

VUELVE A TU RUTINA

ALIMENTACIÓN POSTVACACIONES PARA CROSSFIT

Cómo recuperar estructura, energía y rendimiento en septiembre
sin dietas extremas ni compensaciones.

SEPTIEMBRE NO ES PARA CASTIGARTE

Es el momento de recuperar hábitos, ajustar la energía a tu entrenamiento y volver a construir una rutina que puedas mantener.

GUÍA PRÁCTICA

Calorías · Carbohidratos · Proteína · Timing · Recuperación · Objetivos

01 · VOLVER CON CABEZA

No necesitas “compensar” el verano

Después de unas vacaciones es normal que cambien horarios, comidas, entrenamiento, sueño y peso corporal. El error es intentar arreglarlo todo en 48 horas.

La vuelta a la rutina no debería empezar con restricciones agresivas, ayunos improvisados o dobles sesiones para “quemar” lo comido. Si vuelves al CrossFit con menos energía y además recortas demasiado la comida, puedes empeorar justo lo que quieres recuperar: rendimiento, fuerza, recuperación y adherencia.

PRIMER OBJETIVO: NORMALIZAR

Durante los primeros 7-10 días céntrate en recuperar horarios, frecuencia de comidas, hidratación, fruta y verdura, y una ingesta suficiente alrededor del entrenamiento. Después ajustaremos con precisión.

Qué puede cambiar tras las vacaciones:

- El peso puede subir por más glucógeno, sodio, contenido intestinal y líquidos; no todo es grasa.
- La tolerancia al volumen de entrenamiento puede ser menor si has entrenado menos.
- El apetito puede estar desregulado por horarios, alcohol, comidas fuera o menos sueño.
- Tus necesidades energéticas vuelven a subir cuando recuperas 4-6 sesiones semanales.

La idea clave:

No intentes volver “perfecto”. Vuelve predecible. Una estructura que puedas repetir vale mucho más que tres días extremos seguidos de abandono.

02 · ENERGÍA

Recalcula lo que necesitas ahora

Tu alimentación debe adaptarse a tu rutina actual, no a lo que hacías en vacaciones ni a lo que comías antes de verano.

Para mejorar composición corporal y rendimiento necesitamos partir de una referencia de calorías totales. Esa cifra no es una sentencia; es un punto de partida que luego se ajusta con tu evolución, sensaciones y entrenamiento.

Variables que debes revisar:

- Peso corporal actual y tendencia de las últimas 2-3 semanas.
- Número de sesiones de CrossFit/weightlifting y duración real.
- Actividad diaria fuera del box: trabajo, pasos, desplazamientos.
- Objetivo prioritario: perder grasa, ganar masa muscular o rendir mejor.
- Señales de baja disponibilidad energética: fatiga persistente, hambre elevada, recuperación pobre, caída del rendimiento o irritabilidad.

Objetivo	Enfoque inicial	Qué vigilar
Pérdida de grasa	Déficit moderado	Fuerza, energía, hambre y recuperación
Masa muscular	Superávit pequeño	Peso, perímetros, digestión y rendimiento
Rendimiento	Energía suficiente	Calidad de sesiones y recuperación

EVITA EL ERROR CLÁSICO

Si vuelves a entrenar 5 días y mantienes una ingesta de “vacaciones tranquilas”, es fácil quedarse corto. Comer menos no siempre acelera el progreso; a veces frena la adaptación.

03 · CARBOHIDRATOS

Los hidratos vuelven a ser protagonistas

CrossFit combina esfuerzos de alta intensidad, fuerza, halterofilia y trabajo metabólico. El glucógeno muscular importa.

Después de vacaciones mucha gente recorta carbohidratos para “limpiar” la dieta. Si entrenas duro, ese enfoque puede dejarte sin gasolina. El objetivo no es comer hidratos sin control, sino colocarlos y ajustarlos a tu demanda.

Dónde priorizarlos:

- Antes del WOD: para llegar con disponibilidad de energía y reducir la sensación de vacío.
- Después del WOD: para favorecer la reposición de glucógeno, especialmente si entrenas de nuevo en menos de 24 horas.
- En los días más exigentes: mayor presencia que en un día completamente sedentario.
- En competiciones o dobles sesiones: la estrategia debe ser todavía más específica.

NO “ENGORDAN” POR SER CARBOHIDRATOS

La ganancia de grasa depende principalmente de un exceso energético sostenido. Un deportista puede perder grasa manteniendo carbohidratos suficientes si el total calórico está bien planteado.

Fuentes prácticas para septiembre:

Antes / alrededor del entreno	Comidas principales
Pan, arroz, cereal, fruta, tortitas, miel	Arroz, pasta, patata, boniato, cuscús
Bajo en grasa/fibra si falta poco tiempo	Legumbres según tolerancia y objetivo

04 · PROTEÍNA

Proteína suficiente, no proteína infinita

La proteína ayuda a mantener y construir masa muscular, facilita la recuperación y mejora la saciedad, pero más no siempre es mejor.

En deportistas de fuerza y alta intensidad, una referencia práctica habitual es moverse aproximadamente entre 1,6 y 2,2 g/kg/día, ajustando según objetivo, energía total y contexto. No necesitas obsesionarte con clavar cada gramo desde el primer día.

Cómo distribuirla:

- Incluye una fuente proteica en las comidas principales.
- Reparte la ingesta a lo largo del día en lugar de concentrarla toda por la noche.
- Tras entrenar, combina proteína con carbohidratos cuando toque recuperar rápido.
- Prioriza alimentos que tolere bien y puedas mantener: huevos, carnes, pescados, lácteos si los toleras, legumbres, tofu/soja y alternativas vegetales bien combinadas.

NO SACRIFIQUES ENERGÍA

En CrossFit es frecuente ver dietas altísimas en proteína y demasiado pobres en carbohidratos. Cubrir proteína es importante, pero no debería dejar sin espacio a la energía que necesitas para entrenar.

Regla visual sencilla:

Construye el plato alrededor de una fuente proteica, añade una cantidad de carbohidratos adaptada al entrenamiento, verduras/fruta y una fuente de grasa en cantidad coherente con tu objetivo.

Qué comer antes y después del WOD

No existe una única comida “perfecta”. Lo importante es cuánto tiempo tienes, qué toleras y qué vas a entrenar.

Momento	Objetivo	Ejemplo de estructura
2-4 h antes	Llegar cargado y digerir bien	Comida con carbohidrato + proteína; grasa/fibra moderadas
30-90 min antes	Aporte rápido y tolerable	Fruta, pan, cereal o similar + proteína ligera si encaja
0-2 h después	Recuperar y volver a comer normal	Proteína + carbohidratos + líquidos; ajustar a próxima sesión

Si entrenas por la tarde:

- No llegues al box habiendo comido únicamente un desayuno y una ensalada pequeña.
- La comida del mediodía debería ayudarte a entrenar, no dejarte vacío.
- Una merienda pre-WOD puede ser útil si pasan muchas horas desde la comida.

Si entrenas muy pronto:

- No hace falta forzar una comida enorme si te sienta mal.
- Puedes usar una opción pequeña y fácil de digerir, y hacer un desayuno completo después.
- La cena del día anterior también forma parte de tu estrategia pre-entreno.

EL TIMING NO ARREGLA UNA DIETA INSUFICIENTE

Colocar bien el pre-WOD ayuda, pero no compensa un día entero comiendo muy por debajo de tus necesidades.

06 · RECUPERACIÓN

Menos fatiga empieza fuera del box

La recuperación no depende de un suplemento mágico. Depende de cubrir energía, carbohidratos, proteína, líquidos, sueño y gestionar el volumen de entrenamiento.

Checklist de recuperación postvacaciones:

- Vuelve progresivamente al volumen previo si has entrenado menos durante agosto.
- Bebe de forma regular durante el día; no intentes recuperar toda la hidratación justo antes del WOD.
- Incluye sodio/electrolitos cuando el calor, la sudoración o la duración del entrenamiento lo justifiquen.
- Prioriza 7-9 horas de sueño siempre que tu situación lo permita.
- No interpretes las agujetas extremas como una señal de que “el entrenamiento ha funcionado mejor”.
- Si tu energía cae durante varios días, revisa primero comida, descanso y carga antes de añadir más entrenamiento.

OBJETIVO REAL

No prometemos “cero agujetas” ni “fatiga cero”. Buscamos mejores condiciones para recuperar, entrenar con más energía y sostener semanas de calidad.

Señales positivas de que la vuelta va bien:

Llegas con hambre normal, duermes mejor, tienes energía estable, recuperas entre sesiones, tus cargas vuelven a subir y no sientes que cada entrenamiento te “vacía” para el resto del día.

Tu vuelta a la rutina, paso a paso

No necesitas arreglar septiembre en un día. Estas dos semanas sirven para recuperar estructura y obtener datos reales antes de ajustar.

Días	Prioridad	Acciones
1-3	Orden	Horarios regulares, agua, fruta/verdura, volver a cocinar, entrenamiento moderado
4-7	Energía	Ajustar pre/post WOD, recuperar carbohidratos, observar hambre y fatiga
8-10	Medir	Peso medio, perímetros si procede, energía, sueño, rendimiento y digestión
11-14	Ajustar	Subir/bajar cantidades según objetivo y respuesta; mantener lo que funciona

Tres reglas para estas dos semanas:

- No cambies cinco cosas a la vez: si todo cambia, no sabrás qué funciona.
- Utiliza medias y tendencias: un peso aislado o un WOD malo no justifican modificar toda la dieta.
- Busca adherencia: la mejor dieta es la que encaja con tus horarios, tu box y tu vida real.

SEPTIEMBRE = CONSTRUIR

Un buen mes de septiembre no es el que empieza más agresivo. Es el que termina con una rutina sólida que puedes mantener en octubre, noviembre y diciembre.

08 · OBJETIVOS

Mide lo que realmente importa

El peso corporal es una variable útil, pero en CrossFit no debería ser la única.

Para valorar si tu nutrición está funcionando, combina indicadores de composición corporal, rendimiento y bienestar. Así evitas tomar decisiones precipitadas por una sola cifra.

Área	Qué seguir	Frecuencia orientativa
Composición	Peso medio, perímetros, fotos	Peso varias veces/semana; resto mensual
Rendimiento	RMs, tiempos, sensación del WOD	Según programación
Recuperación	Agujetas, fatiga, sueño, energía	Semanal
Adherencia	Comidas cumplidas, hambre, vida social	Semanal

Define un objetivo principal para los próximos 8-12 semanas:

- Perder grasa manteniendo el rendimiento.
- Aumentar masa muscular sin subir peso demasiado rápido.
- Recuperar energía y consistencia en los entrenamientos.
- Mejorar rendimiento y subir marcas con una estrategia nutricional suficiente.

REFERENCIAS ÚTILES

La guía se apoya en principios ampliamente aceptados de nutrición deportiva: adecuación energética, disponibilidad de carbohidratos según demanda, proteína suficiente y distribución de nutrientes alrededor del ejercicio. Referencias de base: ACSM/AND/DC; ISSN; IOC consensus sobre RED-S y disponibilidad energética.

Tu plan debe responder a una pregunta sencilla:

¿Me ayuda a acercarme a mi objetivo mientras sigo pudiendo entrenar, recuperar y vivir con normalidad?

¿QUIERES DEJAR DE IMPROVISAR?

TU PLAN NUTRICIONAL PARA WODs

Una forma accesible de empezar a estructurar tu nutrición para CrossFit y Hyrox.

QUÉ INCLUYE

Planes nutricionales para pérdida de grasa, ganancia de masa muscular y rendimiento; calculadora de calorías; recetario; soporte directo por WhatsApp; y seguimiento mensual de peso, perímetros y fotografías.

No incluye el acompañamiento intensivo, las mentorías 1:1 ni los ajustes frecuentes de CrossFuel Program. Está pensado para quien quiere estructura + soporte + seguimiento mensual en un formato más sencillo.

69 € AL AÑO

Menos de 6 € al mes · 1 solo pago

VER EL PROGRAMA Y ACCEDER

<https://www.toninutrientreno.com/tu-plan-nutricional-para-wods/>

Empieza con una estructura clara. Si más adelante necesitas un acompañamiento mucho más personalizado, CrossFuel Program es el siguiente nivel.