

CULTIVA-TE

MANUAL DEL RETO

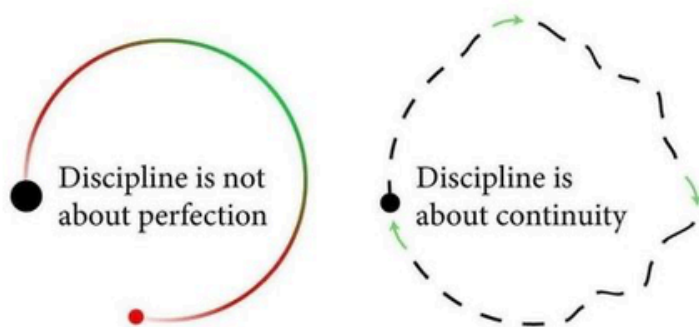


CULTIVA-TE

LO QUE CUIDAS SE QUEDA
RETO SIN FILTROS

OBJETIVO:

Mejorar tus hábitos alimenticios, aumentar tu energía, sentirte mejor contigo mismo, sin dietas extremas, restricciones y disfrutando del proceso.



BIENVENIDOS!

¡Bienvenido al Reto Sin Filtros!

Durante 4 semanas vamos a enfocarnos en:

- Comer de manera consciente y balanceada
- Movernos un poco más cada día
- Aprender a cuidar todos los hábitos que nos acercan a tener una vida más saludable (recuerda que no solo es la comida)

Aquí NO vas a encontrar: dietas restrictivas, alimentos prohibidos, ni tampoco metas irreales

Lo que SI vas a encontrar: información clara, que te va a servir para toda la vida, recetas prácticas, deliciosas y saludables y motivación diaria que lo haremos juntas tu y toda la comunidad.

Con cariño,

Tu nutrióloga Bárbara Ortiz

CULTIVA-TE

ABRIL-
MAYO
2026

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
				10		
13		15	16	17	18	
20	21	22	23	24		26
16	17		30	20		3
4	5		7	8	9	10
11						



Material disponible



Termina el reto

HERRAMIENTAS PARA MEDIR TU PROGRESO

RETO SIN FILTROS

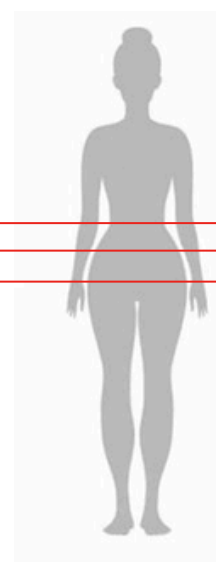
Puedes registrar cada semana tu progreso en la página web en la sección de “Mis mediciones”, o si crees que te va a generar estrés estarlo haciendo te recomiendo que esperes al finalizar el reto y completes el formulario que te enviaré cuando terminemos los 28 días.

Recuerda que no sólo el peso y las medidas es una forma de estar evaluando nuestro progreso, también puedes identificarlo en el aspecto de tu piel, tu digestión, que tienes más energía, duermes mejor, ya no sufres de dolores de cabeza frecuentes, etc...

¿Cómo realizar mis mediciones?

- **Peso:** te recomiendo que lo hagas al despertar, en ayunas y después de hacer del baño, sin ropa y sin zapatos. En caso de que te hayas medido en otro momento al finalizar el reto procura que sea a la misma hora y en las mismas condiciones.
- **Circunferencias:** te recomiendo hacerlo en frente de un espejo, para asegurarte que no esté torcida la cinta. En caso de que no tengas cinta métrica puedes utilizar un listón y marcar tus medidas con un plumón.
 - **Cintura:** Es la parte del abdomen que se encuentra entre las costillas y el hueso de la cadera. La cintura es la circunferencia que se ha relacionado que puede indicar un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
 - **Abdomen:** es la parte del abdomen a la altura del ombligo, cuando comienzas a comer de una mejor manera es donde se notan más los cambios porque comienzas a desinflamarte.
 - **Cadera:** es la parte más prominente de la parte de los glúteos.

