

SASCHA BARBOZA

EDICIÓN
ESPECIAL

10 AÑOS

Las
recetas

de @saschafitness

SASCHA BARBOZA

Las
recetas
de @saschafitness

EDICIÓN ESPECIAL

10 AÑOS

 Planeta

Contenido

9 Agradecimientos

10 Introducción

CAPÍTULO 1



13 Lo primero que debes conocer de tu cuerpo

CAPÍTULO 2



19 Alimentación: la gran protagonista

CAPÍTULO 3



31 Actividad física

CAPÍTULO 4



37 Recetas base

Leche de almendras	39
Mantequilla de almendras	39
Harina de almendras	40
Harina de avena	40
Salsa de curry <i>light</i>	43
Salsa de morrón rostizado	44
Salsa de tomate natural	45

CAPÍTULO 5



47 Desayunos

Avena horneada	48
<i>Omelette</i> de champiñones y puerro	51
Huevos con vegetales	52

Arepas <i>low-carb</i>	53
Sándwich de palta y huevo	54
Panqueques <i>black & white</i>	57
Panqueques de almendras	57
Panqueques de avena	58
Panqueques de colágeno	58
Panqueques de dos ingredientes	59
Panqueques de zapallo y mantequilla de almendras	59
Panqueques de arándanos	61
Panqueques de batata y linaza	62
Panqueques veganas	62
Panqueques de manzana y colágeno	63
Tostadas francesas <i>light</i>	65
<i>Waffles</i> proteicos	66

CAPÍTULO 6



69 Sopas, verduras y acompañamientos

Crema de zapallo	71
Sopa de pescado y camarones	72
Puré de batata	75
Puré de coliflor	76
Puré de papas rostizadas	77
Batatas "fritas"	79
Vegetales rostizados	79
Coliflor al <i>curry</i>	80
Morrones rellenos	82

CAPÍTULO 7



85 Proteínas

Atún sellado con sésamo	87
Camarones orientales	89
<i>Cartoccio</i> de pescado	90

Salmón con limón y romero	92
Croquetas de atún y papas "fritas"	95
Hamburguesa de pollo	97
Hamburguesa de salmón	98
Hamburguesa de atún	98
Hamburguesa de pavo	99
Lomito con hongos portobello	100
Pollo mediterráneo	103
Pinchos de pollo con yogur	104
Pechuga de pollo con mostaza Dijon	105
Minialbóndigas	106
Albóndigas de pavo	109
Pizza de coliflor	111
Boloñesa de pavo saludable	112

CAPÍTULO 8



115 Ensaladas

Ensalada de atún y morrón	117
Ensalada de camarones	118
Ensalada de quinoa y almendras	120
Ensalada caliente de quinoa	121
Ensalada con lomito de res	122
Ensalada de quinoa y hongos portobello	124
Ensalada de pasta y vegetales rostizados	127
Ensalada de tomate y albahaca	128
Ensalada mediterránea	128
Ensalada de pollo y espinaca	131
Ensalada de manzana	132

CAPÍTULO 9



135 Postres

Bolitas de almendras y chocolate	137
Bolitas de almendras	138
Bolitas de coco y almendras	138

Bolitas proteicas de zapallo	139
Helados de chocoproteína	140
Paletas heladas de banana	142
<i>Crepes light</i>	145
Crema de cacao y avellanas <i>light</i>	145
Crujiente de manzana <i>superlight</i>	147
Galletas chocochip <i>light</i>	148
Galletas de choconuez	150
Galletas para toda la familia	151
Barras de proteína	153
Turrón de chocolate	154
<i>Pie</i> de zapallo	156
<i>Mug cake</i> de colágeno y proteína	159
<i>Muffins</i> de zanahoria y naranja	161
<i>Brownies</i> de chocolate con coco	162
Torta de <i>brownie</i>	165
Torta de chococafé	166
Torta de chocolate sin harina	167
Torta de cumpleaños <i>light</i>	168
Torta de manzana y nueces	170
Torta húmeda de banana	171

CAPÍTULO 10



173 Bebidas

Sangría blanca <i>light</i>	174
Margarita <i>light</i>	177
Mojito <i>light</i>	177
<i>Caramel frappuccino</i>	178
<i>Frappuccino</i> proteico de chocolate	178
Café dalgona con colágeno	181
Café frío de colágeno y chocolate	181
<i>Ponche crema light</i>	182
Infusión de flor de Jamaica	183





CAPÍTULO 1

Lo primero que debes conocer de tu cuerpo

Todos podemos aumentar nuestro potencial para quemar grasa y aumentar masa muscular. Pero no todos los cuerpos son iguales, y se deben emplear estrategias y técnicas distintas según el tipo de cuerpo que tengamos. Hay principalmente tres biotipos, puedes encajar en uno de estos o en una combinación de dos.

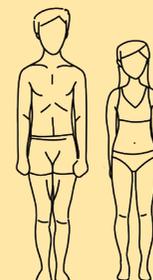
Los biotipos

Cada cuerpo es un mundo, y por eso es necesario informarnos para luego adaptar el entrenamiento y la alimentación según nuestros requerimientos particulares. Existen tres clases de biotipo:

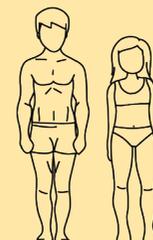
Ectomorfo: Es la persona delgada, con muy poca grasa corporal y poca masa muscular. Tiene el metabolismo muy rápido y le cuesta aumentar de peso. Sus músculos son largos y delgados. Su dieta debe ser alta en carbohidratos.

Mesomorfo: Reúne las mejores condiciones para aumentar masa muscular. Su caja torácica es amplia y con forma de "V". Está genéticamente dotada para el fisicoculturismo. Por lo general es atlética y tiene un metabolismo regular.

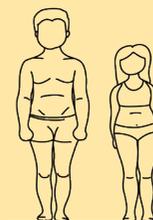
Endomorfo: Aumenta de peso fácilmente, no solo en masa, sino también en grasa. Tiene un metabolismo más lento y por esto debe moderar los carbohidratos y consumirlos solo en la mañana o antes de entrenar.



Ectomorfo



Mesomorfo



Endomorfo

El metabolismo

Cuando hablamos de metabolismo nos referimos a una serie de reacciones químicas que ocurren en las células del organismo. De modo sencillo: es la cantidad de energía, es decir, calorías, que tu cuerpo quema para mantener las funciones vitales. Las calorías no solo se queman en actividades como caminar o entrenar, también en otras básicas que nos mantienen vivos, como hacer la digestión, pensar y dormir.

No todos tenemos el mismo metabolismo. Hay quienes nacen con uno más rápido, pero estas personas suelen ser la excepción. Si tienes mayor cantidad de masa muscular, quemarás más calorías al día porque tu cuerpo deberá generar un gasto energético importante para mantenerla, lo que se traduce en un metabolismo acelerado. Si, en cambio, tienes mayor índice de grasa que de masa muscular, es posible que tu metabolismo sea lento, ya que tu cuerpo no gasta mucha energía en mantener grasa.

Dos personas pueden pesar lo mismo, pero si una tiene más peso en músculo, tendrá un metabolismo más rápido que aquella que tiene un índice más alto de grasa.

Acelera tu metabolismo

Tu metabolismo puede mejorar o empeorar, dependiendo de ciertos aspectos. Por ejemplo, puede volverse más lento si pierdes masa muscular, si constantemente haces dietas rígidas y estrictas, si no duermes lo suficiente o si tienes un problema hormonal; en cambio, puede acelerarse implementando algunas estrategias que quiero compartirte a continuación.

Haz ejercicio: Mantenerte físicamente activo, con ejercicios cardiovasculares y de fuerza, puede incrementar tu tasa metabólica. Como ya lo mencioné, los músculos queman más calorías en reposo que el tejido graso, por eso, te recomiendo realizar ejercicios de resistencia, como levantamiento de pesas, para aumentar tu masa muscular.

Hidrátate constantemente: El agua cumple un papel clave en los procesos metabólicos, por eso es importante mantenerte hidratado a lo largo del día. Hay quienes recomiendan tomarla fría, porque el cuerpo gasta un poquito más de energía en llevarla a la temperatura corporal, aunque la evidencia en este caso no es concluyente.

Duerme bien: La privación del sueño se ha relacionado con un metabolismo más lento. Trata de tener entre 7 y 9 horas de sueño de calidad cada noche.

Consume suficiente proteína: Nuestro cuerpo gasta más energía al digerir y asimilar las proteínas que los carbohidratos o las grasas. Además, este macronutriente ayuda a preservar la masa muscular magra, lo cual es importante para un metabolismo más rápido. Se considera que un 30 % de las calorías de la proteína se gastan en la digestión.

Incluye entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT): Los entrenamientos HIIT consisten en ráfagas cortas de ejercicio intenso seguidas de periodos de descanso. Este tipo de entrenamiento puede aumentar el metabolismo y quemar más calorías durante el ejercicio y después de este. En mi opinión, no es para hacerlo a diario, pero sí un par de veces a la semana.

Recuerda que el metabolismo de cada persona es único y que factores como la edad, la genética y la salud en general también pueden influir en la tasa metabólica. Además, es importante consultar con un profesional de la salud o un nutricionista antes de realizar cambios significativos en tus hábitos de ejercicio o de alimentación.

Tu porcentaje de grasa

El calibrador es uno de los instrumentos más útiles para calcular el porcentaje de grasa y saber así la cantidad de masa magra que tenemos en el cuerpo. Te ayuda a identificar cuáles son tus áreas problemáticas y las que más progresan, además de detectar posibles trastornos hormonales que ocasionen acumulación de grasa.

En mi experiencia como *fitness* coach, me he encontrado con los siguientes casos de personas que se ejercitan y alimentan bien, pero no obtienen el resultado deseado:

Pierdes grasa en las caderas, mas no en el abdomen: Esto puede significar un exceso de la hormona cortisol, y debe tratarse con una dieta alta en proteína y con ejercicios como el yoga.

LENTO

A mayor índice de grasa es posible que el metabolismo sea más lento

RÁPIDO

A mayor índice de masa muscular el metabolismo puede ser más acelerado

Pierdes grasa en el abdomen, pero no en los pliegues subescapular y supraíliaco (en la espalda, debajo de la escápula y arriba de la cola): Puede indicar un problema de tolerancia a los carbohidratos, lo que quiere decir que generas una respuesta fuerte de insulina con las comidas. Esto se combate con un plan de carbohidratos de bajo índice glucémico en las mañanas, más la ingesta de aceite de pescado y ácido alfa-lipoico (suplemento nutricional).

Eres mujer, pierdes grasa en el abdomen, pero no en los muslos ni en los tríceps: Puede implicar un exceso de la hormona estrógeno. Tu dieta debe incrementar el consumo de fibra y de vegetales crucíferos (coliflor, berro, brócoli y repollo son algunos alimentos ricos en azufre, que bajan los niveles de estrógeno).

Eres hombre y tienes mucha grasa en los pectorales: Puede significar una deficiencia de testosterona. En este caso, debes hacerte un chequeo médico para revisar si es adecuada la indicación de suplementos que incrementen la producción de la hormona.

Luego de repasar estos casos genéricos, tengo que recordarte que cada cuerpo es diferente, por lo que visitar al médico es indispensable.

Mujeres y hombres: dos universos

No es un mito que los hombres adelgazan más rápido que las mujeres y aumentan músculo con mayor facilidad; es un hecho. Y esto ocurre por un tema netamente genético y hormonal. Un hombre tiene el doble de músculo y casi la mitad de la grasa que una mujer con proporciones similares a él. Ambos sexos tenemos las mismas hormonas, pero en distintas proporciones. Estas controlan todo: la pérdida de grasa, el aumento de músculo, la fuerza, las emociones, los patrones de sueño y la reproducción.

Ante esta diferenciación, cabe aclarar que un hombre no debe entrenar ni comer igual que una mujer, y viceversa. Acá les dejo las comparaciones:

HOMBRE	MUJER
Tiene más testosterona, lo que lo hace naturalmente fuerte y grande. Gracias a ella, quema grasa más fácilmente.	Tiene más hormona del crecimiento o peptídica y segrega más estrógeno, que en niveles normales ayuda a aumentar músculo y a perder grasa; pero al aumentar, hace que se acumule grasa.
Quema más grasa después de hacer ejercicio.	Quema más grasa como combustible durante el ejercicio.



