



La nutrióloga y experta en dietas Carrie Wiatt creadora del Plan de Nutrición P90X ha desarrollado un enfoque individualizado para comer sanamente que la ha convertido en una educadora líder en estilo de vida en su trabajo como

INTRODUCCION

autora, especialista y chef. En Diet Designs, su compañía de nutrición en Los Ángeles, Carrie combina fresca y alta cocina con una preparación baja en grasas, control de porciones y asesoría personalizada. Después de años de práctica, Carrie recopiló sus técnicas de probada eficacia en su primer libro, *Eating by Design: The Individualized Food Personality Type Nutrition Plan*. Su segundo libro exitoso, *Portion Savvy*, presenta un plan de 30 días de alimentación controlada y administración de las comidas. La habilidad de Wiatt para cerrar la brecha entre los mundos de la ciencia y la comida ha hecho de ella una experta en vida saludable altamente demandada por los medios.

Tu cuerpo no funciona con ejercicio, funciona con la comida que pones en tu boca, la meta de este libro es ayudarte a aprender que tipo de comida, cuanto de ella, y cuando la debes comer, de modo que puedas perder grasa, ponerte delgado y conseguir una figura increíble. Estas advertido. Si quieres resultados reales de tu programa de ejercicios (¡Y NOS REFERIMOS A RESULTADOS INCREIBLES!), saltarse este plan de nutrición no es una opción. Establecer y mantener el tipo correcto de dieta es tan importante para tu éxito total como cualquier entrenamiento. De hecho, algunos pueden considerar la dieta como el ejercicio más difícil del programa pero es sin duda la clave para conseguir los mejores resultados!

Una vez que incorporas los principios del Plan de Nutrición P90X en tu vida, rápidamente comenzarás a sentirte mejor, a verte mejor, y sin lugar a dudas, a responder mejor como atleta. Tus antojos por comidas poco saludables se verán enormemente reducidos. ¡Así que adiós a los pasteles rellenos y a la comida chatarra!

Debido a que P90X está estructurado para retar a tu cuerpo a través de 3 fases, este plan de nutrición está diseñado para cambiar todo el tiempo junto con tu programa de entrenamiento. Su sistema de 3 fases trabaja conjuntamente con las rutinas de P90X, proporcionando la correcta combinación de alimentos para satisfacer las necesidades de energía de tu cuerpo en cada paso del camino, sin trampas poco saludables.

FASE 1 dias 1-28

Destructora de Grasa

Una dieta alta en proteínas diseñada para ayudarte a fortalecer los músculos mientras te deshaces rápidamente de la grasa de tu cuerpo.

FASE 2 dias 29-56

Disparadora de Energía

Una mezcla balanceada de proteínas y carbohidratos con una baja cantidad de grasas para proveer energía adicional a tu rendimiento.

FASE 3 dias 57-90

Maximizadora de Resistencia

Una Dieta atlética de carbohidratos complejos, proteínas magras y poca grasa con énfasis en más carbohidratos. Necesitarás esta combinación de alimentos como combustible para obtener el máximo rendimiento de tu bloque final de entrenamiento, ¡y realmente lograr la mejor forma física de toda tu vida!

Ten en mente que existen básicamente 3 tipos de personas cuando se trata de seguir un plan nutricional: aquellos que se adhieren y siguen el plan a la perfección; aquellos que siguen solo los principios básicos, eliminando las comidas con altos niveles de grasa y sodio; y aquellos que leen estas palabras y luego siguen comiendo del modo en que están acostumbrados. Si el último grupo te describe, ahora es el momento de hacer un cambio. Tu compromiso de lograr la mejor forma física de tu vida depende de ello. Solo consuélate con saber que los fundamentos de este plan son simples y fáciles de seguir, y que siempre puedes volver a tus viejos hábitos después de 90 días. (¡Aunque dudo que lo hagas!)

El Plan de Nutrición del P90X presenta dos propuestas de dietas. La escogencia es tuya en cuánto a cual funcionará mejor para ti. Ten presente que puedes quedarte con un plan a través de todos los 90 días, o alternar los planes para ajustarlos a tu estilo de vida y maximizar tus resultados.

**EL PLAN DE
LAS
PORCIONES**

1

El plan está diseñado para aquellos que no tienen mucho tiempo o paciencia para preparar una comida que involucre más de uno o dos pasos. Definitivamente es más adecuado para aquellos a quienes no les gusta cocinar o seguir recetas.

**EL PLAN
DE LAS
COMIDAS**

2

Siguiendo los planes diarios de comidas, no sólo eliminarás las conjeturas en la preparación diaria de tus alimentos, sino que también disfrutarás una variedad de recetas deliciosas, saludables, y bajas en grasa, que te proveerán con la cantidad adecuada de nutrición y energía para sacar lo mejor de tus rutinas P90X.



Por favor tomate unos minutos para medir tu porcentaje de grasa corporal actual y determinar tu nivel de nutrición. Los datos que proporciones determinarán cuánta comida necesitas (y cuánta no necesitas) mientras pasas a través del P90X.

VALORACIÓN DEL PROGRESO

	RANGO ADECUADO	RANGO DE ATLETA	RANGO DE ATLETA DE ELITE	GRASA CORPORAL OBJETIVO
HOMBRES	14-17%	10-13%	4-9%	
MUJERES	21-24%	16-20%	12-15%	

Disminuir tu grasa corporal e incrementar la masa muscular magra es esencial para tu éxito total. Debido a esto, es importante monitorear tu progreso a lo largo de este programa midiendo y registrando tu porcentaje de grasa corporal al final de cada fase.

Para empezar, usa la medida de grasa corporal que calculaste antes de tomar tu Prueba de Ajuste (mira la preparación para el P90X de la Guía de Fitness P90X), o simplemente usa un calibrador de masa corporal (disponible en BeachBody.com) y registra tus resultados aquí.

	% DE GRASA CORPORAL ACTUAL	NOTAS
<i>Comienzo (Antes del día 1)</i>		
<i>Día 28 (Fase 1 completa)</i>		
<i>Día 56 (Fase 2 completa)</i>		
<i>Día 90 (Fase tres completa)</i>		

DETERMINA TU NIVEL DE NUTRICION

Tu nivel de nutrición está basado en la cantidad diaria de calorías que tu cuerpo necesita para una salud y funcionamiento óptimos durante este programa extremo de fitness.

Para determinar tu nivel de nutrición, simplemente completa los siguientes 4 pasos.

1

Calcula tu Tasa Metabólica Basal (RMR). Esta es básicamente el número de calorías que tú necesitas para respirar, bombear la sangre, para que te crezca el pelo, para pestañear – para estar vivo.

<i>TU PESO CORPORAL</i>		<i>RMR (EN CALORIAS)</i>
[]	x 10 =	[]

2

Calcula tu Requerimiento Calórico Diario, o sea las calorías requeridas para el movimiento diario aparte del ejercicio.

Recuerda que todos los estilos de vida no son iguales. Un trabajador de construcción tendrá un requerimiento calórico diario más alto que un programador de computador, así que esta cifra debe ser tratada como un estimado aproximado. Probablemente necesitarás hacer algún ajuste personal para perfeccionarlo. No te preocupes, esto se volverá más obvio de lo que crees una vez que comiences el programa.

<i>TU RMR</i>		<i>REQUERIMIENTO CALORICO DIARIO</i>
[]	x 20% =	[]

3

Añade las calorías requeridas para realizar tu ejercicio, las cuales hemos calculado en 600 calorías por día para el programa P90X.

Suma todo y tendrás tu cantidad de energía.

<i>TU RMR</i>		<i>REQUERIMIENTO CALORICO DIARIO</i>		<i>CANTIDAD DE ENERGÍA</i>
[]	+	[]	+ 600 =	[]

4

Ahora usa tu cantidad de energía para determinar tu nivel de nutrición en la tabla de abajo.

