

PLANIFICACIÓN DE DIETA – KAREN

SÁNCHEZ 1.º Planteamiento

Dieta flexible con opciones de alimentos para promover la adherencia

Paciente mujer, que pesa 52 kg y altura 1,53 m, suele tener un día con movimiento moderado, trabaja y realiza otras actividades, entrena alrededor de 5 - 6 veces por semana de una intensidad, moderada - intensa

El programa de entrenamiento incluye 5-6 días de entrenamiento de fuerza, 3-4 días de entrenamiento inferior, 2-3 días de entrenamiento de tren superior, variando entre trabajos de tracción y empujes; se agregarán 3 días mínimo de entrenamiento aeróbico/cardio de bajo grado.

Tomaremos en cuenta que tu meta es totalmente posible, pero la vamos a hacer bien, sin matarte de hambre y sin que te enfermes otra vez. A ver si así te sientes más tranquila y constante, recomiendo que la meta en lugar de ser bajar 5 kg, sea reducir únicamente (en su mayoría) alrededor de 2 a 3 kg de grasa, lo cual ya reduciría tu porcentaje de grasa lo suficiente para que tus abs comiencen a notarse de una mejor forma

1. Datos de inicio

- **Datos:** 52 kg, 1,53 m, 27 años. IMC de 22,2, (que está en rango normal).
- **Puntos a favor:** tu desayuno de avena con huevos, proteína en casi todas las comidas, y bajaste bastante el azúcar.
- **Ajustes implementados:** subimos la proteína a unos 115 g al día (pollo de 150 g en crudo en vez de 130 g), bajaremos la papa de la noche (200 g es demasiado, con 120 g estás bien), meter un snack en la media tarde y ordenar los viernes y los fines de semana.
- **Punto importante:** llevas meses en déficit suave y te has enfermado tres veces. Tu cuerpo no tiene mucho margen, así que vamos con un déficit moderado y pausas planificadas en las cuales volveremos a las calorías de mantenimiento para evitar una adaptación metabólica y que eso no frene tus resultados.

2. Meta planteada

Tu idea era bajar 5 kg. Yo la bajaría a **2 o 3 kg (entre 49 y 50 kg)**. Partes de un peso normal y si bajas demasiado vas a perder músculo, como te comenté, y no sería lo ideal, Además, el abdomen no se marca por eso: se marca con menos grasa y el músculo cuidado. La balanza no lo dice todo, por eso cada 2 semanas medimos **cintura, fotos y peso en ayunas**.

No te prometo el abdomen marcado en diciembre, ya que eso va a depender mucho de cómo tu cuerpo responda a las calorías, pero si la mejor versión posible en el tiempo que tenemos. Si para entonces aún falta, seguimos en enero y febrero, como tu misma dijiste. Después viene tu volumen limpio.

3. Tus números

Fase	Semanas	Calorías	Proteína	Carbos	Grasa
Adaptación	1 y 2	1.650	115 g	190 g	48 g
Déficit	3 a 6	1.500	115 g	150 g	48 g
Pausa (mantenimiento)	7	1.650	115 g	190 g	48 g
Déficit	8 a 11	1.500	115 g	150 g	48 g

Si empiezas el lunes 28 de setiembre, la semana 11 termina a mediados de diciembre. El ritmo esperado es de **0,25 a 0,4 kg por semana**; si bajas más rápido, me avisas y subimos comida. Fibra: entre 25 y 30 g al día (avena, legumbres, fruta y verduras), que además ayuda con el colesterol.

4. Cómo se reparte tu día

Comida	Calorías aprox.	Proteína
Desayuno	350	28 g
Almuerzo	500	35 g
Snack de media tarde	190	25 g
Cena	450	30 g

Si prefieres cinco comidas, partimos el snack en media mañana y media tarde; las calorías totales no cambian. Lo que importa es el total del día, no clavar cada comida al gramo. Los pesos son en **crudo**, salvo que diga cocido. En cada almuerzo y cena: 200 g de verduras a tu gusto y 1 cda de aceite de oliva.

5. Opciones para rotar

Desayunos

	Opción
D1	Avena 40 g, 1 huevo entero, 4 claras y una manzana peq (150g).
D2	Omelette (1 huevo y 3 claras con verduras), 2 rebanadas de pan integral y una naranja mediana (130g).
D3	Skyr 200 g, avena 30 g, 80 arándanos y 10 g de almendras.
D4	Panqueque: 40 g de avena, 1 huevo, medio scoop de proteína y medio plátano.

Almuerzos

	Opción
A1	Pollo o pavo 150 g con arroz parbolizado (150 g cocido) y verduras.
A2	Pescado (jurel, bonito o corvina) 170 g con camote 150 g y choclo.
A3	Lomo saltado light: lomo fino 130 g, mucha cebolla y tomate, arroz 120 g cocido, sin papas fritas.
A4	Lentejas o garbanzos (150 g cocidos) con 100 g de pollo y 1 huevo.
A5	Comida casera: medio plato de verduras, un cuarto de proteína y un cuarto de carbohidrato.

Snacks

	Opción
S1	Skyr 200 g con arándanos y 10 g de granola.
S2	1 scoop de proteína con una fruta.
S3	Yogur griego natural 170 g con cacao, stevia y una fruta.

Cenas (si entrenas de noche, esta es tu comida post-entreno)

	Opción
C1	Proteína 150 g (pollo, pavo o pescado), papa o camote 120 g, verduras y un cuarto de palta mediana.
C2	2 huevos y 4 claras, ensalada, 1 pan y un cuarto de palta.
C3	Atún o pescado con quinua (120 g cocida), verduras y un cuarto de palta.
C4	Comodín sin tiempo: crema de arroz 50 g, 1 scoop de proteína y una fruta.

6. Semana modelo

Día	Desayuno	Almuerzo	Snack	Cena
Lunes	D1	A1	S1	C1
Martes	D2	A2	S2	C2
Miércoles	D3	A3	S3	C3
Jueves	D4	A4	S1	C4
Viernes	D1	A1	S2	C1
Sábado	D3	A5	S1	Comida libre
Domingo	D4	A5	S2	C1

Puedes cambiar las opciones entre sí sin problema, mientras mantengas las cuatro comidas. Si compras el almuerzo hecho, pide la mitad de papa o de arroz.

7. Reglas para no perder el plan

- **Dulce:** un antojo planificado al día (unas 100 kcal): 15 a 20 g de chocolate amargo, gelatina o skyr con cacao. Tu chicle y tus gaseosas zero están bien.
- **Viernes:** nunca dos comidas nomás. Las cuatro, con las mismas porciones. Ahí es donde se te desordena todo el fin de semana.
- **Comida libre:** una sola por semana (unas 700 kcal). Si tomas un trago, cuenta dentro de esa comida. El resto del día sigues normal. A veces el sábado es lo más fácil.
- **Si un día te pasas:** no compensas con cardio ni saltando comidas. En la siguiente comida vuelves al plan y listo. Un día no arruina nada; compensar cada vez es lo que sí te desgasta.
- **Cardio:** es un extra, no un castigo. Lo vemos con tu rutina, junto con los abdominales.
- **Cigarro y alcohol:** lo mejor sería dejar el cigarro (tu colesterol y tu recuperación te lo agradecen). Alcohol, solo lo que ya cuentas en tu comida libre.
- **Si se te hace difícil comer cuatro veces,** cuéntame y lo ajustamos. Este plan tiene que caber en tu vida real, la idea es que te adaptes de una forma cómoda para que sea sostenible en el tiempo.

8. Agua

Apunta a **2 a 2,5 L al día**, como mínimo 2 L. Cuando entrenas, sudas y pierdes líquido, y estar algo deshidratada baja tu fuerza, tu concentración y tu recuperación después del entreno. También ayuda a que confundas menos la sed con hambre. Tip: una botella grande y terminarla a media tarde.

9. Vitaminas y salud

No te voy a mandar a tomar multivitamínicos al azar. Con tres gripes en pocos meses y tu tema del colesterol, lo recomendable sería, en primer lugar, hacerte unos **análisis**: hemoglobina, ferritina, vitamina D, B12 y perfil lipídico. Con eso vemos si hace falta suplementar algo y lo revisas con tu médico.

Mientras tanto: 5 porciones de fruta y verdura al día, dormir 7 a 8 horas y, además, si vuelves a enfermarte seguido o sientes poca energía, subimos calorías o adelantamos una semana de pausa.

Y si en algún momento sientes mucha culpa o ansiedad con la comida, me lo dices sin pena. Lo hablamos y, si hace falta, ajustamos las calorías.

También podemos alternar las frutas en el desayuno, en el caso de que quieras cambiar, la opciones son estas :

- 1 manzana peq 150g
- 1 Naranja mediana 130 g
- 1 taza de papaya picada 140 g
- 2 kiwis 140g
- 1 durazno mediano 130 g
- 1 taza de fresas 150 g
- 10-12 uvas 60g

Vamos paso a paso. Cualquier duda me escribes, y cada 2 semanas revisamos medidas y ajustamos. Tú solo enfócate en cumplir la semana que tienes enfrente.