



**HIGHPEAKS | ASESORÍA NUTRICIONAL
GUÍA METODOLÓGICA**

HIGHPEAKS | COMPROMETIDOS CONTIGO

INFO@HIGHPEAKS-TRAINING.COM
NUTRICION@HIGHPEAKS-TRAINING.COM

NUESTRA MISIÓN

Desde HighPeaks estamos en constante trabajo para seguir creciendo y, para ello, queremos rodearnos de grandes profesionales de cada sector con los que poder trabajar en equipo con el objetivo de poder ofrecerte el mejor servicio posible.

El ámbito de la nutrición deportiva constituye un pilar fundamental a la hora de apoyar un programa de entrenamiento. Cualquier mejora en el rendimiento, ya sea de velocidad, fuerza, resistencia o potencia, requiere de un entrenamiento constante e intenso, así como de una correcta nutrición.

El objetivo de este nuevo proyecto es añadir un mayor control sobre la salud de personas que, como tú, sienten pasión por el deporte y desean conseguir retos realmente ambiciosos. ¿Quieres seguir haciendo lo que te gusta durante muchos años libre de lesión y enfermedad? Continúa leyendo...

CÓMO LO HACEMOS

01

Valoramos tus hábitos alimenticios actuales y, poco a poco, vamos añadiendo cambios.

03

Nos adaptamos a tus gustos, necesidades y tiempo disponible.

02

Aplicamos la ciencia de la nutrición de forma individualizada a tu caso concreto de actividad física y hábitos de vida generales.

04

De manera progresiva, aprenderás a alimentar tu cuerpo y la importancia de hacerlo para tolerar los entrenamientos pautados.

OBJETIVO

Nuestro objetivo es acompañarte en este camino tan apasionante que has decidido comenzar, de manera que nunca te tropieces con las siguientes "piedras" o factores que limitan el rendimiento deportivo.

- Deshidratación y desequilibrio hidroelectrolítico.
- Deficiencia energética.
- Sobreentrenamiento.
- Molestias gastrointestinales.
- Déficit de micronutrientes.
- Riesgo de infección por compromiso del sistema inmune del organismo o inmunosupresión.
- Fatiga o falta de recuperación entre sesiones.



NUESTRO EQUIPO

"SOMOS
PROFESIONALES DE
LA SALUD Y NOS
ENTUSIASMA EL
DEPORTE".

Hoy en día la nutrición es un pilar clave en el rendimiento del deportista. Ya seas profesional o amateur, una correcta planificación nutricional y de hidratación, junto con una buena base de entrenamiento, minimizará el riesgo de lesiones y bajo rendimiento. Y lo que es más importante...."disfrutar del deporte con salud"



MAYTE HERNÁNDEZ

Graduada en Enfermería.
Universidad de León (2003-2006)
Col. 5403

Master en Alimentación en la Actividad Física y el
Deporte.
Universidad Oberta de Cataluña.



ALEJANDRO SALVADOR

Diplomado en Enfermería.
Universidad de León (2002-2005)
Col. 5354

Master en Alimentación en la Actividad Física y el
Deporte.
Universidad Oberta de Cataluña





BASIC STRATEGY

**ORIENTADO A AQUELLOS QUE
BUSCAN UNA ÓPTIMA
RECUPERACIÓN TRAS LOS
ENTRENAMIENTOS.**

El plan BASIC STRATEGY va orientado a todos esos atletas que buscan un plus a la hora de recuperar de sus entrenamientos, así como encarar las competiciones con una óptima estrategia nutricional.

El plan Basic Strategy consta de los siguientes servicios:

- Valoración integral previa al deportista.
- Recomendaciones ergogénicas según las últimas evidencias científicas.
- Pautas de hidratación.
- Asesoramiento en el consumo de suplementos adaptados a la actividad física diaria pautada en tu planificación de entrenamientos.
- Estrategia nutricional en eventos deportivos.
- Comunicación vía e-mail.

Con este plan buscamos optimizar la recuperación entre sesiones de entrenamiento, así como construir una estrategia sólida de hidratación y suplementación en las competiciones que te ayude a sacar tu máximo rendimiento.



PERFORMANCE

**INDIVIDUALIZA TU
RECUPERACIÓN Y SACA EL
MÁXIMO PROVECHO A TU
RENDIMIENTO.**

Con el plan "PERFORMANCE" subimos un peldaño más a la hora de planificar nuestros objetivos. Mantenemos las pautas de hidratación y suplementación, pero además te proponemos pautas con una mayor precisión a nivel cuantitativo sobre las necesidades energéticas de cada momento y las cantidades de macronutrientes a consumir.

- Valoración integral previa al deportista.
- Recomendaciones ergogénicas según las últimas evidencias científicas.
- Pautas individualizadas de hidratación y reposición de líquidos y electrolitos.
- Asesoramiento en el consumo de suplementos adaptados a la actividad física diaria pautada en tu planificación de entrenamientos.
- Estrategia nutricional en eventos deportivos.
- Cálculo de necesidades energéticas en base a la planificación de entrenamientos.
- Cálculo de macronutrientes individualizado en base a la actividad física diaria.
- Comunicación vía e-mail.

