

# EL MANUAL REVOLUCIONARIO

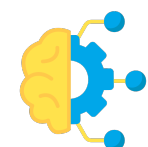
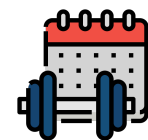


**El principio  
de tu revolución**

**Fitness  
Revolucionario**



- **Inicio**
- **Nutrición**
- **Entrenamiento**
- **Sueño**
- **Mentalidad**
- **Libros**
- **Recetas**



## «Cuando uno enseña dos aprenden» - *Robert Heinleinn*

Soy Marcos Vázquez, y mi objetivo es convertir la evidencia científica en recomendaciones prácticas que te ayuden a vivir mejor.

Para empezar, sintetizo en este Manual las ideas clave de los tres grandes pilares de la salud: **Nutrición, Entrenamiento y Descanso.**



Al final hablaré también de **Mentalidad**, ya que si el cambio mental no acompaña al cambio físico no tendrás buenos resultados a largo plazo.

En todos los casos aplicaré el **enfoque Pareto**: me centraré en el 20% de factores que te darán el 80% de los resultados.

¡Vamos allá!



# APRENDE A COMER

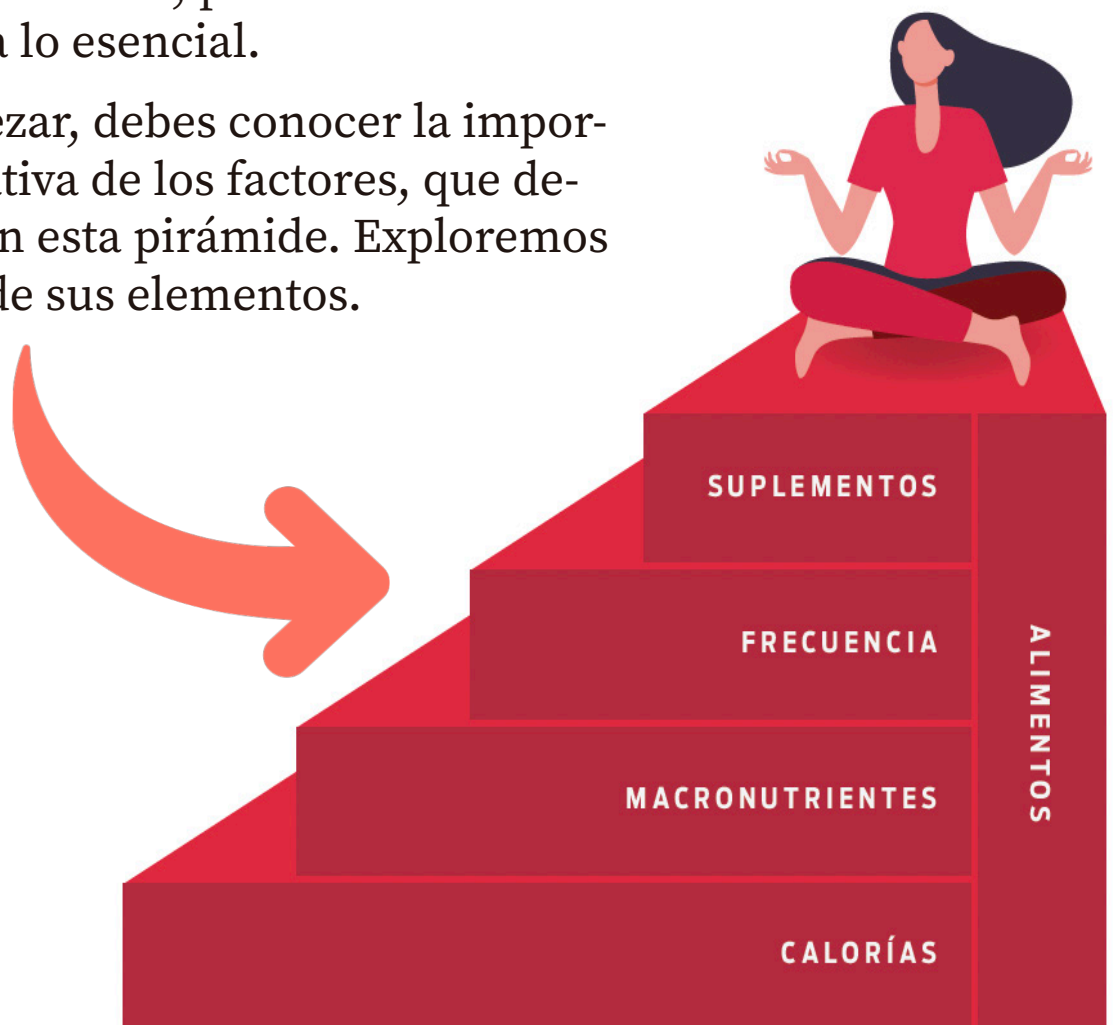
«La buena comida es a menudo,  
casi siempre, comida sencilla»

- **Anthony Bourdain**

Para mejorar tu alimentación y lograr tus objetivos debes conocer los principios de una buena alimentación.

En el [Programa Momentum](#) profundizamos mucho más, pero nos limitaremos aquí a lo esencial.

Para empezar, debes conocer la importancia relativa de los factores, que detallamos en esta pirámide. Exploremos cada uno de sus elementos.





# LOS ALIMENTOS

De manera transversal al resto de elementos están los alimentos. No compramos calorías o macronutrientes en el supermercado, sino comida. Aprender a seleccionar los mejores alimentos es el primer paso para mejorar tu salud y alcanzar tu peso ideal.

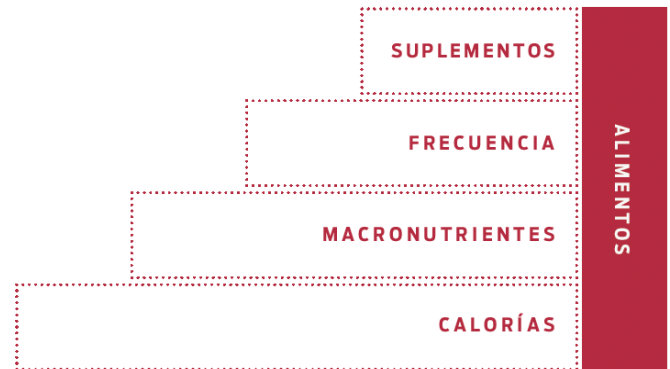
Aunque no existe una pirámide universal de alimentos para todo el mundo, podríamos plantear una general de la siguiente manera.

Lo más importante es que tu alimentación se base en comida real (alimentos frescos mínimamente procesados).

Estos alimentos son más nutritivos y saciantes, lo que ayuda a mejorar la salud y perder más grasa con menos esfuerzo.

Y si el 80-90% de tu dieta es buena, no pasa nada por comer alimentos menos recomendables de vez en cuando.

Buscamos progreso, no perfección.



# CALORÍAS

Las calorías están en la base, porque el **balance energético** es lo que determinará finalmente si pierdes o ganas peso. Si comes más de lo gastas ganarás peso. Si comes menos de lo que gastas perderás peso.



$$\text{Variación de peso} = \text{Ingesta calórica} - \text{Gasto calórico}$$

Esta ecuación refleja la primera ley de la termodinámica, y se cumple siempre. Sin embargo, la mayoría de personas fracasan a la hora de perder grasa intentando reducir calorías sin más.

— ¿Por qué?

Generalmente, por hambre. Algunos alimentos son mucho más saciantes que otros. Y gran parte de los productos del supermercado están

especialmente diseñados para que comas más, sabotando tu ciclo natural de hambre-saciedad.

Al elegir los alimentos adecuados tus hormonas se regularán con más facilidad. De esta manera el equilibrio calórico será el resultado natural de comer hasta la saciedad, en vez de intentar forzar ese control calórico contando calorías y luchando contra el hambre.

## Opción A (lo que la mayoría intenta)

Menos calorías --> **Pérdida de peso** --> **Regulación hormonal**

## Opción B (mi recomendación)

**Regulación hormonal** --> **Menos calorías** --> **Pérdida de peso**

La opción **A** está centrada en controlar calorías sin considerar los alimentos y otros aspectos que influyen en tu saciedad, y suele fracasar. La opción **B** prioriza los aspectos que ayudan a mejorar tu salud hormonal. Al lograr esto tu hambre será un mejor indicador de la energía que realmente necesitas.

Esta regulación hormonal depende de muchos factores. La alimentación es una pieza importante, pero no es la única. Incluir actividad física y mejorar el sueño son también aspectos fundamentales, por eso los revisaremos más adelante.

Centrándonos en la alimentación, debemos priorizar alimentos frescos, y son especialmente saciantes los ricos en proteína y fibra.

Y, por el contrario, los alimentos ultraprocesados son los menos saciantes, además de los menos saludables.

Todo lo anterior no implica que para lograr objetivos concretos no debas contar calorías. Contar calorías, al menos al principio, te ayudará a lograr objetivos más específicos, además de que te enseñará mucho sobre tus alimentos.



Por eso en el [Programa Momentum](#) usamos un enfoque mixto. Por una parte, damos reglas intuitivas para que sepas cómo ajustar las porciones, sin básculas ni aplicaciones. Pero, por otra parte, mostramos cómo personalizar mejor la dieta contando calorías durante unas días. Cuantas más herramientas tengas, más problemas podrás resolver.

## MACRONUTRIENTES

Hay tres macronutrientes:

- » Proteína
- » Carbohidrato
- » Grasa

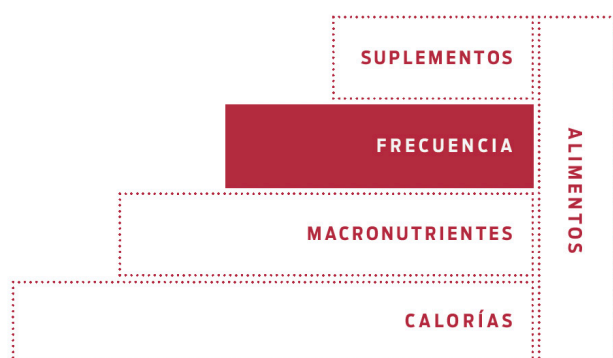


De estos tres, debes prestar especial atención a la proteína. Todas tus comidas principales deberían tener una buena fuente de proteína. Si quieres métricas más precisas, deberías apuntar a 1.5 g/kg. Es decir, si pesas 70 kg, deberías comer unos 100 gramos de proteína al día, pero no hace falta prestar demasiada atención a estos detalles al principio.

El reparto entre grasa y carbohidrato es menos relevante, y dependerá de tus preferencias y nivel de actividad física.

Las dietas moderadas en grasa suelen ser más saciantes y efectivas para perder peso que las dietas bajas en grasa. Incluye más carbohidrato si llevas una vida activa y menos si eres principalmente sedentario. Para que te hagas una idea, esto es lo que podrías comer un día para llegar a esos 100 g de proteína.

¿Cuánta comida representa 100g de proteína?		
Desayuno		Proteína
		50g avena (cruda) <b>7g</b>
		30g nueces <b>5g</b>
		20g semillas calabaza <b>6g</b>
Comida		Proteína
		200g pollo <b>44g</b>
		150g arroz basmati (cocido) <b>5g</b>
		125g yogur <b>4g</b>
Cena		Proteína
		2 huevos cocidos <b>12g</b>
		200g garbanzos (cocidos) <b>11g</b>
		Vegetales de la ensalada <b>3g</b>



## FRECUENCIA

La frecuencia se refiere al número de comidas que haces al día. Tradicionalmente se recomendaba hacer muchas pequeñas comidas, al creerse que esto reducía el hambre y mantenía el metabolismo elevado.

La ciencia más reciente desmiente esta creencia, y **hacer más comidas suele resultar en más calorías ingeridas y más ganancia de peso.**

De hecho, muchas personas logran buenos resultados al reducir el número de comidas, y sobre todo al eliminar los snacks poco saludables.

En cualquier caso, debes entender que es un aspecto secundario. Es mucho más importante lo que comes durante el día que el número de comidas en las que distribuyes esa ingesta total.



Por simplicidad, recomiendo empezar por las tres comidas clásicas: desayuno, comida y cena, además de intentar cenar algo más temprano ([aquí explico los motivos](#)).

Si estás intentando ganar peso es posible que necesites hacer más comidas. Recuerda: **las recomendaciones generales deben adaptarse a los objetivos individuales.**



## SUPLEMENTOS

La comida aporta toda la energía y nutrientes que necesitas. Si haces bien todo lo anterior, no necesitas ninguna suplementación.

Dicho esto, hay suplementos que pueden ayudar.

Algunos ejemplos a considerar:

- » **Creatina:** el mejor suplemento para mejorar la fuerza y masa muscular, además de tener beneficios adicionales para la salud ([más detalle](#)).
- » **Proteína de suero:** para esos días en los que te cuesta llegar a la proteína recomendada ([más detalle](#)).
- » **Omega 3:** especialmente si no consumes suficiente pescado graso ([más detalle](#)).
- » **Magnesio:** un mineral que participa en cientos de reacciones bioquímicas, y del que la mayoría de las personas no consumen suficiente ([más detalle](#)).
- » **Vitamina D:** La llamamos vitamina, pero es en realidad una hormona, y tener niveles bajos se asocia con multitud de enfermedades ([más detalle](#)).

En [esta página](#) profundizo en otros suplementos.



# Principios para perder peso

Antes de pasar a los menús de ejemplo, revisemos algunos principios si tu objetivo es perder peso:

**01. Incluye una porción de proteína de calidad en cada comida.** Es el macronutriente más saciante y más difícilmente convertible en grasa corporal. Además, ayuda a minimizar la pérdida muscular cuando estás en déficit calórico.

**02. Come más verdura, idealmente en cada comida.** Puede ser cruda, cocinada o en forma de crema. Además de aportar saciedad, su fibra mejorará tu microbiota, importante a la hora de regular tu entorno hormonal.

**03. Incluye grasas saludables cada día.** Las grasas aumentan la sensación de saciedad entre comidas y son necesarias para la producción de ciertas hormonas. Prioriza fuentes de grasa como aceite de oliva, aguacates, pescado azul, frutos secos, huevos y lácteos fermentados. Tampoco te pases con las cantidades.

**04. Consume 2-3 piezas de fruta al día.** Limita los zumos, aunque sean naturales.

**05. Elimina** azúcares y harinas refinadas, o límtalos a ocasiones especiales.

**06. Intenta hacer 3 grandes comidas** al día en vez de estar pican-do cada pocas horas.

**07. Eleva la actividad física.** El ejercicio magnifica el efecto de la dieta. Es muy importante incluir entrenamiento de fuerza (más adelante profundizamos).



# Ejemplos de menús



En el [Programa Momentum](#) encontrarás planes nutricionales con distintos objetivos, así como estrategias para adaptarlos a cada caso. Pero aquí tienes un menú concreto a modo de ejemplo.

Pincha en las recetas para ver el detalle.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO	Frittata de salmón y espinacas <a href="#">(1)</a>  Una fruta	Frittata de salmón y espinacas <a href="#">(1)</a>  Una fruta	Gachas de avena horneadas con chocolate negro <a href="#">(2)</a>	Gachas de avena horneadas con chocolate negro <a href="#">(2)</a>
COMIDA	Espiraletas de legumbres con boloñesa de pavo exprés <a href="#">(3)</a>  Ensalada verde con aceite de oliva  Una fruta	Bowl de arroz y pollo <a href="#">(4)</a>  Ensalada verde con aceite de oliva  Una fruta	Espiraletas de legumbres con boloñesa de pavo exprés <a href="#">(3)</a>  Ensalada verde con aceite de oliva  Una fruta	Salmón con costra de nuez y mostaza <a href="#">(5)</a>  Ensalada verde con aceite de oliva  Una fruta
CENA	Ensalada griega proteica <a href="#">(6)</a>  Dos onzas de chocolate oscuro (>80%)	Crema de tomate y legumbres <a href="#">(7)</a>  Una fruta	Crema de tomate y legumbres <a href="#">(7)</a>  Un puñado de frutos secos	Yogur griego con kiwi, frutos rojos, nueces y canela  Pan de plátano 100g <a href="#">(8)</a>

## NOTAS:

- » Me gusta el concepto de batch cooking (o cocinar por lotes). Consiste en preparar varias porciones de una vez, ahorrando así tiempo en la cocina. Las recetas de frittata, gachas o crema de tomate y legumbres utilizan esta estrategia: Preparas más cantidad la primera vez y solo tienes que calentar la comida al siguiente día.
- » Si no tienes horno puedes reemplazar la frittata por huevos revueltos y las gachas de avena horneadas por gachas de avena normales, usando en ambos casos los mismos ingredientes.
- » Elige las frutas que prefieras, o reemplázalas por otro postre, como un poco de queso o un puñado de frutos secos.
- » Para la ensalada verde puedes comprar bolsas con verduras lavadas y listas para comer. Puedes añadir unos tomates cherry, cebolla u otras verduras que te gusten. Añade una cucharada de aceite de oliva y un poco de vinagre.

## ¿Necesitas un plan de choque?

Soy más partidario de los cambios lentos, adoptando gradualmente nuevos hábitos de alimentación que puedas mantener a lo largo del tiempo. Este es precisamente el enfoque de [Momentum](#).



Sin embargo, en ciertos casos tiene sentido usar un enfoque más drástico. Además, la rápida pérdida de grasa inicial aumenta la motivación, mejorando la adherencia.

Para estos casos propongo realizar un ciclo corto de dieta cetogénica, que permite tolerar mejor la restricción calórica al reducir el hambre.

Si te interesa este tema, echa un vistazo al programa [De Cero a Ceto](#).





# Principios para ganar músculo

Si te interesa ganar volumen o eres un deportista con alto gasto energético, tendrás sin duda que comer más. Algunas recomendaciones para este caso:

**01. Incluye una buena porción de proteína** en cada comida.

**02. Aumenta las grasas saludables.**

Añade por ejemplo más aceite de oliva y aguacate a las ensaladas, frutos secos, huevos, crema de almendras etc.

**03. Incorpora** al menos un par de porciones generosas de **almidón al día**: tubérculos, legumbres o cereales.

**04. Eleva el consumo de frutas**, al menos 3-4 al día. Además, después de entrenar la fruta puede ayudar a recargar glucógeno hepático.

**05. Incluye lácteos enteros con frecuencia.** Si no los toleras bien puedes usar bebidas vegetales.

**06. Seguramente deberás comer más de tres veces al día**, añadiendo por ejemplo un par de snacks.

**07. Para asegurar** que la mayoría de las calorías adicionales se usan para ganar músculo debes asegurar que **entrenas fuerza, al menos dos o tres veces a la semana.**

En el [Programa Momentum](#) verás opciones más calóricas y un programa específico para mejorar la fuerza y masa muscular.

En muchos casos, tendrás que comer más de lo que te pide el cuerpo. Si comiendo hasta la saciedad no subes de peso, tendrás que ir más allá. Una buena opción para ingerir más calorías saludables con poco esfuerzo es un batido de proteína.

Por ejemplo el **siguiente batido** es uno de mis favoritos, y tiene más de 600 calorías.

- » Un scoop (25-30g) de proteína de suero. [Ver marcas.](#)
- » Agua.
- » Un yogur o 125g de kéfir.
- » 1-2 plátanos.
- » Un puñado de fresas o frutos rojos congelados.
- » Una cucharada de crema de almendra o cacahuete.
- » Canela.





