

A muscular man with dark hair and a beard is standing on a paved path outdoors. He is wearing a white t-shirt and black shorts. He is looking down and adjusting his t-shirt. The background shows a clear sky, some trees, and a fence. The text "MÉTODO PEDRAZA" is overlaid in large, white, bold letters.

MÉTODO PEDRAZA

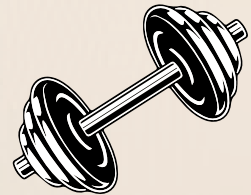
Bienvenido a tu guía de alimentación

METODOPEDRAZA

En pasos muy sencillos vamos a organizar lo que debes comer para que comiences en este camino a mejorar tu estilo de vida.

En este PDF gratuito aprenderás lo necesario para comenzar a mejorar hábitos simples que aplicados a tu vida diaria te ayudaran a:

- Mejorar tu energía durante el día
- Mejorar tu estado de animo
- Desinflamar y optimizar tu sistema digestivo
- Aumentar músculo y fuerza
- Disminuir grasa y aumentar condición física
- Mejorar la calidad del sueño y descanso
- Mejorar valores de salud en general



Quiero que muchas personas tengas de la manera mas facil de entender esta información para ayudarlos a encaminar su transformación

Organizar horarios (ejemplo)

Tiempo	Actividad/Tarea		
05:00 AM	Despertar/Desayunar		
06:00 AM	Bañarme y alistarme		
07:00 AM	Trabajar		
08:00 AM	Trabajo		
09:00 AM	colacion 1		
10:00 AM	Trabajo		
11:00 AM	Trabajo		
12:00 PM	Comer		
01:00 PM	Trabajo		
02:00 PM	Trabajo		
03:00 PM	Trabajo		
04:00 PM	Volver a casa		
05:00 PM	Entrenar		
06:00 PM	Cardio		
07:00 PM	post entreno o colacion 2		
08:00 PM	relajarse		
09:00 PM	cenar		
10:00 PM	Dormir		

HÁBITOS



HABITOS EFECTIVOS

Practica poco a poco día a día cada habito segun tu nivel

5 habitos simples que cambiaran 100% tu vida

- **Hacer actividad fisica:**

nuestro cuerpo necesita mantenerse activo para que la energia que consumimos de los alimentos pueda utilizarse correctamente
puedes comenzar con 30 minutos al dia, caminar, trotar, entrenar pesas o algun deporte que sea de tu agrado

- **Come alimentos con conciencia:**

consume alimentos que sean saludables para ti evitando aquellos alimentos azucarados o con grasas saturadas

Empezaras a notar desinflamacion y mas energia durante el dia

- **Consumir un requerimiento minimo de agua al dia**

para que no batalles en saber cuanta has una multiplicación

30ml o 40ml x kilogramo de peso =(el resultado seran los mililitros que convertiras a litros)

ejemplo yo 80kg x 40ml =3,200ml =3.2litros de agua minimo al dia

- **Dormir para realmente descansar:**

Duerme por lo menos 6 horas (lo ideal son 7:30 horas continuas, procurando que lo ideal sea no despertar entre la noche)

- **Ten un proposito de vida:**

necesitamos saber que parte de nuestro progreso tambien es mental y no solo fisico, aqui algo clave sera trabajar a tu ritmo en algo que siempre has querido... trabaja e un sueño tuyo, un emprendimiento, una meta a corto o largo plazo... una actividad que incluso la hicieras sin tener beneficio economico

A muscular man with dark hair and a beard is standing on a paved path outdoors. He is wearing a white t-shirt and black shorts. He is pulling at the hem of his t-shirt with his right hand, revealing his abdominal muscles. He is looking down at his midsection. The background shows a clear sky, some trees, and a fence. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

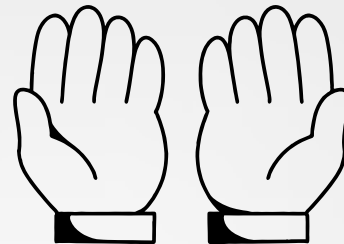
ALIMENTACION

PLAN ALIMENTACION

METODO PEDRAZA

Utilizaremos el metodo de las manos para medir tus porciones ya que estas estan de acuerdo a tu tamaño y te servira como guia practica para comenzar

Efectivo dependiendo tu objetivo



Trabajamos de esta manera para que no sea una dieta estricta como tal, sino como una base de porciones donde puede ser flexible dependiendo tu objetivo y apetito

MEDIDAS DE LAS MANOS

El método de la mano es una herramienta práctica para estimar porciones:

- * Palma = Proteínas → Aproximadamente 20-30g de proteína.
- * Mano en cuenco = Carbohidratos → Aproximadamente 20-25g de carbohidratos.
- * Pulgar = Grasas → Aproximadamente 10-15g de grasas.
- * Puño = Vegetales → Flexible y volumétrico.