Cintura _____
Abdomen _____
Cadera _____



HERRAMIENTAS PARA MEDIR TU PROGRESO

RETO SIN FILTROS

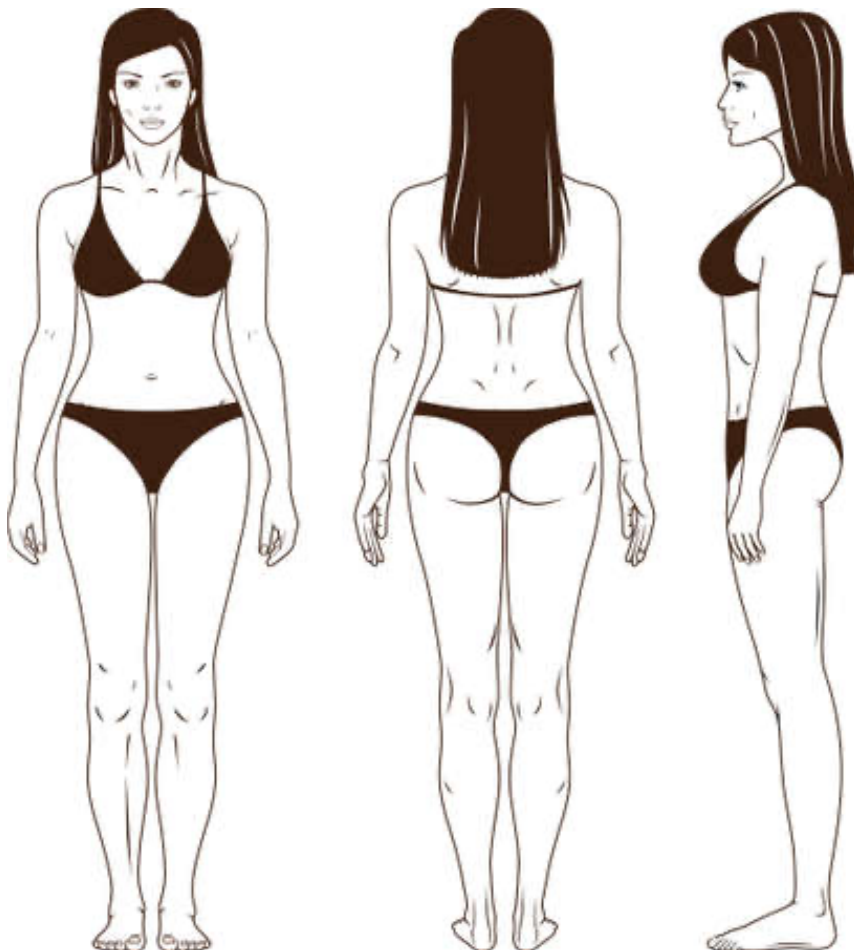
¿Cómo tomarme las fotos?

Las fotos me ayudan a que dimensiones todos tus resultados, recuerda que el peso no es lo más importante y muchas veces pueden no moverse los números en la báscula porque hay una "recomposición corporal", ¿qué es esto? que bajas grasa y aumentas masa muscular.

Entonces es ideal que las fotos que te tomes sean con ropa ajustada o puede ser con top deportivo y legins.

Procura que las fotos sean tomadas a la misma distancia y con la misma ropa.

Te dejo un ejemplo de cómo puedes tomar tus fotos. Recuerda que es una de frente, una de lado y una de espaldas.



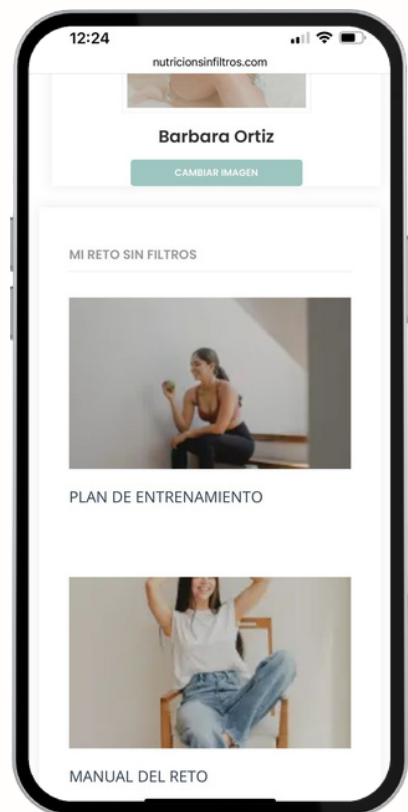
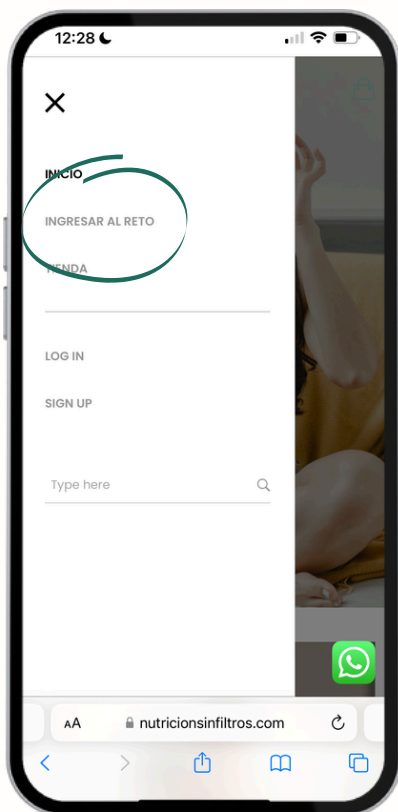
Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

¿CÓMO INGRESAR

A LA PÁGINA WEB?

1. Ingresa a la página web: www.nutricionsinfiltros.com
2. Dirígete al menú y da clic en ingresar al reto
3. Ingresa tu usuario y contraseña
4. Descarga el material y prepárate para iniciar



RECOMENDACIONES

RETO SIN FILTROS

1. Horarios de comidas: No hay un horario exacto, el menú consta de 5 comidas al día, pero el objetivo de los snacks es principalmente evitar llegar a la siguiente comida con mucha hambre, en caso de que tus horarios no te permitan hacerlos ó comerlos te genere ansiedad puedes incluirlos en algún otro tiempo de comida
 - a. IMPORTANTE: No omitas las comidas, recuerda que no es comer menos es comer mejor. El plan de alimentación esta calculado de manera adecuada para que tu metabolismo siga trabajando y tengas energía durante el día.
2. ¿Se puede intercambiar días? Si, siempre y cuando sean días completos y no solo un tiempo de comida.
3. ¿Se puede intercambiar el desayuno por la cena ó la comida por la cena? Si es posible, si llevas un ritmo distinto dónde tus horarios se acomodan y lo quieres intercambiar no hay problema, sólo es importante respetar las porciones.
4. Hidratación: además de comer de manera saludable es muy importante mantener una buena hidratación, para ayudar a un buen funcionamiento general de tu organismo. Se recomienda beber al menos 2 litros de agua. Evita bebidas azucaradas, puedes revisar las opciones del recetario de bebidas.
5. Actividad física: si no acostumbras a hacer ejercicio, comienza con 10-20 minutos al día y continúa aumentando el tiempo a lo largo de los 28 días. Tendrás herramientas para hacer ejercicio en casa. Recuerda mantenerte activo durante el día, usa las escaleras, estacionate lejos, etc...
6. Orden de los alimentos: comienza por comer los vegetales, luego la proteína y al final los carbohidratos, esto te ayudará a mejorar tu digestión y prevenir picos de glucosa en sangre.
7. Licuados verdes: se pueden tomar diario, son una excelente fuente de fibra, ayuda a mejorar la digestión y promueven la saciedad. Ojo, cuida la porción de fruta.
8. Importancia de medir y pesar: te sugiero que adquieras una báscula, cucharas y tazas medidoras. Recuerda que no es lo mismo comer saludable solo por estar saludable, que comer saludable con un objetivo en específico. Considera que no es de por vida, es para que comiences a identificar las porciones.
9. ¿Cheat Meal? Todo esta en el balance, el chiste es CREAR un estilo de vida, mantén un balance 90% comidas saludables y 10% si se te antoja puedes comer cosas fuera del plan de alimentación (EVITA SOBREPASARTE EN ESAS COMIDAS)
10. ¿Qué puedo comer si hago ejercicio?
 - a. Antes: puedes comer tu snack más cercano, para evitar que te sientas muy pesado.
 - b. Después: puedes ingerir la comida más cercana, desayuno, comida o cena.
 - c. ¿Ejercicio en ayunas? El ejercicio en ayunas es una excelente herramienta para perder grasa corporal, pero no es para todos. Hay personas que pueden llegar a sentir malestar al practicarlo. Identifica cómo te sientes mejor y hazlo de esa manera.

RECOMENDACIONES

RETO SIN FILTROS

No solo la alimentación es importante para un buen funcionamiento de nuestro organismo, existen otros factores que son igualmente importantes que debemos cuidar si queremos comenzar a llevar un estilo de vida saludable.

Todas las funciones de nuestro cuerpo están relacionadas con ciclos y ritmos. Estos ciclos están sincronizados con el día-noche (luz-oscuridad), por lo que se conoce como ritmo circadiano (alrededor del día).

- Horarios de comida
- Dormir
- Ejercicio programado

Un desajuste por mucho tiempo en el ritmo circadiano ocasiona un alto riesgo de enfermedades crónicas como síndrome metabólico, envejecimiento prematuro, obesidad o el cáncer.

¿Cómo tener un ritmo circadiano adecuado?