# MUÉVETE SUFICIENTE



«El movimiento es una medicina que mejora el cuerpo y la mente»

- *Carol Welch*

Para nuestros ancestros, el movimiento era obligatorio, y la comida era la recompensa por el esfuerzo. Hoy tenemos acceso a muchas calorías sin necesidad de levantarnos de la silla, lo que contribuye a la epidemia de sobrepeso.

Además, el ejercicio no es solo una forma de quemar calorías, es una demanda fisiológica.

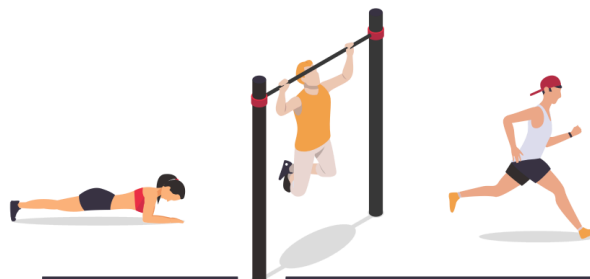
Nuestra biología está diseñada para realizar actividad física, y su ausencia nos debilita. Lo que no usamos lo perdemos.

Nuestro cuerpo se beneficia de incorporar multitud de actividades, y la siguiente pirámide refleja la importancia relativa de cada una de ellas.

—  
**Máxima  
intensidad**



—  
**Intensidad  
media**



—  
**Baja  
intensidad**



En la base están las actividades de baja intensidad, que podríamos resumir como *‘muévete más’*. En general, la mejor actividad es simplemente caminar, intentando llegar a los 8.000 —10.000 pasos diarios. Multitud de estudios confirman que **las personas que caminan más, viven más**.

Aprovecha las oportunidades cotidianas para hacer más pasos. Usa menos el ascensor y más las escaleras. Bájate una parada antes en el metro o autobús. Aparca a 500 metros de tu destino y camina el último tramo. Pasea diez minutos después de la comida.

Caminar es por tanto muy importante, pero no es suficiente. Debes trabajar todo tu cuerpo e incluir movimientos más complejos. Por eso incorporamos en el siguiente nivel actividades de más intensidad, como correr de vez en cuando y, sobre todo, **entrenar fuerza usando nuestro propio cuerpo**. Nuestros ancestros tenían que escalar y pelear, moviendo su cuerpo por entornos diversos.

La mejor forma de replicar este comportamiento es con la llamada calistenia, basada en ejercicios corporales. Es precisamente lo que detallo en el [programa Desencadenado](#).



Además, nuestros ancestros debían **cargar objetos pesados y realizar esfuerzos máximos**. Estas son las actividades que situamos en la punta de la pirámide. Generan un estímulo especial que fortalecen en mayor medida nuestro cuerpo (músculos, huesos y otros tejidos). Como siempre, debes empezar poco a poco y aumentar la intensidad de manera gradual, pero te sorprenderás de los cambios que ves en tu cuerpo en pocos meses. Si reduces las calorías para perder grasa, pero no entrenas fuerza, perderás también músculo. Y esto no solo perjudicará tu salud metabólica, sino que te verás peor.

Si tu condición física es baja o tienes limitaciones de movilidad, te recomendaría empezar con el [programa Fundamentos](#).

Para el resto, el programa [Momentum](#) es la mejor opción, ya que incluye también entrenamiento combinado con nutrición.



# SUEÑO Y DESCANSO



## «El sueño es la mejor meditación» - Dalai Lama

El tercer gran pilar de la salud es el sueño.

Dormir bien requiere mucho más que pasar 7-8 horas en la cama. La calidad de nuestro descanso nocturno depende de la calidad de nuestro ritmo circadiano, una especie de reloj interno que coordina todos nuestros procesos biológicos.

La principal recomendación para sincronizar nuestros ritmos circadianos es exponernos a luz natural durante el día y limitar la luz artificial durante la noche, pero también influyen los horarios de comida y la temperatura.

En [este video](#) profundizo en recomendaciones para dormir mejor, pero resumo aquí los aspectos clave:

- » Exponete a luz natural durante la mañana, idealmente en espacios exteriores y sin gafas de sol. Por ejemplo, en vez de tomar el café de media mañana en la oficina lo tomas en la calle o en el balcón de tu casa.
- » Limita la luz artificial por la noche. Usa luces cálidas y tenues en las zonas donde pases más tiempo antes de irte a la cama. Configura el modo nocturno en tu teléfono ([más detalle](#)).
- » Reduce la temperatura en la habitación. Dormimos mejor con temperatura fresca (18-20°C).
- » Mantén horarios regulares. Intenta que no haya más de una hora de diferencia entre la hora a la que te acuestas y levantas cada día.
- » Evita actividades estimulantes (como revisar las redes sociales) en la hora previa a irte a dormir. Y, si puedes, deja el móvil fuera de la habitación.
- » Ten un ritual del sueño. A partir de cierta hora, combina varias actividades que te ayuden a relajarte y te preparen para el descanso: tomar una infusión, leer 15 minutos, meditar...
- » Pide ayuda psicológica. Si te cuesta dormir por ansiedad o pensamientos intrusivos puedes probar con terapias psicológicas, como la cognitivo-conductual para el insomnio.



Aunque es lo menos importante, existen también suplementos que pueden ayudar:

- » Infusiones como manzanilla, valeriana o pasiflora.
- » Glicina.
- » Magnesio, por ejemplo el glicinato ([más detalle](#)).
- » Ashwagandha: para esos periodos donde tienes más estrés, no recomendable para uso crónico ([más detalle](#)).
- » Melatonina ([más detalle](#)).



## MEJORA TU MENTE



«La calidad de tu vida depende  
de la calidad de tus pensamientos»  
- **Marco Aurelio**

Aunque he dejado la mentalidad para el final, es una pieza crucial.

Una vez que tienes un conocimiento básico, y un [plan claro](#), es tu mentalidad la que determinará si logras o no tus objetivos.

Hablo de mentalidad en sentido amplio. Incluye tu capacidad de marcarte metas, pensar a largo plazo, tener disciplina, poner los malos momentos en perspectiva, ser paciente...

Como todo, muchas de estas capacidades son innatas, pero también se pueden desarrollar con la práctica.

Podemos elevar nuestras capacidades (conocimiento, organización...) y nuestro compromiso (motivación, disciplina).



Podemos también aprender a reducir las barreras que nos frenan y lidiar mejor con las tentaciones que nos desvían.

Y es así cómo se produce el cambio: cuando la capacidad y el compromiso superan a las tentaciones y las barreras.

De todo esto hablamos en [Momentum](#), pero resumo algunas habilidades mentales que te ayudarán en tu camino.

## Mentalidad de crecimiento

Todo cambio duradero empieza con la creencia de que puedes mejorar.

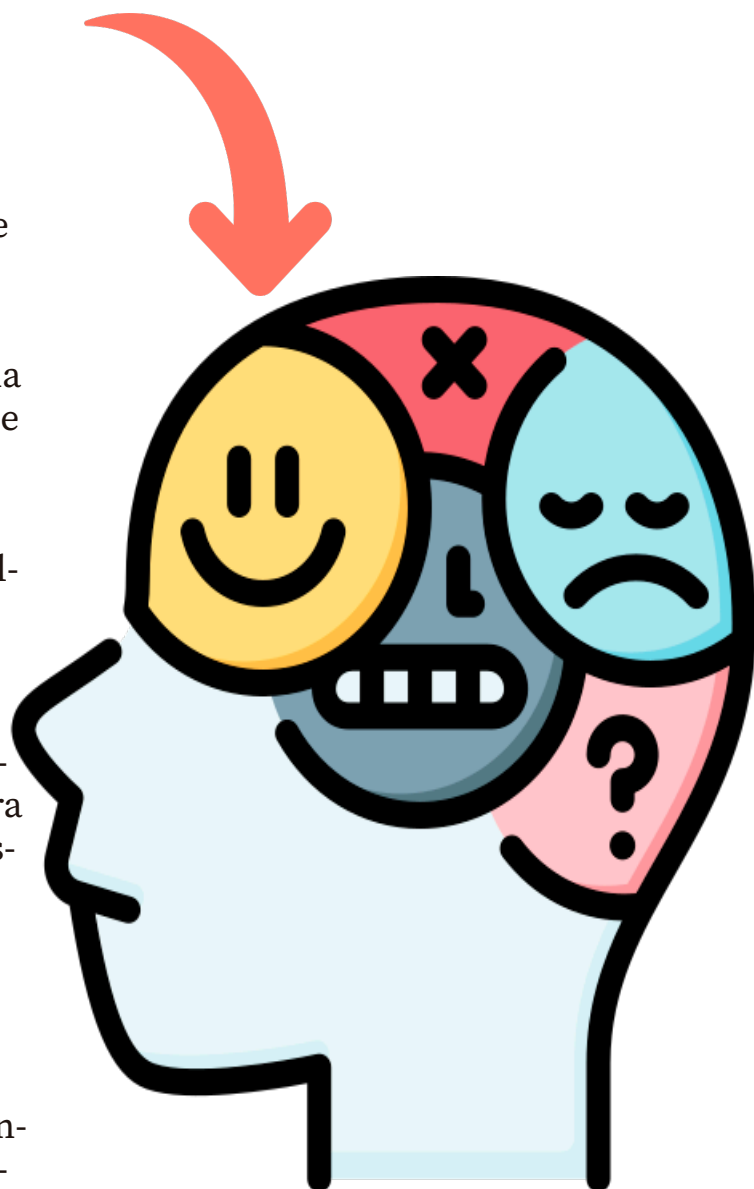
Esta es la base de una **mentalidad de crecimiento**: confiar en que con práctica, esfuerzo y tiempo puedes aprender lo que ahora no sabes y lograr lo que ahora te parece difícil.

En vez de pensar «esto no es para mí», una persona con mentalidad de crecimiento se dice: «todavía no lo domino, pero puedo aprender».

Y esto cambia todo. Porque si no ves resultados inmediatos, no lo tomas como una señal de fracaso, sino como parte natural del proceso.

¿No has alcanzado tu peso ideal? ¿No puedes hacer dominadas? Agrega una palabra mágica: todavía. Esta palabra puede transformar la frustración en motivación.

Adoptar una mentalidad de crecimiento cambia también cómo vemos los errores. Para una persona con mentalidad fija, equivocarse es una señal de incapacidad. Para alguien con mentalidad de crecimiento, es una oportunidad para ajustar, mejorar, y seguir.





# Responsabilidad total

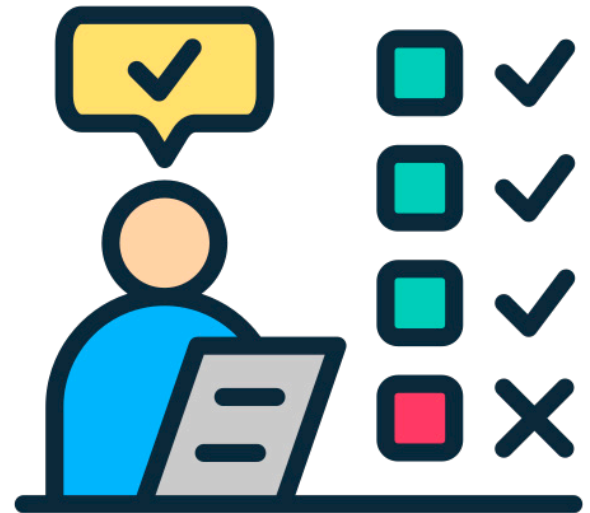
La segunda habilidad mental es asumir la responsabilidad total por tu cambio. Es dejar de esperar que alguien venga a salvarte.

Asumir responsabilidad total no significa culparte por tu situación, sino decidir tomar el control.

Puedes tener una genética difícil, un entorno que no ayuda, una agenda apretada. Pero eso no justifica rendirse. Porque aunque hay muchas cosas que no controlas, siempre hay algo que sí.

Y ahí es donde debes enfocar tu energía: **en lo que depende de ti.**

Al hacer esto, eliminas las excusas y actúas sobre lo que puedes controlar.



No digas «no tengo tiempo para entrenar».  
Di «no estoy priorizando el entrenamiento».

No digas «no bajo de peso por mi genética».  
Di «necesito ajustar mi estrategia».

O si todos a tu alrededor comen mal, recuerda: tú decides qué entra en tu cuerpo.

Cuando dejas de culpar, recuperas el poder.  
Y el poder te da opciones.

# Reinterpretación positiva

En tu proceso de mejora surgirán problemas e inconvenientes. Eso no lo puedes cambiar. **Lo que sí puedes cambiar es cómo los interpretas.**

No se trata de fingir que todo está bien ni negar la realidad. Se trata de aprender a ver cada situación desde otro ángulo más productivo.

Si fallas con la dieta en un viaje de trabajo, puedes pensar «soy un desastre» o puedes pensar «ya sé en qué situaciones me cuesta más seguir el plan, voy a prepararme mejor la próxima vez».



