

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS





PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

Instrucciones para utilizar los planificadores

Lo primero:

Para poder utilizar estos planificadores, es importante que hayas concluido el Módulo 2 del curso: Pérdida de Grasa para Principiantes.

Pasos a seguir:

1. Saca tus calorías de mantenimiento:
Utiliza la fórmula explicada en las clases para calcular tu gasto energético diario.

2. Aplica un ligero déficit calórico:
Resta las calorías necesarias para crear un déficit moderado, como se mostró durante las clases.

3. Distribuye los macronutrientes:
Con base en tu resultado final, distribuye tus macros (proteínas, carbohidratos y grasas) según las proporciones explicadas.



PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

4. Coloca la información aquí:

Escribe tu cálculo calórico y la distribución de tus macros en el siguiente espacio:

- Calorías diarias: _____
- Proteínas (g): _____
- Carbohidratos (g): _____
- Grasas (g): _____



Nota:

Si es necesario, vuelve a ver las clases del curso para reforzar los conceptos y evitar dudas. ¡La claridad es clave para obtener resultados!



PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

Crea tu menú personalizado

Tú puedes decidir qué alimentos incluir en tu menú y cuántos tiempos de comida prefieres al día. Puedes optar por dos, tres, cuatro o incluso cinco tiempos según lo que mejor se ajuste a tus necesidades y estilo de vida.

En esta plantilla te deja un ejemplo de tres tiempos de comida y un snack, pero puedes modificarla como deseas, siempre y cuando respetes tu requerimiento calórico y nutricional.

¿Cómo calcular las calorías y nutrientes de los alimentos?

Para facilitarte el proceso, puedes utilizar herramientas confiables para conocer las calorías y macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) de cada alimento. Aquí te dejo algunas opciones:

1. SMAE (Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes):

Es una excelente herramienta para conocer el contenido nutricional de alimentos comunes en México. Puedes adquirir el libro físico o descargarlo en formato digital.



PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

2. Sitios web confiables:

Si no deseas adquirir el SMAE, puedes utilizar estas plataformas confiables:

- MyFitnessPal: www.myfitnesspal.com
- Cronometer: www.cronometer.com

Ambas opciones te permiten ingresar alimentos específicos y obtener su información nutricional, además de ayudarte a planificar tus menús.

Recuerda:

Lo importante es que tu menú esté en línea con tu requerimiento calórico y distribuya tus macronutrientes de manera adecuada.

¡Personaliza tu plan para lograr tus objetivos, con base a tus gustos y preferencia!

Te deseo mucho éxito ❤

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

NUTRÍ VANNE

DESAYUNO

COMIDA

SNACK

CENA

LUNES

MARTES

MIER

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOM

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

NUTRÍ VANNE

DESAYUNO

COMIDA

SNACK

CENA

LUNES

MARTES

MIER

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOM

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

NUTRÍ VANNE

DESAYUNO

COMIDA

SNACK

CENA

LUNES

MARTES

MIER

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOM

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

NUTRÍ VANNE

DESAYUNO

COMIDA

SNACK

CENA

LUNES

MARTES

MIER

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOM

PLANIFICADOR SEMANAL DE COMIDAS

NUTRÍ VANNE

DESAYUNO

COMIDA

SNACK

CENA

LUNES

MARTES

MIER

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOM