

/// BEST
OF FIT PACK

GUÍA DE NUTRICIÓN

Calcula tus calorías, entiende los macros y
usa tus planes sin improvisar.

VERSIÓN ESPAÑA 2026



Cómo usar esta guía

Aquí tienes una versión limpia y actualizada del guía nutricional: sin mezcla de idiomas, sin capturas antiguas y con una estructura más simple para la clientela española.

Objetivo

Ayudarte a construir una base alimentaria coherente según tu objetivo: pérdida de peso, tonificación, curvas o mantenimiento.

Uso responsable

Esta guía informa y orienta. Para un plan personalizado, especialmente si hay patologías, embarazo, lactancia, alergias o dudas médicas, consulta a un profesional.



Las 3 piezas de la nutrición

1. Guía de nutrición

El documento que estás leyendo: método, lógica, errores que evitar y preguntas frecuentes.

2. Planes alimentarios

Ejemplos por tramos calóricos, desde 1000 hasta 4000 kcal, para visualizar cómo se organiza un día.

3. Recetas fitness

Ideas de comidas, desayunos, bebidas, snacks y cenas para variar sin salirte de la estructura.

**La idea no es copiar.
La idea es entender, aplicar y ajustar.**

IMPORTANTE

Antes de empezar

Los consejos incluidos en esta guía no sustituyen el consejo de un médico, dietista o nutricionista. Para cualquier duda o solicitud de plan alimentario personalizado, pide la orientación de un profesional titulado.

- No inicies un programa si eres menor, estás embarazada, estás en periodo de lactancia o tienes una patología conocida sin opinión médica.
- Si tienes alergias o intolerancias, valida cualquier sustitución antes de aplicarla.
- Los planes alimentarios y recetas incluidos en el pack son ejemplos orientativos, no directrices obligatorias.

**Regla simple:
primero salud, después
rendimiento.**

El método en 4 pasos

- 1 **Calcula tus calorías**
- 2 **Elige el tramo cercano**
- 3 **Reparte los macros**
- 4 **Usa recetas y ajusta**

Hazlo en este orden. Si empiezas por recetas sueltas o cambios improvisados, será mucho más difícil saber qué funciona y qué no.

SALMÓN CON HUEVO Y KALE

456 KCAL / PORCIÓN

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 125 g de filete de salmón fresco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ghee o aceite de coco
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 puñado de kale
- 8 tomates cherry partidos por la mitad
- 1 pizca de sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Hierve agua en una cazuela y pochá el salmón suavemente durante 8 minutos. Retira, escurre, corta y reserva.
2. Hierve el huevo 6-8 minutos según el punto deseado. Enfría en agua, pela y corta por la mitad.
3. Derrite el ghee o aceite de coco en una sartén a fuego suave. Añade el pimiento y el kale y cocina 3 minutos.
4. Añade los tomates cherry y cocina 3 minutos más. Salpimienta.
5. Sirve las verduras en un plato y coloca encima el huevo y el salmón. Consumir inmediatamente.

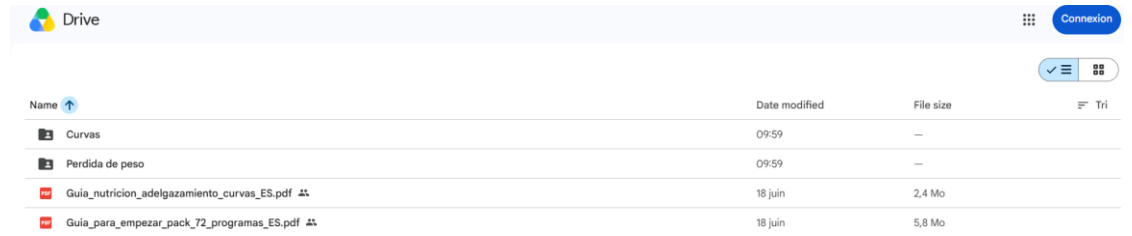
POR PORCIÓN

456	Calorías
12g	Carbohidratos
39g	Proteínas
28g	Grasas



Dónde encontrarlo todo

Tu pack está organizado en Google Drive. Desde la carpeta principal puedes entrar en las secciones de entrenamiento, nutrición, planes y recetas.



Name	Date modified	File size
Curvas	09:59	—
Perdida de peso	09:59	—
Guia_nutricion_adelgazamiento_curvas_ES.pdf	18 jun	2,4 Mo
Guia_para_empezar_pack_72_programas_ES.pdf	18 jun	5,8 Mo

1. Abre el Drive

2. Entra en nutrición

3. Usa calculadora, planes y recetas

Consejo: si no sabes por dónde empezar, abre primero la calculadora y apunta tu número diario de referencia.

PASO 1

Calcula tus calorías

Antes de elegir un plan alimentario, necesitas una cifra de referencia. La calculadora te ayuda a estimar tus necesidades según tus datos y tu objetivo.

Introduce: sexo, edad, peso, altura, nivel de actividad y objetivo.

ABRIR CALCULADORA DE CALORÍAS

<https://www.bestoffitpackespana.com/calculadora-de-calorias/>

Sexo

☐ Hombre

☒ Mujer

Edad

Peso

Altura

Nivel de actividad

☒ Sedentarismo ?

☐ Ligero ?

☐ Moderado ?

☐ Activo ?

☐ Muy activo ?

☐ Extra Activo ?

Objetivo

☒ Mantener el peso

☐ Pérdida de peso

☐ Pérdida de peso extrema

☐ Aumento de peso

☐ Aumento rápido de peso

TUS RESULTADOS:

Tasa metabólica basal (TMB):

Índice de masa corporal (IMC):

Objetivo de ingesta calórica diaria:

Equilibrio de macronutrientes:

Grasas: 0g

Proteín: 0g

Carbohidratos: 0g

Qué significa el resultado

TMB

Tasa metabólica basal. Es una estimación del gasto energético de tu cuerpo en reposo.

IMC

Índice de masa corporal. Sirve como indicador general, pero no reemplaza una evaluación corporal.

Objetivo diario

La cifra de calorías que usarás como punto de partida para organizar tus comidas.

**Tu número no es una cárcel.
Es un punto de partida para ajustar con método.**

PASO 2

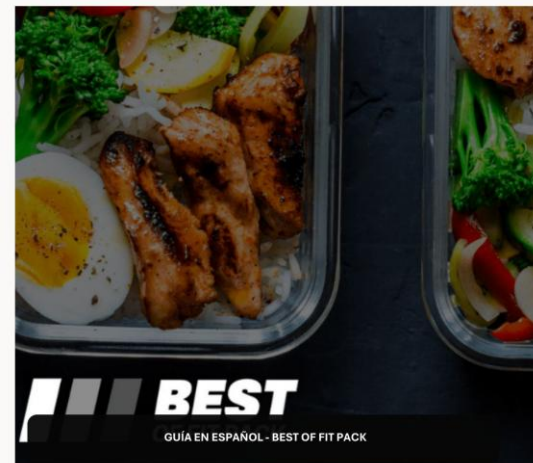
Elige un ejemplo de plan

Una vez que tienes tu cifra de referencia, busca el tramo calórico más cercano en el documento de planes alimentarios.

- Si tu resultado está entre dos planes, redondea al tramo más cercano.
- Usa el plan como inspiración para entender cantidades y estructura.
- No lo sigas de forma ciega si tienes necesidades médicas o personales específicas.

PLANES ALIMENTARIOS

Ejemplos por tramos calóricos
para organizar tus comidas de forma sencilla.



Ejemplo: 2310 kcal/día -> plan de 2400 kcal como referencia.

Tramos calóricos incluidos

1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal
1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal
2600 kcal	2800 kcal	3000 kcal	3200 kcal
3400 kcal	3600 kcal	3800 kcal	4000 kcal



Tramos calóricos incluidos

Del ejemplo de 1000 kcal hasta el ejemplo de 4000 kcal.

1000 kcal	Total aprox. 1007,4 kcal	2600 kcal	Total aprox. 2584,8 kcal
1200 kcal	Total aprox. 1206,4 kcal	2800 kcal	Total aprox. 2826,2 kcal
1400 kcal	Total aprox. 1480,3 kcal	3000 kcal	Total aprox. 2995,9 kcal
1600 kcal	Total aprox. 1571,2 kcal	3200 kcal	Total aprox. 3176,9 kcal
1800 kcal	Total aprox. 1875,7 kcal	3400 kcal	Total aprox. 3370,9 kcal
2000 kcal	Total aprox. 2011,8 kcal	3600 kcal	Total aprox. 3581,2 kcal
2200 kcal	Total aprox. 2194,8 kcal	3800 kcal	Total aprox. 3799,3 kcal
2400 kcal	Total aprox. 2444,8 kcal	4000 kcal	Total aprox. 4032,1 kcal

Todos los planes son ejemplos. Las cantidades están pensadas para ayudarte a entender cómo se estructura un día tipo, no para reemplazar un seguimiento profesional.

Estos planes dietéticos son ejemplos orientativos. No sustituyen al consejo de un médico, nutricionista o dietista. No incluyan una dieta si eres menor, estás embarazada, tienes una patología, estás o estás embarazada en opinión profesional.

Los planes van del ejemplo de 1000 kcal hasta el ejemplo de 4000 kcal. Están pensados para mostrar cómo se estructura un día tipo.

PLAN

Cómo leer un plan alimentario

Comidas

Desayuno, comida, merienda, cena y a veces snacks.

Alimentos

Carne/pescado magro, verduras, féculas, grasas saludables, frutas, huevos, etc.

Macros

Proteínas, grasas e hidratos para entender la estructura del día.

No hace falta memorizarlo todo. Usa el plan para entender la lógica: proteína + verduras + féculas según objetivo + grasas controladas.

PASO 3

Reparte los macronutrientes

Las calorías te dan el marco. Los macros te ayudan a construir comidas que tengan sentido.

Proteínas

1,6 a 1,8 g por kg de peso corporal.
1 g = 4 kcal.

Grasas

0,7 a 1 g por kg de peso corporal como base general.
1 g = 9 kcal.

Hidratos

Alrededor de 2 g por kg como punto de partida ajustable.
1 g = 4 kcal.

**Los macros son una base.
La realidad se ajusta con seguimiento.**

EJEMPLO

Ejemplo con 70 kg

Ejemplo orientativo: 1,60 m, 70 kg, 35 años y entrenamiento 1 a 3 veces por semana. Objetivo de pérdida de peso cercano a 1482 kcal/día.

Proteínas

$1,6 \times 70 = 112$ g/día

$112 \times 4 = 448$ kcal

Grasas

$0,7 \times 70 = 49$ g/día

$49 \times 9 = 441$ kcal

Hidratos

$2 \times 70 = 140$ g/día

$140 \times 4 = 560$ kcal

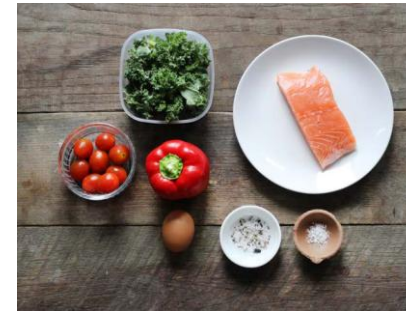
Total aproximado: 1449 kcal/día

PASO 4

Añade recetas sin complicarte

El ebook de recetas fitness te sirve para variar comidas sin perder el control del objetivo. Elige ideas simples y fáciles de repetir.

- Bebidas y smoothies
- Snacks y dulces fitness
- Desayunos
- Platos principales
- Cenas



Cómo unir planes y recetas

- 1 Usa el plan alimentario como estructura del día.
- 2 Sustituye algunos platos por recetas equivalentes.
- 3 Mantén una lógica: proteína, verduras, féculas y grasas controladas.

**Un buen plan no tiene que ser perfecto.
Tiene que ser claro, repetible y sostenible.**

SEGUIMIENTO

Qué hacer una vez que todo está en marcha

- Sé rigurosa durante las primeras semanas para crear una base estable.
- Prioriza una alimentación poco procesada, variada y con muchas verduras.
- Haz un control cada 15 días: fotos, espejo, peso y sensaciones.
- Si después de un mes necesitas ajustar, reduce 300 a 400 kcal empezando por hidratos.
- Una fase de dieta es exigente: no debería prolongarse sin supervisión profesional.

Ejemplo de plan alimentario - 2200 kcal

Total aproximado del plan: 2194,8 kcal

COMIDA	ALIMENTOS / PRODUCTOS	CANTIDAD ORIENTATIVA
DESAYUNO	Manzana, 2 huevos, miel, leche de almendras, copos de avena	120 g / 2 ud / 20 g / 200 ml / 50 g
MEDIA MAÑANA	Té o infusión sin azúcar	1 taza
COMIDA	Fruta, carne o pescado magro, huevo, verduras, aguacate, aceite de oliva/colza, fículas	80 g / 200 g / 1 ud / 600 g / 1 ud / 2 c.c. / 100g
MERIENDA	Té o infusión sin azúcar	1 taza
CENA	Carne o pescado magro, verduras, aceite de nuez/colza	170 g / 600 g / 2 c.c.

Puedes cambiar alimentos por equivalentes si mantienes la misma estructura: proteína + verduras + fícula + grasa saludable.

2200 kcal

Total aprox. 2194,8 kcal

Análisis nutricional global



Valores orientativos. Ajustar según objetivos, salud, hábitos, adherencia y actividad.