Si después de semanas de entrenamiento no ves resultados en el espejo, puedes frustrarte... o puedes darte cuenta de que estás ganando fuerza, energía y constancia. Y eso es progreso.

Quizá no estás todavía donde quieres estar, pero tampoco estás donde estabas hace unos meses.

Lo importante es no reaccionar en automático. Ante los inconvenientes, respira, observa y pregúntate: ¿cómo puedo usar esto a mi favor?

## Mentalidad “todo o algo”

**La mentalidad “todo o nada” es una trampa.**  
Con frecuencia, cuando no podemos hacerlo perfecto, terminamos no haciendo nada. Y ese es el verdadero error.

La clave está en adoptar una mentalidad “**todo o algo**”.

¿No puedes entrenar una hora?  
*Entrena 20 minutos.*

¿Comiste mal al mediodía?  
*Asegura una cena saludable.*

¿No puedes con la rutina completa?  
*Haz una versión mínima.*

**Todo cuenta.**





# La perfección es improbable. La constancia, aunque imperfecta, te llevará mucho más lejos.

## PASO A PASO...



**La mentalidad, como el cuerpo, no se cambia de un día para otro.**

Debes aprender algunos conceptos básicos y practicarlos a diario.



Como con cualquier entrenamiento, **el progreso llega con el tiempo y la repetición.**

Si quieres profundizar más en estas ideas, puedes echar también un vistazo a mi libro [Invicto](#).

Puedes mejorar tu salud por tu cuenta, pero es más fácil hacerlo con apoyo. Las grandes cosas se consiguen casi siempre con otros. El [programa Momentum](#) es donde paso más tiempo, y es mi recomendación para empezar.



- » Menús detallados y fáciles de personalizar
- » Más de 70 recetas para todos los gustos
- » Comunidad privada
- » Sesiones en directo para resolver dudas
- » Teoría básica de nutrición, entrenamiento y mentalidad
- » Y mucho más

## Únete a nuestra tribu

*«Nunca dudes que un pequeño grupo de personas inteligentes y comprometidas pueden cambiar el mundo. De hecho, es lo único capaz de cambiarlo>>*

- Margaret Mead

O si ya tienes claros los conceptos básicos puedes echar un vistazo a [Efecto Kettlebell](#), [Barra Libre](#) o [Guerrera Espartana](#).

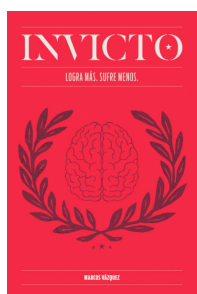
Sigamos en contacto por las redes:



# MIS LIBROS

Me encanta transmitir mis ideas a través de la escritura.  
Si te gusta leer, puedes empezar por aquí.

---



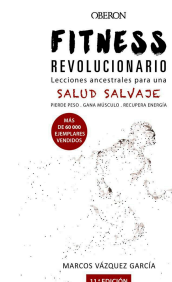
Combina filosofía estoica con psicología moderna para ayudarnos a lograr nuestros objetivos.

[Ver más](#)



Las claves de una longevidad saludable. Un manual para vivir más y mejor.

[Ver más](#)



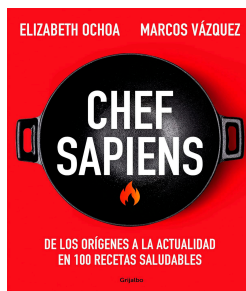
Resumen de la filosofía general de Fitness Revolucionario, combinando salud ancestral con ciencia moderna.

[Ver más](#)



Estrategias para mejorar el funcionamiento de nuestro cerebro a través de nuestros hábitos.

[Ver más](#)



100 recetas saludables para comer bien sin renunciar al placer.

[Ver más](#)



Aprende a desarrollar pensamiento crítico para entender mejor el mundo y tomar mejores decisiones.

[Ver más](#)

# RECETAS



## 1. Frittata de salmón y espinacas



30 minutos



2 Porciones

### Ingredientes:

- 4 huevos
- 100g de queso batido 0%
- 100g de espinacas baby (bolsa)
- 100g de salmón al natural
- 50g de cebolla blanca
- 40g de queso feta
- 7ml de AOVE o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



### Elaboración:

1. Corta la cebolla en julianas y las espinacas en trozos si hace falta.
2. Coloca una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y añade el AOVE. Cuando el aceite haya calentado agrega la cebolla y sofríela por 1 minuto. Luego agrega las espinacas y cocina removiendo hasta que ablanden (si no caben todas de una vez añádelas en tandas).
3. Escurre la conserva de salmón y desmenúzalo. Añádalo a la sartén y remueve hasta integrarlo con la cebolla y las espinacas. Baja el fuego al mínimo posible y distribuye el sofrito en el fondo de la sartén.
4. Bate en un bol los huevos con el queso batido, la sal y la pimienta. Viértelos en la sartén y remueve un poco para que cubra el sofrito. A continuación, esparce el queso feta desmenuzado por encima de los huevos.
5. Tapa (dejando un poquito abierto) y cocina a fuego bajo por 10-15 minutos o hasta que la tortilla este casi cuajada (el tiempo dependerá del grosor de la tortilla). Luego voltea la tortilla y cocina por 1 o 2 minutos más destapada para que termine de cuajar.
6. Sirve la mitad de la tortilla y guarda la otra para el día siguiente. Acompaña con una ensalada verde.

**Nota:** si la sartén es apta para horno puedes hornear la tortilla en la propia sartén a 190°C hasta que haya cuajado. También puedes pasar la mezcla del huevo con el sofrito a un molde previamente engrasado y hornear.

**Variantes:** Cambia las espinacas por espárragos, bimis, brócoli o añade la verdura que quieras. Cambia el salmón por taquitos de jamón, bacon o tofu.

## 2. Gachas horneadas con chocolate y arándanos (Baked oats)



10 minutos +  
15 de horno



2 Porciones

[Ver vídeo](#)

### Ingredientes:

- 80g de copos de avena (o 50g de harina de avena y 30g de copo entero)
- 20g de proteína de suero (opcional)
- 10g de avellanas, nueces o almendras
- 5-10g de edulcorante (eritritol)
- pizca de canela molida
- 8g de polvo de hornear o levadura química
- 1 plátano muy maduro
- 1 huevo
- 100ml de bebida de almendras sin azúcar o leche
- Pizca de sal
- 15g de chocolate 85-90%
- 30g de arándanos



### Elaboración:

1. Precalienta el horno a 180-190°C y engrasa un molde pequeño apto para horno (15cmx15cm). Mejor si son dos más pequeños para ya tenerlo separado por porciones.
2. Corta el chocolate y las avellanas en trozos pequeños.
3. Coloca en una batidora o procesador 50g de copos de avena, la proteína, la mitad de las avellanas, el endulzante, el polvo de hornear, la canela y una pizca de sal y bate mediante pulsaciones hasta que se pulverice.
4. Añade el plátano troceado, el huevo y la bebida de almendras. Bate todo nuevamente raspando el interior hasta tener una masa líquida y homogénea. Agrega los copos de avena restantes y bate solamente 2 segundos para integrarlos.
5. Reparte la mezcla en los moldes. Luego distribuye el chocolate y el resto de las avellanas con cuidado para que se integren a la masa. Finalmente reparte los arándanos y presiónalos suavemente, pero sin hundirlos.
6. Mete al horno y cocina por 15-20 minutos o hasta que la mezcla haya crecido y haya comenzado a dorar. Puedes verificar su cocción introduciendo un palillo de madera, si sale limpio esta listo. Nota: si el molde es poco profundo se cocinará en menos tiempo.
7. Saca la avena del horno y espera que repose unos minutos antes de servir. Si te gusta con más humedad añade una cucharada adicional de bebida de almendras o leche por encima al momento de servir.

**Elaboración express:** En un bol añade todos los ingredientes menos la mitad de los copos de avena, el chocolate y las avellanas a una batidora y bate hasta que todo este homogéneo. Añade los copos de avena y las avellanas y mezcla con una cuchara. Pasa la mezcla a un molde apto para microondas pero que no llegue a la mitad, mete los cuadros de chocolate enteros en el centro y cocina en el microondas por 2 minutos.

**Variantes:** Puedes derretir el chocolate en el microondas en tandas de 30 segundos hasta que este líquido y bañar las gachas una vez horneadas. Puedes cambiar las avellanas por nueces y los arándanos por zanahoria rallada. También puedes usar harina de avena en vez de gachas.



### 3. Espirales de legumbres con boloñesa de pavo express



30 minutos



2 Porciones

#### Ingredientes:

- 100g de espirales de legumbres cocidos (40g crudos), por ejemplo de lenteja.
- 10g de queso parmesano rallado (opcional)

#### Boloñesa de Pavo Express

- 150g de picadillo de solomillo de pavo
- 50g de cebolla dulce
- 60g de pimiento rojo o/y verde
- 2 dientes de ajo o 1g de ajo molido
- Una pizca de comino molino y pimentón molido
- 1g de orégano seco
- 100-150g de tomate triturado
- 15ml de AOVE
- 1-2g de sal y pimienta al gusto



#### Elaboración:

1. Corta la cebolla, el pimiento y el ajo finamente. También puedes usar un procesador de alimentos para hacer esto.
2. Coloca una sartén a calentar a fuego medio-alto con el AOVE. Añade la cebolla y saltéala por 2 minutos. Luego agrega el ajo y el pimiento y cocina todo por un minuto más.
3. Añade la carne picada, removiendo continuamente o partiéndola en pedacitos para que no se apelmace durante la cocción. Cocina removiendo hasta que comience a dorar.
4. Añade el comino, el pimentón, el orégano, la sal y la pimienta. Luego agrega la salsa de tomate y remueve todo muy bien. Si está muy espesa puedes añadir 50-100ml de agua.
5. Baja la temperatura del fuego y deja que se cocine por 10 minutos más o hasta que se evapore parte del líquido y tenga consistencia de salsa. Prueba y corrige el punto de sal. Retira del fuego.
6. Mientras se cocina la salsa, prepara la pasta de lentejas según las indicaciones del envase, escurre y reserva. Si ya la tienes cocida, solamente caliéntala en el microondas. Puedes añadirla a la salsa o servir separadamente.
7. Sirve la pasta junto con toda la salsa boloñesa y esparce 10g de queso parmesano.

## 4. Bowl de Arroz con Pollo y Pimientos



20 minutos



1 porción

### Ingredientes:

Para el arroz

- Una taza de arroz blanco
- 1 diente de ajo
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra (1 cda)

Para el salteado

- 150-200 g de pechuga de pollo
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

Verduras

- 80 g de zanahoria (1 mediana)
- 80 g de pimiento rojo
- 80 g de pimiento verde
- 60 g de cebolla



### Elaboración:

1. Cocina el arroz (si no lo tienes hecho):

- Calienta 1 cucharada de AOVE en una olla.
- Añade 1 diente de ajo laminado y sofríe hasta que empiece a dorarse.
- Incorpora 1 taza de arroz. Remueve 2 minutos.
- Agrega 2 tazas de agua caliente y 1 cucharadita de sal.
- Cocina a fuego alto 7 minutos, luego baja el fuego y deja 8 minutos más a fuego lento.
- Si el agua se absorbe antes de que el arroz esté tierno, añade un poco más.
- Apaga el fuego y deja reposar tapado unos minutos.

2. Prepara el pollo:

- Corta la pechuga en tiras o dados.
- Añade sal y pimienta al gusto.
- Cocina en una sartén con un poco de aceite de oliva, fuego medio-alto, hasta que esté dorado por fuera y bien hecho por dentro.
- Reserva.

3. Saltea las verduras:

- Pela la zanahoria y córtala en tiras.
- Corta el pimiento rojo, el verde y la cebolla en tiras finas.
- Usa la misma sartén del pollo (sin limpiarla).
- Añade un poco más de aceite si hace falta.
- Cocina las verduras con una pizca de sal durante 5-7 minutos, removiendo a menudo, hasta que estén tiernas pero crujientes.

## 5. Salmón con costra de nuez y mostaza



5 minutos +  
10 de horno



2 Porciones

### Ingredientes:

- 350-400g de salmón con piel dividido en 2 lomos
- 15g de mostaza
- 1 diente de ajo (o una pizca de ajo molido)
- 10ml de zumo y ralladura de piel (½ limón)
- 10g de miel
- 5g de nueces o avellanas
- Sal y pimienta al gusto
- 5g de perejil y gotas de limón para servir (opcional)



### Elaboración:

1. Corta finamente el ajo y las hojitas de perejil.
2. Corta o machaca en un mortero las nueces hasta que estén finamente partidas.
3. Mezcla en un bol la mostaza, el diente de ajo, el zumo y la ralladura de piel del limón, la miel y la sal.
4. Precalienta el horno a 200°C. Prepara una bandeja de horno pequeña colocando papel para hornear en el fondo si no es antiadherente.
5. Seca el salmón con toallas de papel absorbente hasta que no salga más humedad y salpimientalos. Nota: Si quieres minimizar la nata blanca que le sale al salmón al cocinarlo primero sumérgelo en agua con sal por 10 minutos y sigue con el paso 5.
6. Coloca el salmón en la bandeja de horno con la piel hacia abajo. Cubre la parte superior de cada lomo con la mezcla de mostaza. Luego distribuye las nueces partidas apretando un poco contra el lomo para adherirlas a la mostaza.
7. Hornea 10 a 12 minutos aproximadamente. El tiempo dependerá de la temperatura inicial y del grosor del lomo del salmón.
8. Saca el salmón, esparce las hojitas de perejil por encima y sirve con unas gotas de zumo de limón. Recuerda guardar una porción para el día siguiente.

**Elaboración express:** Salpimienta el salmón y cocínalo a la plancha dorando cada lado. Añade las nueces partidas y el perejil a la mezcla de mostaza y remueve. Añade la mezcla sobre el lomo de salmón al momento de servir.

**Variantes:** se puede cambiar el salmón por otro pescado de lomo grueso.



## 6. Ensalada Griega Proteica



10 minutos



1 porción

### Ingredientes:

- 150g de tomate (uno mediano)
- 200g de pepino (1/2 pepino)
- Una lata de atún o sardinas
- 25g de cebolla morada (1/4 de cebolla)
- 100g de pimiento verde
- 10 aceitunas negras
- 30-50g de queso feta
- 1g de orégano
- 15ml de aceite de oliva
- 5ml de vinagre de vino
- Sal y pimienta al gusto
- 10g de nueces (o piñones)



### Preparación:

- Cortar el tomate en octavos
- Cortar el pepino en cuadros, tamaño bocado
- Cortar el pimiento verde en trozos tamaño bocado
- Cortar finamente la cebolla
- Cortar o deshacer a mano el queso feta

### Elaboración:

1. Mezclar en el bol pequeño el aceite de oliva, el vinagre, la sal y el orégano.
2. Mezclar en el bol mediano el pepino, la cebolla y las aceitunas. Agregar el aderezo y remover bien con un tenedor o con pinzas.
3. Agregar el tomate y el queso.
4. Añadir el atún o las sardinas.
5. Esparcir por encima las nueces, el orégano y la pimienta.

**Variantes:** Utilizar la variedad de tomate o aceitunas que prefieras. Se puede utilizar otros tipos de queso, por ejemplo, queso azul.

## 7. Crema de tomate y legumbres



15 minutos



2 Porciones

### Ingredientes:

- 300g de judías blancas cocidas (puede ser en bote)
- 400g de tomate al natural triturado
- 3-4 dientes de ajo o 1-2g de ajo molido
- 20g de tomate concentrado
- 250ml de agua o caldo vegetal
- 0.5g de pimentón dulce o picante (molido o en hojuelas)
- 2g de sal
- <2g de edulcorante (opcional)
- 20ml de AOVE o de mantequilla
- 200g de leche o bebida de almendras para servir (100ml para cada porción)
- 60g de queso cottage para servir (30g para cada porción)



### Elaboración:

1. Pela, corta o machaca los dientes de ajo.
2. Coloca una olla mediana a calentar a fuego medio-bajo con el AOVE. Cuando caliente agrega el ajo machacado y cocina removiendo de vez en cuando hasta que comience a dorar.
3. Agrega el pimentón y el tomate concentrado. Cocina removiendo por 1 minuto más.
4. Añade las alubias blancas (ligeramente escurridas), el tomate triturado, el caldo y la sal. Espera que hierva suavemente. Tapa la olla, pero no completamente, y baja el fuego. Deja que la crema se cocine a fuego lento hasta que reduzca y esté un poquito espesa, entre 7 y 10 minutos. Nota: si tienes tiempo es mejor dejarlo 5 minutos adicionales para que se concentre un poco más y los sabores se potencien.
5. Machaca algunas judías usando un machacador de patatas o el dorso de una cuchara, la crema te quedará más cremosa y con tropezones. Si prefieres una textura más lisa puedes batirla completamente.
6. Prueba la crema y ajusta la sal. Si está un poco ácida añade la pizca del edulcorante y remueve.
7. Sirve una porción y añade la leche removiendo continuamente para que se integre. Agrega el queso y guarda el resto de la crema en la nevera (recuerda que es para 2 porciones).

**Elaboración express:** Pon a calentar una crema de tomate de supermercado (verificando las calorías y los ingredientes) y añade las judías. Sigue el procedimiento desde el paso 5.

**Variantes:** Puedes utilizar otras legumbres como alubias pintas o garbanzos. Puedes añadir cebolla u otras verduras de tu preferencia.

## 8. Pan de plátano con chispas de chocolate y nueces



10 minutos  
+ 30 de horno



2 porciones

### Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 30g de mantequilla sin sal
- 20ml de aceite de coco (1 ½ cucharada sopera)
- 10ml de yogur natural sin azúcar (opcional)
- 35g de harina de coco
- 2g de canela
- 1g de bicarbonato de sodio
- 1g de polvo de hornear (royal)
- 5ml de esencia de vainilla
- 1g de sal
- 60g de chocolate oscuro 85% - 90%.
- 30g de miel (o eritritol)



### Equipo y utensilios:

- Molde antiadherente para pastel (de aluminio, silicón o Pirex)
- Bol pequeño
- Licuadora

### Preparación:

- Derretir el aceite de coco y la mantequilla en el microondas
- Cortar el plátano en rodajas
- Cortar el chocolate en pedacitos pequeños

### Elaboración:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Preparar el molde. Colocar papel para hornear en el fondo o engrasar el recipiente con un poco de mantequilla y espolvorear un poquito de harina de coco.
3. Licuar los plátanos, los huevos, la mantequilla, el aceite de coco, el yogur, el extracto de vainilla y la miel.
4. Mezclar en el bol la harina de coco, la canela, el bicarbonato, el polvo de hornear y la sal. Agregar a la licuadora y procesar nuevamente hasta que todos los ingredientes estén integrados.
5. Agregar el chocolate y las nueces. Removerlos con una cuchara en la mezcla (no licuar nuevamente).
6. Vaciar la mezcla en el molde y hornear por 20 minutos (ver observaciones).
7. Sacar del horno y dejar enfriar un poco antes de desmoldarla.

**Variantes:** utilizar otros frutos secos como avellanas, almendras, etc.

**Acompañar:** con café o té para el desayuno o como postre.

**Observaciones:** Se puede verificar que el pan está listo si al introducir un palillo de madera éste sale limpio y sin restos de mezcla.