes de alfalfa
- ☐ Zanahorias
- ☐ Berenjenas
- ☐ Suquini
- ☐ Tomate
- ☐ Cebollas
- ☐ Pimientos
- ☐ Esparragos
- ☐ Apio

Lácteos

- ☐ Queso mozzarella bajo en grasa
- ☐ Queso feta
- ☐ Yogurt Griego Sin Azucar
- ☐ Leche de vaca semidescremada
- ☐ Queso ricotta sin sal
- ☐ Queso ricotta untable

Snacks

- ☐ Galletas Salmas de maíz
- ☐ Mini Tortitas de maíz diet
- ☐ Tortitas de maíz De Muller
- ☐ Canguil
- ☐ Mantequilla de mani
- ☐ Mermelada sin azúcar
- ☐ Miel de maple sugar free
- ☐ Agua de jamaica para bebidas frías
- ☐ Te clight
- ☐ Agua tónica sin azucar
- ☐ Helado de proteína SANNA
- ☐ Chocolate 65% o 70%
- ☐ Nueces
- ☐ Almendras
- ☐ Avellanas
- ☐ Pasas

Aceites y Condimentos

- ☐ Salsa de tomate sin azúcar
- ☐ Mostaza Dijon
- ☐ Sal marina o rosada
- ☐ Pimienta
- ☐ Paprika
- ☐ Aceite de aguacate para cocinar
- ☐ Comino
- ☐ Romero
- ☐ Tomillo
- ☐ Pasta de tomate sin azúcar

Granos (Proteína Vegetal)

- Lentejas
- Frejol negro y rojo
- Arvejas

Carbohidratos

- Pan pita integral
- Pan de centeno
- Pan integral sin levadura
- Tortillas de Maíz
- Avena
- Camote
- Verde
- Calabaza
- Choclo
- Papas
- Arroz
- Pasta de lentejas rojas
- Pasta de quinoa

Frutas

- Sandia
- Piña
- Kiwi
- Granada
- Blueberries
- Frutillas
- Bananos
- Manzanas
- Limones

Muffins de Banana

Ingredientes

3 plátanos medianos
3 huevos
½ taza miel de maple sugar free
2 cucharaditas vainilla
2 tazas de avena
1 cucharadita polvo para hornear
1 cucharadita bicarbonato de sodio
½ cucharadita sal (si es rosada mejor)
¼ taza cacao en polvo 100%
½ taza chispas de chocolate al 65%

Preparación

Colocar todos los ingredientes en el orden dado en el vaso de la licuadora, con excepción de las chispas de chocolate, licuar a alta potencia hasta obtener una mezcla sin grumos

Apagar tu licuadora y vacíar ahí las chispas de chocolate e intégrarlas en la mezcla con una cuchara o espátula.

Vacíar la mezcla en un molde para muffins previamente engrasado

Espolvorear un poco de chispas de chocolate en la superficie de cada muffin y llevar a hornear a 180ºC (350ºF) por 20 minutos o hasta que se vean bien firmes en la superficie.

Desmoldar y dejar enfriar antes de disfrutar.

Mugcake de manzana con canela en 1 minuto y medio

Ingredientes

- 1/2 manzana, cortada en cubitos
- 1/2 cucharadita de endulzante, para hacer las manzanas asadas (monkfruit o stevia)
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de leche de vaca o vegetal
- Opcional : 1 cucharada de endulzante para hacer el mug cake
- 1/4 cucharadita de vainilla
- 3 cucharadas de harina de Almendras o avena
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo

Preparación

Mezclar la manzana picada con una cucharadita del endulzante y la canela

Llevar al microondas 30 segundos para asar.

Sacar la taza, y agregar uno a uno los ingredientes, en el orden enlistado arriba

Mezclarlos bien antes de meter al microondas y cocinarlo por 1 minuto o 1 minuto y medio dependiendo la potencia de tu microondas.

Te recomiendo que uses una taza honda y de cerámica

Habit Tracker

let's **do this!**

Habit Tracker

- *Utiliza esta página para registrar tu avance en el transcurso del challenge, la persona con el mejor habit tracker ganará un premio al final.*
- *Cada día mide la cantidad de agua que bebiste, la cantidad de proteína que ingeriste, tu ejercicio, tu nivel de sueño y tu nivel de energía; califica cada item sobre 5 puntos (5 siendo excelente y 0 siendo nulo), calcula un total diario y un total al final del reto.*

	Agua	Proteína	Ejercicio	Sueño	Energía	Puntaje
Día 1						/25
Día 2						/25
Día 3						/25
Día 4						/25
Día 5						/25
Día 6						/25
Día 7			Descanso			/20
Día 8						/25
Día 9						/25
Día 10						/25
Día 11						/25
Día 12						/25
Día 13						/25
Día 14			Descanso			/20

Total
/340