



GUÍA PRÁCTICA

CÓMO REPARTIR LOS NUTRIENTES EN UN PLATO EQUILIBRADO

1. Proteínas → controlan el hambre y ayudan a tonificar

Las proteínas:

- Mantienen la saciedad durante más tiempo
- Evitan los antojos entre horas
- Son imprescindibles para construir y mantener músculo

Cantidad orientativa:

👉 1/4 del plato (o una palma de tu mano)

Ejemplos:

Huevos, pescado, pollo, pavo, yogur griego, tofu, legumbres, proteína vegetal.



2. Grasas saludables → regulan las hormonas

Las grasas:

- Son clave para el equilibrio hormonal femenino
- Ayudan a reducir inflamación
- Mejoran la absorción de vitaminas

Cantidad orientativa:

👉 1 cucharada sopera o un pequeño puñado

Ejemplos:

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas, aceitunas.



3. Hidratos de carbono → controlan el rendimiento

Los hidratos:

- Aportan energía real para entrenar
- Evitan bajadas de azúcar y cansancio
- Mejoran la recuperación muscular

Cantidad orientativa:

👉 1/4 del plato (ajustable según entrenamiento y momento del ciclo)

Ejemplos:

Arroz, patata, boniato, quinoa, avena, legumbres, fruta.



4. Verduras → equilibrio y digestión

Aunque no las nombremos siempre, son la base:

- Mejoran la digestión
- Ayudan al control glucémico
- Aportan micronutrientes esenciales

Cantidad orientativa:

👉 1/2 plato



La clave Fitmylegs

Cuando **proteína + grasa + hidrato + verdura** están bien repartidos:

✓ **Controlas el hambre**

✓ **Regulas tus hormonas**

✓ **Rindes mejor
entrenando**

✓ **Construyes un cuerpo
más tonificado sin
obsesión**