Ejemplo: Un hombre de 6 pies y 180 Libras.

RMR = 180 (peso corporal en Libras) x 10 = 1800

REQUERIMIENTO CALORICO DIARIO = 1800 (RMR) X 20% = 360

Gasto en el ejercicio = 600

Cantidad de energía = 1800 + 360 + 600 = 2760

Nivel de nutrición = II

<i>TU CANTIDAD DE ENERGÍA</i>	<i>NIVEL DE NUTRICIÓN</i>
1800-2399	1800 calorías por día NIVEL I
2400-2999	2400 calorías por día NIVEL II
3000+	3000 calorías por día NIVEL III

TU NIVEL DE NUTRICIÓN = []

Al igual que el programa de ejercicios P90X, el Plan de Nutrición P90X está dividido en 3 fases progresivas calibradas para moverte desde una rápida y eficiente pérdida de grasa (Fase 1) hasta alcanzar el punto más alto de energía (Fase 2) y hasta lograr un éxito duradero (Fase 3). Las proporciones de la dieta cambian con cada fase, así que es importante seguir las instrucciones para tu fase actual.

LAS TRES FASES

Las proporciones nutricionales para cada una de las tres fases son las siguientes.

	FASE	META	PROTEINA	CARBO-HIDRATO	GRASA
FASE 1	DESTRUCTORA DE GRASA_ Dias 1 – 28	Fortalecer el musculo y eliminar el exceso de grasa corporal.	50%	30%	20%
FASE 2	DISPARADORA DE ENERGÍA Dias 29 – 56	Mantener los cambios a la fase 1 con energía adicional para un rendimiento medio.	40%	40%	20%
FASE 3	MAXIMIZADORA DE RESISTENCIA Dias 57 – 90	Respaldar el rendimiento físico máximo y la satisfacción en el largo plazo.	20%	60%	20%





Llevando un registro diario

Investigaciones muestran que uno de los más poderosos modos de cambiar exitosamente tus hábitos alimenticios es llevar un registro diario. Registrando tu consumo de alimentos y ejercicios, te mantienes responsable

PAUTAS GENERALES

mientras también creas un espacio para expresar tus pensamientos y sentimientos. Ya no tendrás que recordar que trabajaste y que no. Puedes mirar hacia atrás en tu registro para monitorear tu travesía y ajustar tu plan de fitness a tu experiencia personal y necesidades. Con frecuencia te sorprenderás de descubrir que el mal humor está asociado con las malas comidas.

Encontrarás un registro diario para cada semana del P90X incluidos al final de este libro. Trata de llevar contigo tu página diaria del registro para que así puedas monitorear las comidas mientras las ingieres y tomar nota de tus pensamientos a medida que surjan.

PORQUE LA DIETA ES IMPORTANTE

Un extenso grupo de evidencias científicas demuestran que la dieta y el ejercicio trabajan de la mano para fomentar tanto el buen estado como el rendimiento físico. Una razón para esta relación simbiótica es la ecuación de energía. Cuando tú gastas más calorías de las que consumes, tú quemas grasa corporal (también llamada "energía almacenada") y construyes masa corporal magra – pero debido a que necesitas energía para ejercitarte, cada caloría que consumes debe ser de la más alta calidad para superar lo más difícil.

Como dice Tony, "Entre mejor el auto, mejor el combustible que necesitas para hacerlo correr de acuerdo a su diseño." Te estamos convirtiendo en un mejor auto, ¡así que es tiempo para una comida de gran octanaje!

Otra razón por la cual la dieta es importante, es el metabolismo. Un programa de alimentación de altos nutrientes, y basado en intervalos, mantiene tu tasa metabólica alta para quemar grasa al máximo, incluso cuando no te estás ejercitando. Por último, una dieta saludable regula el azúcar en la sangre para balancear las secreciones hormonales, estimulando una quema de grasa óptima y un suministro de combustible constante. Todo esto trabaja en conjunto para llevarte a tu máxima condición física en 90 días.



El Plan de Nutrición P90X está diseñado para optimizar tu energía y pérdida de grasa mientras trabajas con tu plan de ejercicio para construir fuerza y una masa muscular magra. Este cambio dramático en tu constitución física significa que puede que no veas una gran diferencia en la báscula porque estarás intercambiando grasa por un músculo magro y fuerte, y no sólo verás, sino que definitivamente sentirás la diferencia en tu cuerpo. A diferencia de otras dietas que se enfocan en la relativamente sin sentido medida del peso, tu usarás el porcentaje de grasa corporal y la energía que tú mismo percibes para guiarte a tu meta. Este programa es realista.

QUE RESULTADOS ESPERAR

muscular magra. Este cambio dramático en tu constitución física significa que puede que no veas una gran diferencia en la báscula porque estarás intercambiando grasa por un músculo magro y fuerte, y no sólo verás, sino que definitivamente sentirás la diferencia en tu cuerpo. A diferencia de otras dietas que se enfocan en la relativamente sin sentido medida del peso, tu usarás el porcentaje de grasa corporal y la energía que tú mismo percibes para guiarte a tu meta. Este programa es realista.

gran diferencia en la báscula porque estarás intercambiando grasa por un músculo magro y fuerte, y no sólo verás, sino que definitivamente sentirás la diferencia en tu cuerpo. A diferencia de otras dietas que se enfocan en la relativamente sin sentido medida del peso, tu usarás el porcentaje de grasa corporal y la energía que tú mismo percibes para guiarte a tu meta. Este programa es realista.

El obstáculo número uno para el éxito es el subestimado tamaño de la porción. Las calorías si cuentan en la ecuación de energía, y los pequeños errores pueden dar como resultado grandes decepciones.

EL OBSTACULO NUMERO UNO

Es muy importante medir cada porción con exactitud en cada comida, del modo que hemos esbozado aquí. Puede parecer muchísimo trabajo, pero después de 90 días será algo automático. Después de 90 días sabrás como comer. Piensa en este Plan como un postgrado en comer, y te graduarás en tan solo tres meses.

Es muy importante medir cada porción con exactitud en cada comida, del modo que hemos esbozado aquí. Puede parecer muchísimo trabajo, pero después de 90 días será algo automático. Después de 90 días sabrás como comer. Piensa en este Plan como un postgrado en comer, y te graduarás en tan solo tres meses.

OTROS "NO" QUE PUEDEN DESCARRILLAR TU DIETA INCLUYEN:

- _ Saltarse las comidas y comer fuera de horario.
- _ Seguir las modas y tendencias pasajeras, tal como hacer mucho hincapié en ciertos grupos de alimentos y excluir otros (¿se puede decir, "Dieta Athins"?)
- _ No planificar de antemano con tus opciones de alimentos.
- _ Comer pocas frutas y vegetales, tu fuente natural de nutrientes anti-edad.

Beber suficiente agua es una parte vital para cualquier programa de acondicionamiento, ya que ésta ayuda a

BEBER AGUA

las funciones corporales en todos sus aspectos. Debes beber por lo menos de seis a ocho vasos de agua no carbonatada, de 12 onzas, cada día. Las siguientes son pautas para el consumo de agua con relación a tus rutinas P90X:

- 12 onzas de agua unas horas antes del ejercicio.
- 8-12 onzas de agua entre 15 y 30 minutos antes del ejercicio.
- 4-8 onzas de agua cada 15 minutos durante el ejercicio.

PAUTAS GENERALES DE HIDRATACIÓN:

- No tomar bebidas con gas, ni aguas saborizadas.
- Optar por café y té libres de cafeína.

12 onzas EE.UU. = 354.89 ml
8 onzas EE.UU. = 236.6 ml
4 onzas EE.UU. = 118.3 ml



Es importante seguir un horario regular de comidas. Primero, esto mantiene equilibrado el azúcar en tu sangre en vez de que suba o baje mucho, lo cual puede llevarte a **CUANDO COMER** comer de más y a una sensación de malestar general. Segundo, las comidas regulares acelerarán tu metabolismo retándolo a mantener el procesamiento de las calorías, en vez de almacenarlas en el juego de “escasez y abundancia”.

El concepto del tiempo es crucial para todo en la vida, nos mantiene en el buen camino, y esto es especialmente cierto cuando se trata de comer. El éxito en el P90X lo consiguen aquellos que comen temprano y con frecuencia. Deberías comer en intervalos de horas mientras estás despierto, favoreciendo las pequeñas comidas y los refrigerios. Trata de acabar tu último refrigerio aproximadamente tres horas antes de irte a la cama. Esto ayudará a evitar que los carbohidratos no digeridos sean almacenados como grasa. Si en verdad necesitas romper esta regla, un pequeño batido de proteína sería el refrigerio a elegir antes de dormir, mientras pueda ayudar a recuperarte durante el sueño.

PERSONALIZANDO LAS FASES

Aunque P90X está diseñado como un programa de 90 días, hay unas cuantas razones por las cuales tú podrías elegir extender una o más de las fases por una semana extra o dos.

FASE 1 _ En particular afectará a la gente de manera diferente. Aquellos que están moderadamente en forma y tienen más grasa corporal, pueden extender esta fase más fácilmente que alguien que está muy en forma y no tiene mucho exceso de grasa corporal que perder. Esta etapa está diseñada para reducir tu porcentaje de grasa corporal, y mientras esto sucede, tu energía disponible debería también disminuir. Por lo tanto, la fase 1 debería ser extendida solamente si necesitas disminuir más grasa y si también sientes que tienes abundante energía para esforzarte al máximo durante tus rutinas de ejercicios. Y a la inversa, esta fase puede ser acortada por una semana o dos si tu grasa corporal ya es baja y sientes que no tienes la energía suficiente para sacar lo mejor de tus rutinas.

FASE 2 _ En esta fase continuamos con un plan de alimentación bien balanceado, y no deberían haber demasiados problemas una vez que llegas aquí. Esta etapa también puede ser extendida si te sientes estupendo, lleno de energía, y das la impresión de estar logrando un progreso total.

FASE 3 _ Debe ser ganada. Es una dieta atlética y solo la necesitarás si estás llevando tu cuerpo al límite, en el cual debes estar si mantienes tu promesa de “Bring it” (Dar todo de ti) Es justo mencionar que en algún momento debes intentar la fase 3 del Plan de Nutrición, incluso si te sientes bien en la fase 2. Hemos visto a mucha gente que duda para adentrarse en esta fase más pesada en carbohidratos, por miedo a ganar peso, pero ¡sorpresa! Ellos descubren que una vez que la hacen, tienen más energía, se ejercitan aún más duro, y tienen mejores resultados. Es importante tener esto en mente. Los atletas comen más carbohidratos, y hay una razón para ello. No lo pondríamos en el plan si no lo hubiéramos probado.

*De acuerdo, comencemos...
El gran paso hacia P90X...*

Antes de determinar que alimentos incorporar a tu plan de alimentación elegido, ahora sería un buen momento para deshacerte de toda la comida chatarra que poseas. Las comidas altas en grasas saturadas y en grasas trans, y altas en sodio y azúcar, deberían ser las primeras en ser tiradas a la basura (por ejemplo: galletas, pasteles, dulces, carnes procesadas, papas fritas, bebidas con gas, comidas congeladas altas en sodio, sopas enlatadas, etc.) Tú conoces esas comidas chatarra. Crees que las amas. Ellas son el problema. Tíralas lejos, y no permitas que nadie te brinde más. No seas amable. No tomes un mordisco. Dí: "Gracias, pero no voy a comer ese tipo de cosas por 90 días". Y a propósito, ¡Felicitaciones! Te estás tomando este programa en serio, y sólo recuerda, si crees que es comida chatarra, probablemente lo sea.

P90X