SECRETO 1

¿Se puede perder realmente la grasa abdominal?

INGREDIENTES

- 125 g de filete de salmón fresco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ghee o aceite de coco
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 puñado de kale
- 8 tomates cherry partidos por la mitad
- 1 pizca de sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Hierve agua en una cazuela y pocha el salmón suavemente durante 8 minutos. Retira, escurre, corta y reserva.
2. Hierve el huevo 6-8 minutos según el punto deseado. Enfía en agua, pela y corta por la mitad.
3. Derrite el ghee o aceite de coco en una sartén a fuego suave. Añade el pimiento y el kale y cocina 3 minutos.
4. Añade los tomates cherry y cocina 3 minutos más. Salpimienta.
5. Sirve las verduras en un plato y coloca encima el huevo y el salmón. Consumir inmediatamente.

POR PORCIÓN

456	Calorías
12g	Carbohidratos
39g	Proteínas
28g	Grasas



La realidad del vientre plano

La grasa abdominal suele ser la más difícil de eliminar porque puede llevar mucho tiempo instalada y porque muchas personas aceleran demasiado, se agotan o no sostienen el plan.

No es magia

No se consigue en una semana ni con promesas milagro.

No es solo genética

Algunas personas tienen más facilidad, pero la estrategia y la constancia pesan muchísimo.

No es presión

Presionarte demasiado suele llevarte a hacer más de la cuenta y abandonar.

La estrategia simple

12 semanas mínimo

Necesitas tiempo para crear cambios visibles y no vivir el proceso como una urgencia.

Entrena abdomen completo

Combina ejercicios de core, planchas, ejercicios controlados y trabajo progresivo.

Cardio inteligente

Prioriza intervalos o alta intensidad adaptada, sin convertirlo en dos horas diarias de castigo.

Objetivo: constancia real, no sufrimiento inútil.

Sin olvidar el placer

Si buscas resultados en tres semanas, te metes presión, haces demasiado, te cansas y fracasas. En cambio, una estrategia de tres meses te permite sostener el ritmo.

- No necesitas privarte todo el tiempo.
- Tampoco puedes comer cualquier cosa y esperar perder grasa.
- El equilibrio es una estrategia, no una excusa.

**80% de rigor.
20% de flexibilidad inteligente.
100% de dirección.**

SECRETO 2

Evitar el efecto yoyó y construir un ritmo que aguante.



EFECTO YOYÓ

Por qué pasa

El efecto yoyó aparece cuando se pierde mucho peso rápido, pero gran parte de esa bajada viene de agua, glucógeno y músculo, no de grasa sostenible.

Demasiado cardio

Subes el gasto a lo bruto, pero no puedes sostenerlo.

Muy pocas calorías

Bajas rápido, pero te vacías, te cansas y recuperas.

Cero estrategia

Empiezas fuerte, pero sin un plan que puedas repetir.

Cómo evitarlo

- Construye un plan de al menos 12 semanas.
- Reduce calorías de forma progresiva, no brutal.
- Acepta pequeños desvíos controlados en una estrategia de largo plazo.
- Mide la evolución con calma, no cada dos horas.
- No confundas perder peso rápido con perder grasa bien.

Tres meses bien hechos valen más que dos semanas extremas.

RECUPERACIÓN

No lo gastes todo al principio

Cuando quieres resultados rápidos, es tentador hacer más: más cardio, más gimnasio, más sesiones. El problema es que tu sistema nervioso también se fatiga.

Error

Dar todo durante 2 semanas y abandonar al mes.

Solución

Respetar el programa, la recuperación y el descanso.

Mentalidad

La musculación es un maratón, no un sprint.

SECRETO 3

Limitar la celulitis con hábitos simples y realistas.



Qué es y por qué aparece

La celulitis es una acumulación de células grasas bajo la piel que crea relieves irregulares. Suele verse más en glúteos, muslos y caderas.

Adiposa

Relacionada con exceso de grasa o hábitos de vida poco favorables.

Infiltrada

Relacionada con circulación y sedentarismo.

Fibrosa

Instalada desde hace más tiempo y normalmente más difícil de mover.

La alimentación rica en azúcares, grasas saturadas y el sedentarismo pueden favorecer su aparición.

5 palancas para mejorar

Actividad física

Al menos 30 minutos cada dos días.
Alternar caminar, correr o cardio adaptado.

Masajes

Rodillos, ventosas o masaje palpar-rodar pueden ayudar como complemento.

Alimentación

Proteínas, verduras, menos azúcar y moderación con la sal.