Para alcanzar tus objetivos nutricionales (proteínas, carbohidratos, grasas), este marco sugiere rangos (por ejemplo, 3-6 palmas o 6-9 manos en cuenco) que se adaptan a tus metas: pérdida de peso, mantenimiento o ganancia muscular. Esto toma en cuenta la variación en el tamaño de las manos y mantiene el sistema flexible.

GUÍA DE PORCIONES CON EL TAMAÑO DE TU MANO



PALMA
PROTEÍNA



PUÑO
VEGETALES



MANO EN CUENCO
CARBOHIDRATOS



PULGAR
GRASAS

PERDER, AUMENTAR, Y MANTENER PESO

PARA PÉRDIDA DE PESO :

Enfócate en un déficit calórico mientras preservas la masa muscular con suficiente proteína.

Guía de Porciones -

- **Proteína:** 2.2g por kg de peso corporal → ~1 palma por comida.
- l).
- **Carbohidratos:** 1-2g por kg de peso corporal → ~1 mano en cuenco por comida.
-
- **Grasas:** 0.7-1g por kg de peso corporal → ~1 pulgar por comida.
-
- **Vegetales:** 2-3 puños por comida → Volumen ilimitado para saciedad.

PARA MANTENER PESO :

Mantén un balance calórico para conservar tu peso y composición corporal actual.

Guía de Porciones -

- **Proteína:** 2.2g por kg de peso corporal → ~1 palma por comida.
-
- **Carbohidratos:** 2-3.3g por kg de peso corporal → ~1-2 manos en cuenco por comida.
-
- **Grasas:** 0.9-1.1g por kg de peso corporal → ~1 pulgar por comida.
-
- **Vegetales:** 2 puños por comida → Balanceados para nutrientes y saciedad.

PARA AUMENTAR MÚSCULO :

Enfócate en un superávit calórico con más carbohidratos para potenciar tu entrenamiento y recuperación.

Guía de Porciones -

- **Proteína:** 2.2-2.6g por kg de peso corporal → ~1-2 palmas por comida.
-
- **Carbohidratos:** 3.3-4.4g por kg de peso corporal → ~2 manos en cuenco por comida.
-
- **Grasas:** 1.1g por kg de peso corporal → ~1 pulgar por comida.
-
- **Vegetales:** 1-2 puños por comida → Aseguran digestión adecuada y balance de nutrientes.

LISTA DE COMPRAS



LISTA DE super

PROTEÍNAS magras (bajas en grasas)

Huevos
Res milanese pulpa negra
Res pulpa molida 97/3
carne res para deshebrar Cuete
pechuga de pollo Pollo
Pescado filete tilapia
salmon
pavo

GRASAS y aceites

ghee
Aguacate
Aceite de aguacate
almendras
nueces
pistaches
crema de mani o
almendra sin azucar

CARBOHIDRATOS:

Arroz blanco o jazmin o integral
Quinoa
papa
Camote
avena sin gluten
tortilla de maiz
pan arabe (libanius)
fresas
blue berries
frambuesas)
Manzana verde
Plátano
Piña
papaya

VEGETALES: Espinaca

Tomates
cebolla
Brócoli
Pimientos
Calabacitas
Coles de Bruselas Calabaza
Espárragos
Coliflor
Chícharos chinos Mezcla de
hojas verdes
(si notas inflamacion: no
consumir)
calabaza, champiñones, brocoli,
coliflor, repollo, lechuga romana

LÁCTEOS:

yogurt griego sin azucar (oikos, danone,
yoplait)
proteina isolatado en polvo
crem acida lyncott
queso mozzarella kirkland o lala light

OTROS:

Jarabe de agave sin azucar
mermelada de fresa sin azucar
salsa casera (que no tenga mucho picante)
puedes usar condimentos al gusto pero poco en
cantidad
sal himalaya o celtica
harina para hot cake morama

Ya tienes lo necesario para arrancar.

**Comienza con esta guía
básica y empieza a
cambiar**

**cual sea tu objetivo
vamos a conseguirlo...
esto es solo el comienzo**

**controla hábitos
cuenta tus alimentos
y comienza a sentirte
mejor**

Cuando hayas aprendido esto estas listo para dar
el siguiente paso..

trabajaremos juntos con un enfoque 100%
personalizado que te hará sentirte mucho mejor y
avanzar mucho más rápido... cualquier duda en
cómo comenzar mi programa estoy al pendiente