- Descanso nocturno adecuado (mínimo 6-7 horas).
 - No dormir tus horas afecta de manera negativa la memoria, el humor y acelera el proceso de envejecimiento y la neurodegeneración.
- Horarios regulares, los siete días de la semana debemos mantener los mismos horarios tanto en comidas y sueño. Si un día te desvelas al día siguiente aunque estes cansado se recomienda que te levantes a la misma hora.
 - 30 min antes de dormir evita usar estímulos como la televisión, el celular, trabajar o hacer ejercicio.
 - Hacer ejercicio antes de las 9 pm (si lo haces después, el ejercicio estimula la producción de cortisol porque es un factor estresante y aunque después disminuye su concentración tu descanso no va a ser bueno por lo menos hasta la 1 am)
- Ventanas de ayuno. Mantener un ayuno diario (12-16 horas), es la mejor herramienta para prevenir o revertir las consecuencias de la obesidad, resistencia a la insulina, síndrome metabólico y otras enfermedades.
 - En el caso del reto recomiendo que guardes por lo menos 12 horas de ayuno entre la cena y el desayuno, por ejemplo cenas 9 pm y desayunas 9 am.

REGLAS & CALENDARIO DE HÁBITOS

1. Comprométete a registrar tus avances cada semana. Recuerda que no solo son los cambios físicos, observa cómo vas al baño, cómo sientes tu energía, cómo está tu humor, etc..
2. Cumple tus 5 hábitos que son base todos los días:
 - a. Tomar al menos 2 litros de agua al día
 - b. Comer 5 porciones de verduras/frutas
 - c. Incluir proteína en TODAS tus comidas
 - d. Caminar mínimo 10,000 pasos al día o hacer 30 min de ejercicio
 - e. Dormir entre 7-8 horas
3. No te castigues si un día no cumples todo, recuerda que al día siguiente siempre es un buen día para retomar (no importa si es jueves, lunes ó sábado)
4. Participa en los retos y comparte tus avances, comidas o ejercicios en el grupo de WhatsApp, compartir la motivación entre nosotros es lo que hace toda la diferencia para no abandonar nuestros objetivos.

CALENDARIO DE HÁBITOS:

Para llevar un control en los buenos hábitos te recomiendo imprimir la siguiente hoja y semana a semana evalúes tu desempeño. Semana a semana puedes ir aumentando otros hábitos que te gustaría cumplir.

¿QUÉ PASA SI NO PUEDO MEDIR

Y PESAR MIS ALIMENTOS?

Es importante considerar que no es lo mismo comer saludable, por querer estar saludable a comer saludable con un fin en específico. Por eso es importante cuidar las porciones que consumimos para que se vean los resultados.

En caso de que te sea imposible adquirir una báscula y tazas medidoras procura seguir los siguientes consejos.

Tu plato debería verse de la siguiente manera: la 1/2 vegetales, 1/4 carbohidratos, 1/4 proteína.



Las manos nos dicen cuánto



Pasta

Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Mantequilla

Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.



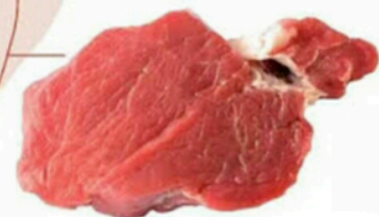
Verduras y hortalizas

Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

CENA

Carne

La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.



LIGUADOS

RETO SIN FILTROS

¿Qué pasa si no tengo tiempo de preparar el desayuno o la cena?

Puede ser común que un día por falta de tiempo no podamos cocinar lo del reto, aunque siempre recomiendo la organización un día a la semana para que no te pase.

En caso de que no puedas cocinar tus alimentos los licuados siempre pueden ser una buena opción, pero es muy importante que cuides los ingredientes y cantidades.

Te recomiendo que tus licuados siempre contengan:
CARBOHIDRATO + PROTEÍNA + GRASAS + VITAMINAS

Y para las cantidades te puedes apoyar en las porciones que se indican en el menú y en la lista de equivalentes.

Elige tu carbohidrato:

Ej.
Manzana
Fresas
Plátano
Avena
Amaranto

Elige tu PROTEÍNA:

Ej.
Yogurt griego
Proteína en polvo (1
scoop equivalen a 3
porciones de proteína)
Queso cottage

Elige tu GRASA:

Ej..
Almendras
Crema de cacahuete
Nueces
Crema de almendras

Las vitaminas y minerales los podemos obtener de frutas y verduras, puedes agregar a tu smoothie espinaca baby o coliflor congelada (ninguna cambia el sabor y tu smoothie aportará más nutrientes)

Plátano + espinacas + yogurt griego +
crema de cacahuete + leche vegetal

Blueberries + proteína en polvo +
almendras + leche vegetal + coliflor



RECUERDA QUE LAS CANTIDADES DEPENDEN DE LO QUE INDIQUE EN EL MENÚ.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

Queda prohibida, sin la autorización por escrita de los titulares, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de todos los documentos incluidos en el presente Reto Sin Filtros por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

2026

RETO SIN FILTROS

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS