



DESAFÍO
**QUEMA
GRASA 35+**

COM AURA FIGUEROA



AURA
NATURALIA



GUÍA DEL **MÉTODO QUEMA GRASA 35+**

1. Bienvenida al Método Quema Grasa 35+

1.1 Mensaje inicial

1.2 Objetivo del programa

2. Información Importante Antes de Comenzar

2.1 Qué incluye este material

2.2 Cómo usar esta guía

2.3 Alimentos permitidos durante el desafío

3. Estructura del Día

3.1 Número de comidas

3.2 Cómo elegir alimentos del menú

3.3 Medidas y porciones utilizadas

4. Desayuno y Primera Comida del Día

4.1 Componentes del desayuno

4.2 Cuándo incluir carbohidratos

4.3 Alternativa con ayuno intermitente

5. Almuerzo y Cena

5.1 Estructura del plato principal

5.2 Cantidades recomendadas

5.3 Uso estratégico de carbohidratos

6. Lista de Alimentos por Categoría

6.1 Proteínas

6.2 Carbohidratos

6.3 Frutas

6.4 Verduras y vegetales

6.5 Grasas saludables

7. Ejemplo de Menú Diario

7.1 Desayuno

7.2 Almuerzo

7.3 Cena

8. Reglas Importantes del Programa

8.1 Alimentos que deben evitarse

8.2 Bebidas permitidas

8.3 Recomendaciones generales

- 9. Tabla de Ayuno Intermitente
 - 9.1 Progresión de ayuno durante el programa
 - 9.2 Cómo adaptarlo a tu rutina
- 10. Consejos Clave para Potenciar Resultados
 - 10.1 Hábitos durante el desafío
 - 10.2 Cómo mejorar digestión y metabolismo
- 11. Cómo Armar un Plato Principal de Forma Estructurada
 - 11.1 Distribución del plato
 - 11.2 Función de cada grupo de alimentos
- 12. Observaciones Importantes
 - 12.1 Reglas nutricionales del desafío
 - 12.2 Recomendaciones de estilo de vida
- 13. Alimentos Funcionales para el Metabolismo
 - 13.1 Beneficios de cada alimento
 - 13.2 Cómo incorporarlos en el día
- 14. Lista de Sustituciones y Porcionamiento
 - 14.1 Proteínas
 - 14.2 Carbohidratos
 - 14.3 Grasas saludables
 - 14.4 Vegetales libres
- 15. Plan de Alimentación Sugerido
 - 15.1 Opciones de desayuno
 - 15.2 Opciones de almuerzo
 - 15.3 Opciones de cena
- 16. Preguntas y Dudas Frecuentes
 - 16.1 Cambios de alimentos
 - 16.2 Uso de medidas y porciones
 - 16.3 Snacks y hambre entre comidas
 - 16.4 Café y bebidas permitidas
 - 16.5 Ejercicio durante el programa
 - 16.6 Qué hacer si rompes el protocolo

INFORMACIÓN IMPORTANTE

LEER ANTES DE COMENZAR

El material del desafío incluye:

- Plan alimentario
- Alimentos funcionales según edad
- Lista de sustituciones
- Sugerencias de menú
- Recetas (opcionales)
- Tabla de ayuno

Hola, preciosa.

Preparé para ti el plan del DESAFÍO DE PÉRDIDA DE PESO que sirve para:

- Conocer los alimentos del protocolo
- Ver cuáles te gustan
- Organizar tu compra en el supermercado

Los alimentos que NO aparecen en este material no deben consumirse durante el desafío.

ESTRUCTURA DEL DÍA

Tu día estará compuesto por:

- 2 comidas principales
- hasta 2 comidas pequeñas, dependiendo del tiempo de ayuno.

Cuando veas en el menú:

- Proteína
- Carbohidrato
- Grasa

Debes ir a la tabla de sustituciones y elegir el alimento que prefieras dentro del grupo.