Hidratación

Bebe 1,5 a 2 litros de agua al día y usa el té verde si te sienta bien.

Relajación

Respiración 5 minutos, 3 veces al día, para manejar estrés y constancia.

7 reglas simples anti-celulitis

- Por la mañana: proteínas y cereales no industriales.
- Al mediodía: proteínas magras, verduras crudas y verduras verdes.
- Usa ajo y especias como cúrcuma o cayena si las toleras.
- Bebe 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Modera la sal para limitar la retención de líquidos.
- Reduce azúcar, pan blanco, bollería y dulces.
- Activa la circulación con duchas frías cortas si te sienta bien.



PREGUNTAS FRECUENTES

Respuestas simples para no quedarte bloqueada en detalles.



RECETAS FITNESS

Ideas simples, saludables
y fáciles de integrar



SIN COMPLICARTE

Recetas fitness con opciones sin gluten, sin trigo, sin lácteos y vegetarianas.

BEBIDAS

SNACKS

DESAYUNOS

PLATOS

CENAS



Rigor y sustituciones

¿Debo comer lo mismo todos los días?

Preferiblemente sí al principio. No porque sea divertido, sino porque te permite controlar variables y saber qué funciona.

¿Puedo sustituir un alimento que no me gusta?

Sí, pero con lógica. Mantén equivalencias: proteína por proteína, fécula por fécula, grasa por grasa.

¿Y si tengo intolerancias?

No improvises. Si un alimento está prohibido o te sienta mal, pide opinión médica y usa alternativas validadas.

¿El plan parece demasiado abundante?

Puede ser normal al inicio. Una pérdida de peso bien diseñada no consiste en pasar hambre desde el día 1.

Caídas, veganismo y lácteos

Si caes con dulce, fast food o alcohol

No te culpes ni te castigues. Retoma al día siguiente exactamente donde lo dejaste.

Si eres vegana

Pide orientación para reemplazar los alimentos necesarios manteniendo proteína, calorías y micronutrientes.

Si no consumes lácteos

Sustituye leche por bebida vegetal o soja. Sustituye queso fresco/yogur por alternativas vegetales equivalentes.

Si no consumes gluten

Evita trigo, cebada, centeno y alimentos no compatibles. Usa opciones como quinoa, boniato o arroz según tu plan.

Preguntas de progreso

¿Debo comer ecológico?

Si puedes, prioriza frutas y verduras. Pero no bloques tu progreso por presupuesto: hazlo lo mejor posible.

No me gustan las verduras

Son importantes para equilibrio, saciedad y salud. Prueba sopas, cremas, verduras mezcladas o preparaciones simples.

¿Féculas por la noche?

No arruinan una definición por sí solas. Lo que cuenta es el total del día y la estructura del plan.

¿Cuánto peso perder por semana?

1 kg por semana puede ser una media, pero depende de muchos factores. Mira fotos, espejo y evolución general.

Vida social, café y comidas trampa

Comida trampa

Evítala durante las 3 primeras semanas. Después, una vez por semana si encaja con tu plan.

Café

Sí, pero mantén moderación. No más de 4 al día; si tomas booster, no más de 2.

Invitaciones

Puedes usar una salida como comida flexible si encaja en tu plan. Decide antes para no improvisar.

**La presión social no puede decidir por ti.
El objetivo es tuyo.**

PLATO SIMPLE

Construye una comida sin perderte

1. Proteína

Carne magra, pescado, huevos, tofu, legumbres o alternativa adaptada.

2. Verduras

Crudas, cocidas, salteadas, sopa o crema. Lo importante es repetirlo.

3. Fécula

Arroz, patata, boniato, quinoa, pasta o pan según cantidades del plan.

4. Grasas

Aceite de oliva, aguacate, frutos secos. Controladas porque suben rápido las kcal.

5. Seguimiento

Mantén estructura 2 semanas antes de cambiar demasiadas cosas.

CHECKLIST

Tu checklist antes de

empezar He calculado mis calorías con la calculadora del pack.

1

2

He elegido un tramo calórico cercano.

3

Entiendo que el plan es un ejemplo, no una obligación médica.

4

He revisado macros y estructura de comidas.

5

He elegido recetas simples para no aburrirme.

6

Voy a medir progreso cada 15 días sin obsesionarme.

UNA SOLA DIRECCIÓN

contact@bestoffitpack.com

Si detectas cualquier error o tienes sugerencias de mejora, escríbenos. El objetivo es que el pack sea simple, claro y útil.

Organízate.
Sé constante.
Ajusta con inteligencia.