Con el plan Performance obtenemos un mayor control en tu recuperación independientemente de la fase de entrenamiento en la que te encuentres.



PRO NUTRITION

**PARA LOS QUE BUSCAN
CONTROLAR HASTA EL ÚLTIMO
DETALLE DE SU NUTRICIÓN.**

El plan "PRO NUTRITION" va dirigido a aquellos que no se conforman con sólo una buena estrategia nutricional. Este plan, además de contar con una base sólida en cuanto a hidratación y suplementación, presta atención a la cantidad de macronutrientes y energía que necesita el atleta según su entrenamiento. Para ello, facilitamos una tabla de alimentos para que los pueda combinar según gustos y alcanzar sus metas .

- Valoración integral previa al deportista.
- Recomendaciones ergogénicas según las últimas evidencias científicas.
- Pautas individualizadas de hidratación y reposición de líquidos y electrolitos.
- Asesoramiento en el consumo de suplementos adaptados a la actividad física diaria pautada en tu planificación de entrenamientos.
- Estrategia nutricional en eventos deportivos.
- Cálculo de necesidades energéticas en base a la planificación de entrenamientos.
- Cálculo de macronutrientes individualizado en base a la actividad física diaria.
- Listado de alimentos para tu día a día de manera que puedas incluir en tus recetas la cantidad adecuada de macronutrientes y energía en varias opciones.
- Adaptación a dietas especiales, alergias e intolerancias.
- Comunicación vía e-mail.

GUÍA METODOLÓGICA

HighPeaks Nutrition

"Si nosotros pudiéramos dar a cada individuo la cantidad correcta de nutrientes y ejercicio, ni en defecto, ni en exceso, podríamos encontrar el modo más seguro de garantizarle su salud"
Hipócrates

¿CUÁL ES LA COMPOSICIÓN ÓPTIMA DE LA DIETA DEL DEPORTISTA?

No hay una dieta óptima para todos los deportistas.

La composición óptima dependerá del deporte al que el atleta se dedica, de la cantidad y tipo de entrenamiento que siga, y de si tiene que modificar su peso o composición corporal.

En resumen, se necesita un plan de alimentación individualizado, que se base en sólidos principios científicos y se incorpore fácilmente a su rutina diaria.

ASPECTOS PRÁCTICOS PARA EL DESARROLLO DE TU PLAN DE NUTRICIÓN

Para los atletas que realizan entrenamientos con poca variación de un día para otro, es práctica común entre los profesionales de nutrición deportiva, desarrollar un plan según una estimación del gasto medio diario de energía. Sin embargo, en tu caso, es necesario desarrollar un plan de alimentación que pueda abastecer las fluctuaciones diarias de entrenamiento. Habrá días de varias horas de entrenamiento, incluyendo una combinación de actividad aeróbica sostenida y repetidos episodios de esfuerzos de alta intensidad, días de entrenamiento de fuerza así como ejercicio suave en los días semanales de descanso activo.

Nosotros nos encargaremos de hacer este ajuste en base al entrenamiento pautado así como a las necesidades energéticas derivadas de tu estilo habitual de vida (entrevista nutricional).





PASOS A SEGUIR

SEMANA PREVIA

La semana previa al comienzo del desarrollo de tu plan, realizaremos una entrevista vía Skype y te pasaremos una serie de cuestionarios para conocerte mejor y poder adaptarnos lo máximo posible a tus gustos y tiempos.

SEMANA PILOTO

Con la valoración previa junto a tu carga de entrenamiento, realizaremos un ejemplo de plan nutricional durante una semana y su seguimiento, viendo si es necesario modificar o simplificar alguna parte. Recuerda que nuestro mayor objetivo es conseguir la máxima adherencia y que no suponga una carga más para tu vida.

SEMANA 2

Nos pondremos en contacto contigo para una nueva valoración y modificaremos aquellos aspectos que nos indiques.

A partir de aquí, te haremos llegar tu plan a través de correo electrónico de forma semanal.

Realizaremos una revisión de tu plan y adherencia al mismo, así como resolución de dudas mensualmente.

Aún así, estaremos disponibles para cualquier pregunta que te pueda surgir.

NOS DEBERAS INFORMAR SI...

- Comienzas con cualquier problema de salud de cualquier índole.
- Cambios bruscos en tu peso.
- Comienzas con ingesta de medicamentos (aunque se trate de algo esporádico).
- Diagnóstico de alergia o intolerancia alimentaria.
- Si eres mujer, te pediremos que nos des una serie de datos sobre tu ciclo menstrual, ya que el entrenamiento y plan nutricional deberán ser modificados en base al mismo.
- Realizas desplazamientos o viajes tanto para realizar un evento deportivo como si es por otros motivos.

¡COMENZAMOS!

Lo único que te pedimos es que disfrutes de tus retos y veas la nutrición como un aliado para llegar a ellos. ¡Adelante!