Las cantidades están indicadas en:

- Gramos
- Cucharadas
- Tazas

DESAYUNO

Componente	Cantidad
Proteína	1 porción
Grasa saludable	1 porción
Carbohidrato o fruta	1 porción

IMPORTANTE

El carbohidrato o fruta se incluye solo si:

- entrenas
- vas a entrenar

AYUNO INTERMITENTE

Si todavía no haces ayuno, no te preocupes.
Será explicado en detalle en la Clase 1.



ALMUERZO Y CENA

Componente	Cantidad
Proteína	1 porción
Verduras de hoja	1 porción
Vegetales	1 porción
Carbohidrato	1 porción
Grasa saludable	1 porción

IMPORTANTE

Solo 1 tipo de carbohidrato por comida.
Puedes consumir carbohidrato en:
almuerzo o cena
Pero no en ambos.



DESAYUNO

2 huevos revueltos

1/2 cucharada de aceite de oliva

1 fruta

ALMUERZO

120 g de pollo

Ensalada verde

Vegetales salteados

3 cucharadas de arroz integral

1/2 cucharada de aceite de oliva

CENA

Pescado a la plancha

Ensalada

Vegetales al vapor

Aguacate



REGLAS IMPORTANTES

REGLAS IMPORTANTES

Durante los 7 días del desafío:

Evitar:

- Azúcar
- Dulces
- Bebidas alcohólicas
- Refrescos
- Frituras
- Alimentos ultraprocesados
- alimentos con gluten (derivados del trigo, cebada, centeno)

Beber:

- Mucha agua
- Té
- Café sin azúcar

TABLA DE AYUNO

Día	Horas de ayuno
Día 1	12 h
Día 2	13 h
Día 3	14 h
Día 4	15 h
Día 5	16 h
Día 6	16 h
Día 7	16 h

CONSEJOS IMPORTANTES

- **Mastica lentamente**
- **Come con atención**
- **Evita picar entre comidas**
- **Prioriza alimentos naturales**
- **Respetar el horario del ayuno**

CÓMO ARMAR UN PLATO PRINCIPAL DE FORMA ESTRUCTURADA

Para montar correctamente tu plato principal (almuerzo o cena), sigue esta estructura.

Componente	Función	Cantidad
Proteína	Mantiene la masa muscular y da saciedad	1 porción
Verduras de hoja	Aportan fibra y micronutrientes	1 porción
Vegetales	Aportan volumen y vitaminas	1 porción
Carbohidrato	Fuente de energía	1 porción
Grasa saludable	Regulación hormonal y saciedad	1 porción



¼ del plato ----- Proteína
¼ del plato ----- carbohidrato
½ del plato ----- vegetales y verduras

Agregar 1 porción de grasa saludable para finalizar...

Nota: PARA ARMAR ESTE PLATO.. USA LA TABLA DE PORCIONES QUE ESTÁ MÁS ARRIBA.

OBSERVACIONES IMPORTANTES

Durante el desafío debes seguir estas recomendaciones:

- No consumir azúcar
- Evitar alimentos ultraprocesados
- Evitar bebidas alcohólicas
- Evitar frituras
- Evitar refrescos y bebidas azucaradas

Bebidas permitidas

- Agua
- Agua con limón
- Té
- Café sin azúcar

Recomendaciones adicionales

- Mastica lentamente
- Evita comer frente a pantallas
- Prioriza alimentos naturales
- Respeta el horario del ayuno

ALIMENTOS FUNCIONALES

Estos alimentos ayudan a mejorar:

- Metabolismo
- Digestión
- Inflamación
- Salud hormonal

Alimento	Beneficio
Jengibre	Anti inflamatorio
Cúrcuma	Antioxidante
Limón	Apoya la digestión
Vinagre de manzana	Control de glucosa
Té verde	Estimula metabolismo
Canela	Mejora sensibilidad a la insulina
Ajo	Apoyo inmunológico
Cebolla	Prebiótico natural

Puedes incorporarlos en:

- infusiones
- ensaladas
- preparaciones

LISTA DE SUSTITUCIONES Y PORCIONAMIENTO

PROTEÍNAS

Ideas de algunas proteínas animales y vegetales

PROTEÍNAS ANIMALES 120 G – 1 FILETE MEDIANO

Carne de res (filete mignon, posta, lagarto, punta de anca, músculo, coxão duro y coxão mole), Pollo (pechuga sin piel, muslo sin piel o contramuslo sin piel), Pescado (salmón, atún, sardina, tilapia, lenguado, bacalao y otros pescados blancos; pueden ser atún y sardina en lata en aceite), mariscos, camarón, Huevo de gallina (2 unidades) o de codorniz (10 unidades), Carne de cerdo (filete mignon de cerdo, lomo de cerdo, pierna y paleta), Pavo.

Si eliges proteína en polvo, puede ser:

- colágeno (porción de aproximadamente 20 g)
- o proteína de caldo de huesos (1 porción de hasta 25 g).

PROTEÍNA VEGETAL

Arveja en vaina, frijoles (rojo, negro, fradinho, blanco, azuki, etc.), garbanzo, tofu, tempeh, edamame, pasta sin gluten (de frijol, quinoa o garbanzo) y lentejas, proteína vegetal/vegana en polvo (hasta 20 g).

Porciones:

- 100 g
- o 1 1/2 cucharón raso
- o 2 pinzas de pasta sin gluten



CARBOHIDRATOS

CARBOHIDRATOS – 60 g (1 cucharón raso)

(Cocidos – NO en forma de harinas)

Arroz integral/salvaje/rojo/negro

Batata (camote)

Pan sin gluten (cualquier marca del mercado – 1 rebanada)

Cuscús (1/4 de taza o 1/2 cucharón)

Tapioca fina (2 cucharadas)

Pasta sin gluten (cualquier marca del mercado)

Papa blanca

Ñame

Quinoa

Maíz natural (en mazorca)

Batata yacón

Yuca (mandioca/aipim)

Avena.



GRASAS SALUDABLES

- 1 cucharada de postre rasa (8 ml – aceites)
- 20 g de frutos secos, coco seco, harinas o semillas,
- 75 g de aguacate,
- 200 ml de leche vegetal
- Coco (harina, coco seco, rallado sin azúcar, chips, mantequilla o aceite)
- Aguacate (natural o en aceite)
- Aceite de linaza, harina de linaza
- Aceitunas, aceite de oliva extra virgen, TCM líquido
- Almendras (también en forma de harina)
- Nuez de Brasil, nueces, macadamias pistachos
- Semillas de calabaza o girasol, tahini, semillas de sésamo
- Nibs de cacao, chocolate 70% cacao o más (25 g)
- Aceitunas (10 unidades).

No usar Margarina



VERDURAS Y VEGETALES

(libre consumo)

- Lechuga
- Espinaca
- Rúcula
- Repollo
- Pepino
- Tomate
- Brócoli
- Coliflor
- Calabacín
- Berenjena
- Zanahoria
- Pimentón

VERDURAS (HOJAS VERDES) / 1/2 plato – 90 g

Acelga, berro, lechuga (todos los tipos), achicoria/escarola, col rizada (kale), hojas de mostaza, hojas de brócoli, repollo (verde o morado), rúcula, endibia, espinaca, etc.



CONDIMENTOS ESPECIALES

- Ajo
- Cebolla
- Sal
- Cúrcuma
- Curry
- Pimienta
- Canela
- Jengibre
- Hierbas secas al gusto
- Vinagre de manzana (orgánico) o levadura nutricional, cacao en polvo 70%.

NO se pueden usar condimentos preparados como caldos industrializados, potenciadores de sabor tipo ajinomoto, etc.

