

# Guía Sistema Alimentación

Mejora tu relación con la comida.

Conoce tus macros.

Descifra cuántas porciones necesitas.

Obtén resultados.





# 01

## Bienvenidos

Bienvenidos al Proyecto PF. Esta guía los llevará de la mano para que conozcan cómo funciona el sistema y puedan aplicarlo de la manera correcta.

Si buscas una dieta milagro, esta guía no es para ti. Pero si buscas mejorar tus hábitos, obtener resultados y MANTENERLOS, esto es exactamente lo que estás buscando.

Me llamo Giancarlo Piccolo y soy el fundador del Sistema PF.

Mi objetivo es darte las herramientas para que obtengas resultados, mejores tus hábitos alimenticios y aprendas a comer de la manera que te funciona a ti.

Una vez que tengas las herramientas y entiendas el sistema, obtener resultados depende de ti.

Me encantaría estar a tu lado para guiarte todo el camino, pero solo tú eres capaz de hacer un cambio en tu vida.

Así que, adentrémonos en el Sistema y qué necesitas para aplicarlo.

W W W . P R O Y E C T O P F . C O M



# 02

## ¿Qué son los Macros?

Son los nutrientes que obtenemos a través de los alimentos. Es importante saberlo porque es el único lugar del cual obtenemos calorías, es decir, nuestra energía. Los 4 macros son:

- Proteína
- Carbohidratos
- Grasas
- Alcohol

[NUTRICIÓN 101 Checar Link.](#)

Son el único lugar del cual obtenemos energía (calorías). Nos vamos a enfocar en los siguientes:

### Proteína

4 calorías

x

gramo



### Carbohidratos

4 calorías

x

gramo

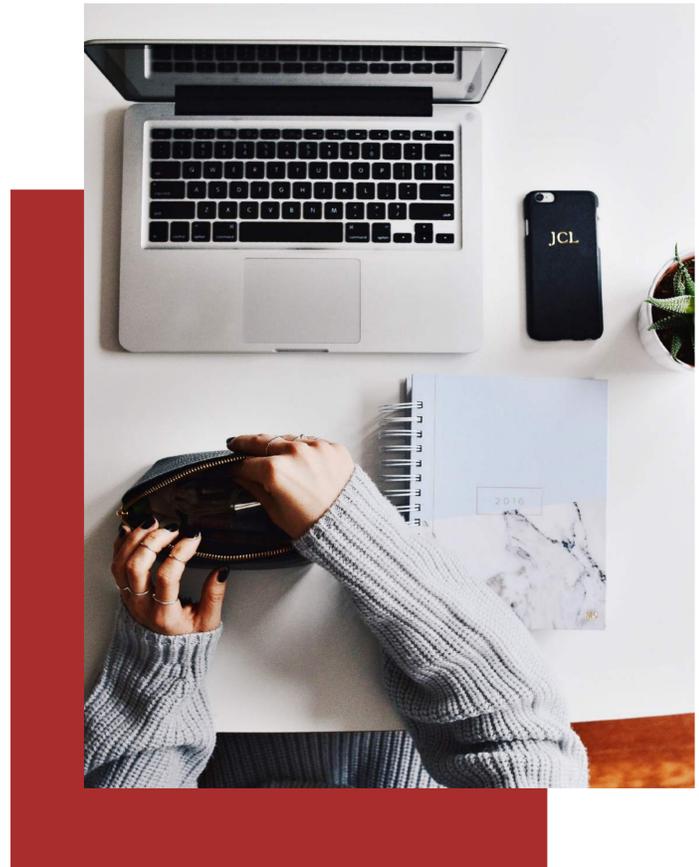
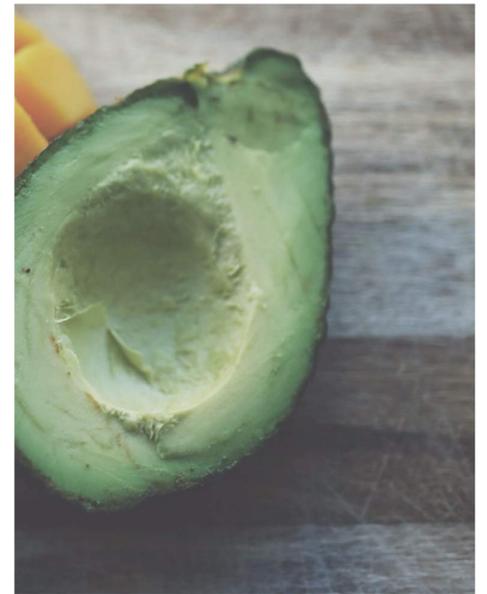


### Grasas

9 calorías

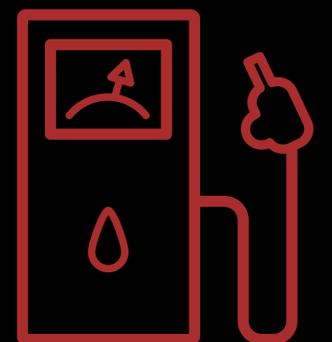
x

gramo



## Algo sobre las Calorías...

Una caloría es una medida de energía. Como los centímetros o metros para medir la distancia, las calorías se usan para medir la energía que proveen los alimentos. Entre más energía contiene algo, más calorías tiene.



**CALORÍAS = MEDIDA ENERGÍA (GASOLINA PARA EL CUERPO)**

# 03

## ¿Por qué enfocarnos en los macros?



Las calorías son el determinante número uno para subir o bajar de peso. Comes más de las que quemas, vas a subir de peso. Comes menos de las que quemas, vas a bajar de peso.

El problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo. Tienen las mismas calorías 20 gramos de azúcar que 20 gramos de proteína, pero el efecto en el cuerpo es totalmente distinto.

Si queremos perder grasa, tener energía, un buen balance hormonal y preservar músculo, debemos enfocarnos en los macros. Cuando lo hacemos de esta manera, le damos al cuerpo exactamente lo que necesita para hacerlo.

# 04

## Sistema PF - Porciones

A diferencia de otros programas, el Sistema PF no requiere que andes con una aplicación apuntando exactamente todo lo que comes. Aceptémoslo, hay una cosa llamada "vida" que en ocasiones no nos lo permite.

Eso sí, si necesitas medir y pesar algunos alimentos. No importa si es el alimento más sano del mundo. Si te pasas de calorías, no vas a bajar de peso.

Te presento las porciones diarias...



# Sistema PF-Porciones

Cada día necesitamos cierta cantidad de proteína, carbohidratos y grasas de acuerdo a nuestro peso, sexo, edad, estatura, actividad física y objetivo. Pero en lugar de tener que medir gramo por gramo, lo vamos a manejar en porciones.

Hacerlo de esta manera nos da más flexibilidad y facilidad para mantener control sobre lo que comemos.

Cada porción equivale a:



-  1 porción proteína = 20-25 gramos = 100 gramos pollo
-  1 porción grasas = 12-15 gramos = 1/3 aguacate
-  1 porción carbohidrato = 20-25 gramos = 1/3 taza avena

Proteína	Carbohidratos	Grasas
 = 1 porción	 = 1 porción	 = 1 porción
 = 1/2 porción	 = 1/2 porción	 = 1/2 porción

La clave del Sistema PF está en consumir cada día las porciones que te tocan. Hazlo en 1, 3 o 10 comidas, da exactamente lo mismo. Lo importante es que cada día cumplas con tus porciones diarias.

# Sistema PF-Ejemplo

Vamos a ver un ejemplo y, más adelante, te enseñaré cómo aplicarlo para ti. Rick tiene 32 años y quiere bajar de peso.

- **EDAD:** 32
- **SEXO:** Hombre
- **PESO:** 85 Kg
- **ESTATURA:** 1.75 metros
- **ACTIVIDAD FÍSICA:**
- **OBJETIVO:** Perder grasa.

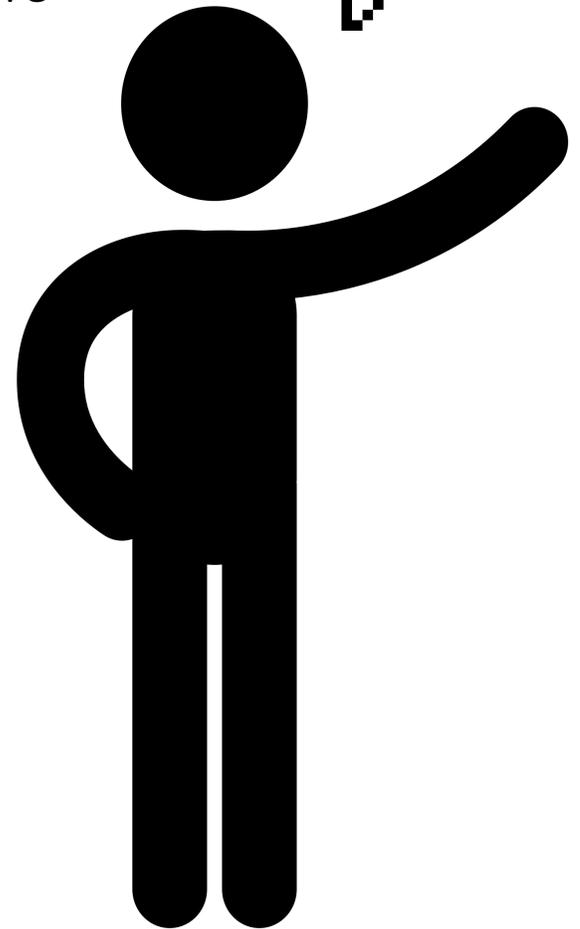
- **PROTEÍNA X 8 PORCIONES**
- **GRASAS X 6 PORCIONES**
- **CARBOS X 6 PORCIONES**

Nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de macronutrientes de acuerdo a nuestra edad, sexo, peso, estatura, tipo de actividad y objetivo físico. En el caso de Rick, tiene que consumir 8 porciones de proteína, 6 porciones de grasas y 6 porciones de carbohidratos para bajar de peso.

Al saber cuantas porciones necesita, Rick puede diseñar su propia dieta al elegir las de la tabla de equivalentes descargable a continuación.

**DESCARGA LA LISTA DE EQUIVALENTES COMPLETA AQUÍ.**

¡Hola! Soy Rick.



## Paso 1-Calcula tus porciones

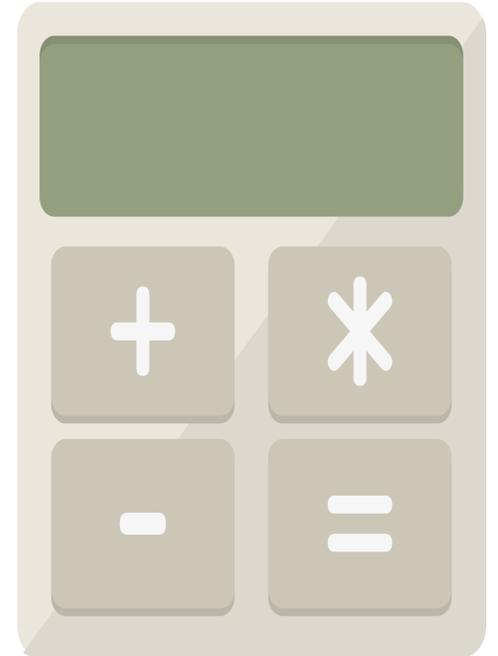
Click aquí

Para poder comenzar, debes calcular tus requerimientos diarios de cada macronutriente y determinar cuántas porciones debes consumir cada día.

Utiliza la calculadora de macronutrientes para hacerlo. En ella, deberás introducir algunos datos, elegir el tipo de actividad física con el cual más te identifiques y tu objetivo.

La calculadora te mostrará cuántas porciones de cada macronutriente necesitas para lograr tu objetivo.

Si buscas subir de músculo, te sugiero subir poco a poco los carbohidratos hasta llegar al número que te indica la calculadora. De esta manera, evitamos subir de grasa al hacerlo.



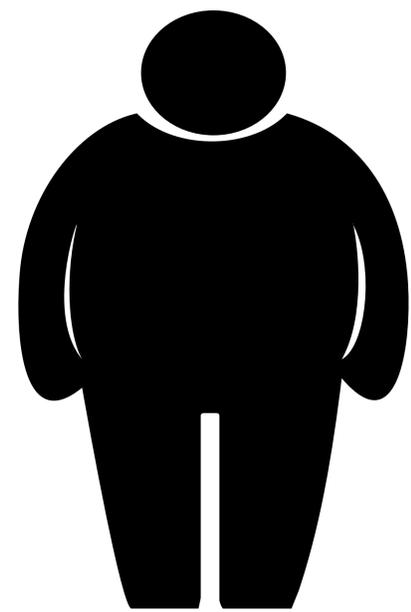
## Paso 2-Mide tus porciones



No me importa que tan sana sea la comida, si comes más calorías de las que quemas, vas a subir de peso. Para bajar o subir de peso, puedes comer exactamente los mismos alimentos y solo cambiar las porciones de cada uno.

Por esta razón, es necesario, y demasiado importante, comenzar a medir algunas de tus porciones. No, no es necesario que vayas apuntando exactamente todo lo que comes en una aplicación para saber cuantos gramos llevas. Solo necesitas saber el número de porciones midiendo tus alimentos.

**"No me importa que tan sana sea la comida, si comes más calorías de las que quemas, vas a subir de peso."**



A continuación, te dejo dos opciones para comenzar a medir las porciones que consumes. La báscula es más exacta, pero las tazas medidoras funcionarán excelente para hacerlo con alimentos como la avena o algunas frutas.

**DESCARGA LA LISTA DE EQUIVALENTES COMPLETA AQUÍ.**

## **Báscula**



La báscula es excelente para medir alimentos como carne, pollo o pescado. Trata de ser consistente con cómo lo haces. Es decir, pesarlo en crudo o ya cocido (te sugiero hacerlo en crudo).

Las tazas para medir son herramientas súper útiles para hacerlo con alimentos como granos, avenas, cereales y algunas frutas.

## **Juego para medir**





## Paso 3-Nunca te vuelvas flojo sobre el seguimiento de macros

Al principio, gran parte del éxito y resultados que tendrás depende mucho de ser consistente al registrar todos los alimentos y bebidas que consumes. Hacerlo al 100% te encaminará a tener 100% de éxito. Hazlo con el 50% y pues te puedes imaginar lo que pasará.

Además de cumplir con tus macros y calorías, el objetivo de esto es que comiences a estar consciente de tus hábitos alrededor de la comida. Es decir, donde tienes antojos, qué tipo de comida hay en la oficina, cómo comes cuando sales...

**"SI LO CONSUMES, REGÍSTRALO."**

## Paso 4-Ajusta tus macros

Aceptémoslo, no todos los días serán perfectos para comer bien. Habrá días donde comerás más porciones de algún macronutriente de las que te tocan. **NO TE PREOCUPES...** siempre puedes quitar porciones del siguiente día. Es decir, si te tocan 5 y te comiste 7, mañana reduce tus porciones a 3-4.

Si te pasas por una o media porción, no pasa nada. Solo trata de no hacerlo de manera tan habitual para obtener los mejores resultados. La idea es que comiences a ser consciente de cómo responde tu cuerpo, cómo te sientes mejor y cómo ajustar de acuerdo a tus objetivos.



## Paso 5-Prepárate para "estancarte"

Existe una regla: "La mayoría de las cosas funcionan, pero no funcionan para siempre." Aplica lo mismo aquí... al comenzar a comer las porciones verás resultados, pero como con cualquier cosa, tu cuerpo se adapta y verás el famoso "estancamiento". Las calorías que consumías para bajar de peso se vuelven las calorías que necesitas solo para mantener tu peso.

Si pasa, no te alarmes. Yo sé que puede ser frustrante, pero recuerda que este es un estilo de vida que deberás a largo plazo mantener y solo necesitas saber cómo avanzar.

### PASOS:

**1) Sigue así... pero mide bien:** continúa comiendo de la misma manera unos 7-10 días. Eso sí, debes medir muy bien lo que consumes para ver si en verdad te has estancado o estás comiendo de más.

**2) Reduce los carbohidratos:** la forma más sencilla de seguir bajando de peso es reducir la cantidad de carbohidratos que consumes. Quita 1 o media porción y sigue viendo resultados. Puedes hacerlo así, pero detente cuando ya estén muy bajos o sientas tu rendimiento ser afectado.

**3) Día alto en carbohidratos:** Los días que entrenas sube tus porciones de carbohidratos unas 4-5 para darle un empujoncito a tu metabolismo. Esto podrá hacer que tasa metabólica vuelva a subir continuando con la pérdida de peso.

## Juega con la cantidad de carbohidratos que consumes

Conocido como "Carb Cycling" o "Ciclo de Carbohidratos", esta técnica consiste en tener días bajos, medios y altos de carbohidratos manteniendo las grasas y la proteína igual.

Hay muchas formas de hacerlo, pero yo te sugiero que lo hagas en torno a tu entrenamiento. Es decir, los días que entrenas, incrementa el número de porciones y los días que descansas, redúcelo.

Comienza con la cantidad indicada por la calculadora y ajusta conforme te vayas sintiendo, progreso (si subes o bajas de peso), rendimiento, etc...

La forma más fácil de obtener resultados es jugando con los carbohidratos.



**ENTRENAMIENTO**  
Días altos en carbohidratos.



**DESCANSO**  
Días bajos en carbohidratos.





Este, tan solo es el primer paso para obtener resultados, crear hábitos y mantenerlos para siempre. El objetivo de este Sistema es que te hagas consciente de lo que consumes cada día, veas en verdad lo que tu cuerpo necesita, cómo te sientes y aprendas a ajustar de acuerdo a tus objetivos.

Una vez que comprendes al 100 los macronutrientes y las porciones de cada uno, podrás comer más de los alimentos que te gustan entendiendo cómo ajustar y seguir progresando sin importar cual sea tu objetivo.

RECUERDA, lo que te funciona el día de hoy puede que no te funcione el día de mañana. Por esta razón, es indispensable que aprendas a ver lo que te funciona a ti y sepas cambiarlo de ser necesario.

Eso sí, la mejor forma de seguir avanzando es cambiando tu composición corporal. Esto quiere decir que no necesariamente debes perder peso sino debes subir de músculo y perder grasa. De esta manera, incrementará tu tasa metabólica quemando más calorías sin tanto esfuerzo y pudiendo comer aun más.

Si buscas hacerlo, checa la página nuestros programas y rutinas gratuitas para adaptar tu cuerpo de la manera correcta mandando la señal de hacer músculo y perder grasa.

Rutinas en: [rutinaspf.com](http://rutinaspf.com)

Calculadora Macros