

PREGUNTAS FRECUENTES.

¿El peso del arroz es hervido o en seco? Hervido, ya que si lo pesaras en seco y luego lo hirvieses, se duplicaría el peso y con ello las calorías.

¿Las frutas se pesan enteras? Sí, a no ser que ponga "parte comestible".

Carne y pescado ¿cómo se pesan? En crudo siempre.

¿Puedo cambiar el orden de las comidas? Si es algo puntual sí, pero recuerda que el momento (*timing*) de la ingesta importa, por lo tanto intenta mantener el orden en la medida de lo posible.

¿Puedo repetir las recetas de comida/cena varios días seguidos? No es lo más recomendable, porque no darías variedad de alimentos a tu cuerpo y, por tanto, de nutrientes. Pero si por falta de tiempo debes hacerlo algún día no hay problema.

¿El pan tiene que ser sin gluten? ¿No puede ser integral? Se ha demostrado científicamente que el gluten es una proteína que altera la permeabilidad del intestino, dañando así la membrana protectora y desencadenando alergias, inflamaciones a nivel digestivo, sensaciones de pesadez etc, aún no siendo celíaco o teniendo otras patologías digestivas como colitis, Crohn, etc.

¿Los lácteos tienen que ser sin lactosa? Conforme pasan los años vamos perdiendo la lactasa, que es la enzima digestiva que digiere la lactosa. Dependiendo un poco de nuestra predisposición genética, mantendremos esta enzima o no, y a diferentes niveles. Por lo general, la gente de procedencia Europea o del norte de Europa, más adaptados al consumo de lácteos, pueden asimilar los lácteos con lactosa de mejor manera. Yo los suelo quitar por norma, más que nada porque no puedo hacerle un test de Lactasa a cada persona que le hago la dieta. Además, tanto si no la digieres bien como si crees digerirla a la perfección, origina inflamación de bajo grado en el organismo así como un aumento de la histamina, entre otras alteraciones, disminuyendo el progreso en la consecución del objetivo del plan en la mayoría de los casos.

¿No me sentará peor el gluten o la lactosa cuando lo vuelva a tomar si la dieta es sin ello?

Que el cuerpo minimice los síntomas de un consumo continuo no significa que le siente bien al organismo. El cuerpo se vuelve tolerante al consumo de productos con gluten, lactosa entre otros. Ocurre de manera similar con el consumo de

alcohol, "si dejas de beber de continuo alcohol, cuando beba de nuevo en cantidades parecidas me sentará peor".

Lo que te recomiendo es que durante el mayor tiempo posible de tu plan de alimentación lo evites (80-90%) y luego, en esa "comida trampa" con amigos o familia, incluyas alimentos que quieras tomar con lactosa o gluten sin problema.

¿La suplementación que pautas es obligatoria? Nada de lo que pauto es obligatorio, sino aconsejable en función a tus condicionantes previamente comentados.

¿Puedo cambiar un alimento concreto que me incluyes en el plan por otro que me guste más? El plan nutricional no es obligatorio y tú puedes cambiar los alimentos como quieras, pero los cambios a placer tendrán como consecuencia un desajuste del valor nutricional y se reflejarán en los resultados.

¿Puedo tomar café/té a pesar de que no esté indicado en el plan? Sí, puedes siempre y cuando sea solo o con edulcorantes. Al añadirle algún tipo de leche/ bebida vegetal estaríamos aumentando calorías, que al no estar planificadas en tus macros, pueden alejarte de tus objetivos.

¿Cómo debo tomar la creatina, en qué cantidad y cuál ?

Creatina en polvo mejor que en cápsulas por el tema económico.

Cualquier marca que lleve la patente Creapure

Dosis: 1gr por cada 10kg de peso.

Bien todo por la mañana en ayunas o bien mitad antes del entreno y mitad después del entreno o bien todo después del entreno.

El día de no entreno puedes tomar la mitad de la dosis en el momento que quieras.

DIETÉTICA AVANZADA