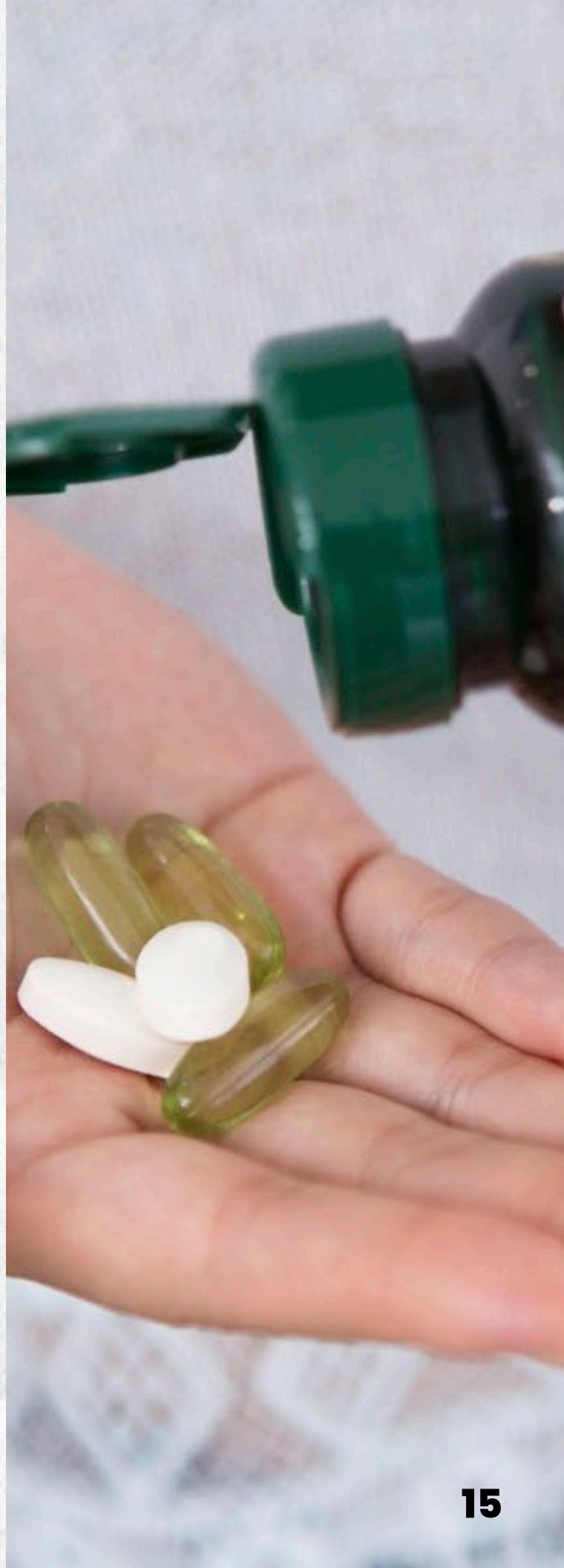


SUPLEMENTOS O MEDICAMENTOS

Mantener todos los que actualmente
usa por prescripción médica

DURANTE EL AYUNO NO SE PUEDE CONSUMIR:

- Suplementos de preentrenamiento, como: BCAA, aminoácidos, creatina y colágeno, entre otros.
- Agregar leche de coco u otra leche vegetal en cafés con aditivos.
- Uso de fibras, como linaza, psyllium, chía y otras, durante el período.



PLAN DE ALIMENTACIÓN SUGERIDO

DESAYUNO

Ejemplo 1

2 huevos revueltos

1 fruta

1 cucharada de aceite de oliva

Ejemplo 2

Yogur natural

frutos rojos

semillas de chía

ALMUERZO

Ejemplo 1

Pechuga de pollo

ensalada verde

vegetales salteados

arroz integral

aceite de oliva

Ejemplo 2

Pescado a la plancha

verduras al vapor

quinoa

aguacate

CENA

Ejemplo 1

Carne magra

ensalada verde

vegetales salteados

Ejemplo 2

Omelette de huevos

vegetales

aguacate

RECETAS DE SNACKS



PRBATIDO DE PROTEÍNA



BATIDO DE PROTEÍNA: mi favorito por lo rápido y práctico de preparar.

