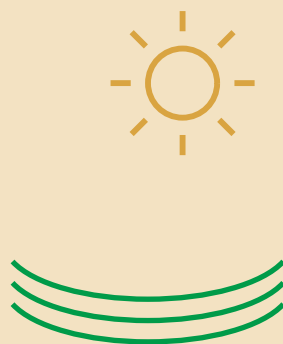


BONO EXCLUSIVO

GUÍA DE VERANO



Disfruta, rinde y mantén el control

Una guía práctica para personas que hacen CrossFit y quieren seguir cuidando su alimentación sin renunciar a vacaciones, comidas fuera, helados, barbacoas ni planes sociales.

EL OBJETIVO

**NO ES HACERLO PERFECTO.
ES SABER VOLVER AL PLAN.**

Usa estas páginas como una brújula: decide, disfruta y vuelve a tu estructura en la siguiente comida.

TU PLAN NUTRICIONAL PARA WODs

Toni Ruiz · Nutrición aplicada a CrossFit

01

El verano no arruina tu progreso

Lo que suele complicar el verano no es una comida concreta. Es convertir una excepción en una semana completa sin estructura, o entrar en el ciclo de exceso, culpa y compensación.

1

MANTÉN TUS ANCLAS

Proteína, fruta o verdura, hidratación y una comida alrededor del entrenamiento.

2

ELIGE LO QUE MERECE LA PENA

No necesitas probarlo todo. Disfruta de lo que realmente te apetece y evita comer por inercia.

3

VUELVE EN LA SIGUIENTE COMIDA

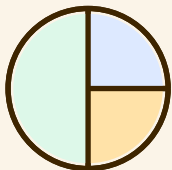
Sin ayunos de castigo, sin cardio compensatorio y sin esperar al lunes.

La frase que cambia el verano

No necesito compensar. Necesito volver a mi estructura. Una comida social forma parte del plan cuando el resto de decisiones siguen teniendo dirección.

Tu progreso depende más de la repetición que de una comida aislada.

Tu plato base cuando comes fuera



UNA ESTRUCTURA, NO UNA REGLA RÍGIDA

Empieza construyendo una comida que te deje satisfecho, te ayude a recuperar y te permita disfrutar. Después ajusta cantidades según hambre, objetivo y entrenamiento.



VERDURA O FRUTA

Aporta volumen, micronutrientes y fibra.



PROTEÍNA

Pescado, carne, huevos, lácteos, tofu o legumbres.



HIDRATOS

Arroz, patata, pan, pasta o fruta. Ajusta la cantidad al WOD.

EJEMPLO 1

Chiringuito

- Pescado o carne a la plancha
- Ensalada o verduras
- Patata, arroz o pan según el entreno
- Postre si realmente te apetece

EJEMPLO 2

Restaurante

- Entrante para compartir
- Principal con proteína
- Guarnición de hidratos
- Elige: pan, postre o alcohol; no hace falta todo

Regla práctica: primero decide

Antes de pedir, elige qué parte del plan social quieres disfrutar de verdad. Cuando decides antes, comes con más intención y menos sensación de “ya que estoy...”.

Alimenta el WOD, también en vacaciones



NO QUITES LOS HIDRATOS JUSTO CUANDO MÁS LOS NECESITAS

Si entrenas, tu estrategia de verano debe seguir teniendo combustible. Ajusta el horario, no elimines el nutriente que sostiene buena parte del trabajo de alta intensidad.

2-3 H ANTES

Comida fácil de digerir con hidratos + proteína. Evita excesos de grasa si te sientan pesados.

30-60 MIN

Si lo necesitas: fruta, pan, cereal o bebida con hidratos que ya tolere bien.

DESPUÉS

Recupera con proteína, hidratos, líquidos y sal en función del calor y de tu sudoración.

PROTEÍNA: LA BASE DEL DÍA

Como referencia general, la evidencia sitúa a muchas personas que entrenan en torno a 1,4-2,0 g/kg/día. Tu cifra concreta depende de tu objetivo, ingesta energética y contexto.

Más importante que obsesionarte con una “ventana” de 30 minutos: cumple tu total diario y distribúyelo en varias comidas.

Tu atajo dentro del programa

En Tu Plan Nutricional para WODs ya tienes calculadas tus calorías y macros. En verano no necesitas inventar otra estrategia: mantén la base y adapta horarios, elecciones y cantidades.

Buffet, barbacoa y día de playa



BUFFET

Mira todo antes de servirte. Haz una primera selección con proteína, verduras y el hidrato que más te apetezca. Repite solo si sigues teniendo hambre.



BARBACOA

No llegues en ayunas. Empieza con proteína y ensalada. Decide antes si tu “extra” será pan, aperitivo, alcohol o postre.



PLAYA

Lleva una opción fácil: bocadillo con proteína, fruta, yogur, ensalada de arroz o patata y agua fría. Improvisar con hambre suele salir caro.

EL TRUCO MÁS ÚTIL

No llegues con hambre extrema.

Una fruta con yogur, un bocadillo pequeño o una comida normal antes del plan social puede ayudarte más que intentar “ahorrar calorías” durante todo el día.

Hidratación, calor y alcohol



EN VERANO, EL AGUA TAMBIÉN FORMA PARTE DEL PLAN

El calor, el sudor y los cambios de horario hacen que sea fácil llegar al WOD ya deshidratado. Empieza a beber antes de tener mucha sed y reparte los líquidos durante el día.

CHECKLIST DE HIDRATACIÓN

- Lleva una botella visible y rellénala durante el día.
- Bebe con las comidas y alrededor del entrenamiento.
- Si entrenas con mucho calor o sudas mucho, valora sodio y líquidos según tu caso.
- Observa tu peso antes y después de sesiones largas si necesitas estimar tu sudoración.

ALCOHOL: DECIDE ANTES DE EMPEZAR

- Cuanto menos, mejor para sueño, recuperación y decisiones alimentarias.
- No bebas con el estómago vacío.
- Alterna con agua y evita convertir cada plan social en varios días seguidos.

Después de un WOD con calor

Prioriza líquidos, comida salada si la necesitas, proteína e hidratos. Los suplementos no sustituyen una estrategia básica bien hecha.

Helados, postres y picoteo



DISFRUTAR NO ES PICAR SIN DARTE CUENTA

El problema no suele ser un helado o un postre. Suele ser la suma de pequeñas decisiones automáticas durante todo el día.

1

DECIDE

Qué te apetece de verdad.

2

SÍRVELO

Evita comer directamente de la bolsa o bandeja.

3

DISFRÚTALO

Come sentado, sin prisa y sin culpa.

MEJOR OPCIÓN

Momento elegido

- Helado después de comer
- Aperitivo servido en un cuenco
- Postre compartido

PEOR DINÁMICA

Picoteo continuo

- Comer de pie sin registrar
- Probar de todo por inercia
- Pensar “ya lo he estropeado”

Tu permiso para disfrutar

Una elección consciente no necesita culpa ni compensación. El control real no consiste en prohibir, sino en poder decidir y parar.

El día después: protocolo de vuelta



NO NECESITAS “ARREGLAR” UNA COMIDA

La mejor respuesta a una comida más abundante es recuperar tu rutina. Cuanto antes normalices el día, menos probabilidades hay de alargar el exceso.

1

HIDRÁTATE

Agua desde la mañana y comidas normales.

2

RESPETA EL HAMBRE

No hace falta desayunar mucho, pero tampoco ayunar como castigo.

3

RECUPERA TU ESTRUCTURA

Proteína, fruta o verdura e hidratos según el entrenamiento.

4

MUÉVETE CON NORMALIDAD

Paseo o sesión prevista. No uses el entrenamiento para pagar la comida.

5

REVISAS SIN JUZGAR

¿Qué funcionó? ¿Qué cambiarías en el próximo plan social?

RECUERDA

La siguiente comida es tu reinicio.

No el lunes. No en septiembre. La siguiente.

Tu checklist de verano

No necesitas marcarlo todo cada día. Usa esta tabla para detectar qué anclas estás manteniendo y dónde se está desordenando tu semana.

ANCLA	L	M	X	J	V	S	D
Proteína en las comidas principales	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hidratos adaptados al WOD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fruta y/o verdura durante el día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hidratación visible y planificada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comida social decidida, no improvisada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sin compensación al día siguiente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ANTES DEL PLAN SOCIAL

- ¿Qué quiero disfrutar?
- ¿He comido normal durante el día?
- ¿Cómo encaja con mi entrenamiento?

DESPUÉS

- ¿Vuelvo a mi siguiente comida?
- ¿Necesito hidratarme mejor?
- ¿Qué aprendí para la próxima?

Cuando una guía general ya no es suficiente

Esta guía te ayuda a mantener dirección. Tu Plan Nutricional para WODs te da una base concreta: calorías, macros, dieta, recetario y seguimiento. Pero hay momentos en los que necesitas mucho más que una plantilla.

TU PLAN NUTRICIONAL

La base para empezar

- Cálculo de calorías y macros
- 8 dietas base según objetivo
- Recetario y lista de la compra
- Soporte y seguimiento básico
- Autonomía para aplicar el plan

CROSSFUEL PROGRAM

Aplicación personalizada

- Acompañamiento 1:1 durante 4 meses
- Ajustes según evolución y WODs
- Mentorías grupales semanales
- Soporte directo por WhatsApp
- Estrategia para rendimiento, físico y competición

CROSSFUEL NO ES MÁS INFORMACIÓN.

ES APLICARLA A TU CASO Y AJUSTARLA CONTIGO.



¿QUIERES SABER SI CROSSFUEL ENCAJA CONTIGO?

Escanea el QR o escríbeme “CROSSFUEL” por privado.

Como alumno de Tu Plan Nutricional, tendrás prioridad cuando abra nuevas plazas.