Simplemente toma un scoop o medida de tu proteína y mezclarla con leche de almendras sin azúcar o agua.

Puedes agregarle un poco de cacao para que te sepa chocolatosa.



YOGOURT GIREGO

- 80 grs de yogourt griego plain, preferiblemente bajo en grasa con 1 cucharadita de mantequilla de maní y fresas (hasta 8) (Stevia o Monkfruit opcional)



PUDÍN DE CHÍA

INGREDIENTES

- 240 ml leche de almendras sin endulzar
- 2 cdas. semillas de chía
- 1/2 cda. extracto de vainilla estevia al gusto (O monk fruit o alulosa)

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en un tazón o jarra de cristal. Combinar hasta que todo esté bien mezclado.
- Cubrirlo, colocarlo en el refrigerador y dejar que cuaje por la noche (o durante al menos 4 horas).
- Antes de comerlo, asegurarse de que el pudín se haya espesado y las semillas de chía están gelificadas.
- puedes agregarle ya sea fresas, frutos secos, yogurt griego, una cucharadita de mantequilla de maní o almendras, canela, por encima con Stevia o Mokfruit. (alguna de esas opciones).



HUEVOS

2 HUEVOS COCIDOS sobre tostada de pan integral con tomate, sal y pimienta y un chorrito de aceite de oliva.



PUDÍN RÁPIDO DE CHÍA Y PROTEÍNA

INGREDIENTES

- 2 cdas de semillas de chía
- 1/2 taza de leche vegetal sin azúcar
- 1 scoop de proteína sin azúcar
- Canela o vainilla

PREPARACIÓN

- Mezcla bien y deja reposar en la nevera 1 hora.
- Sirve frío con toppings bajos en carbohidratos como coco rallado o nueces.



PREGUNTAS Y DUDAS FRECUENTES

¿Puedo cambiar los alimentos del menú?

Sí. Para eso existe la lista de sustituciones.

¿Debo pesar los alimentos?

Puedes usar:

- gramos
- medidas caseras (cucharadas o tazas)

¿Puedo comer entre comidas?

No es recomendable.

La idea es reducir la frecuencia de comidas para mejorar el metabolismo.

¿Puedo tomar café?

Sí.

Pero sin azúcar.

¿Qué pasa si siento hambre?

Aumenta:

- verduras
- proteína

¿Debo hacer ejercicio durante el desafío?

Es recomendable:

- caminar
- entrenamiento de fuerza
- ejercicio moderado

¿Qué pasa si rompo el protocolo?

Simplemente vuelve al plan en la siguiente comida.

Lo importante es mantener la consistencia.

ALMUERZO

Ejemplo 1

Pechuga de pollo

ensalada verde

vegetales salteados

arroz integral

aceite de oliva

Ejemplo 2

Pescado a la plancha

verduras al vapor

quinoa

aguacate

CENA

Ejemplo 1

Carne magra

ensalada verde

vegetales salteados

Ejemplo 2

Omelette de huevos

vegetales

aguacate

PREGUNTAS Y DUDAS FRECUENTES

¿Puedo cambiar los alimentos del menú?

Sí. Para eso existe la lista de sustituciones.

¿Debo pesar los alimentos?

Puedes usar:

- gramos
- medidas caseras (cucharadas o tazas)

¿Puedo comer entre comidas?

No es recomendable.

La idea es reducir la frecuencia de comidas para mejorar el metabolismo.

¿Puedo tomar café?

Sí.

Pero sin azúcar.

¿Qué pasa si siento hambre?

Aumenta:

- verduras
- proteína

¿Debo hacer ejercicio durante el desafío?

Es recomendable:

- caminar
- entrenamiento de fuerza
- ejercicio moderado

¿Qué pasa si rompo el protocolo?

Simplemente vuelve al plan en la siguiente comida.

Lo importante es mantener la consistencia.