LISTA COMPRAS ALPHA ONE

Base anabólica del plan, essenciales para preservar masa muscular

- Pechuga de pollo sin piel
- Filete de pavo
- Pescado blanco (merluza, reineta, lenguado)
- Salmón fresco o congelado
- Atún natural al agua
- Claras de huevo (pasteurizadas o frescas)
- Huevos enteros
- Carne magra (posta, asiento, lomo vetado magro)
- Proteína aislada (whey o vegetal sin azúcar)
- Yogur griego sin azúcar (0 % grasa)
- Queso cottage bajo en grasa
- Tofu o tempeh (opcional vegetal)



FUENTES DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Energía limpia para rendimiendo y recuperación

- Arroz integral / arroz jazmín / arroz basmati
- Quinoa
- Avena natural o integral
- Batata (camote)
- Papa blanca o papa amarilla
- Cous cous integral
- Pan integral 100 % de grano entero
- Pasta integral o de legumbres
- Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos negros)
- Frutas: manzana, plátano, frutos rojos, naranja, kiwi
- Verduras almidonadas: zapallo camote, betarraga cocida



Tip Alpha One:

Prefiere cocción al vapor o hervido. Evita frituras o harinas refinadas.

VEGETALES Y FIBRA FUNCIONAL

Micronutrientes, volumen y detoxificación hepática

- Brócoli
- Espinaca
- Acelga
- Zapallo italiano
- Pimentón rojo y verde
- Pepino
- Tomate
- Lechuga romana / kale
- Cebolla morada
- Zanahoria
- Champiñones
- Mix de hojas verdes
- Espárragos
- Repollo morado
- Palta (fuente grasa + potasio)
- Limón (detox natural)



Tip Alpha One:

Usa vegetales crudos en la once y cocidos al vapor en almuerzo. Añade limón y sal rosada para absorber minerales.

GRASAS SALUDABLES

Apoyo hormonal y salud celular

- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite de coco (uso puntual en desayuno o postre)
- Palta / aguacate
- Almendras naturales
- Nueces
- Semillas de chía
- Semillas de linaza molida
- Semillas de sésamo
- Mantequilla de maní o almendras (100 % natural)



Tip Alpha One:

Mide porciones con cucharas o balanza. Las grasas son densas energéticamente: 1 cda ≈ 100 kcal.

CONDIMENTOS Y COMPLEMENTOS

Mejoran sabor sin sumar calorías vacías

- Sal rosada del Himalaya o sal marina
- Pimienta negra
- Cúrcuma
- Ajo en polvo
- Jengibre natural
- Canela
- Mostaza sin azúcar
- Vinagre balsámico o de manzana
- Limón
- Hierbas frescas (cilantro, albahaca, perejil

📍**Evita: salsas industriales, kétchup, mayonesa, aderezos con azúcar o aceites refinados.**



Tip Alpha One:

Mide porciones con cucharas o balanza. Las grasas son densas energéticamente: 1 cda ≈ 100 kcal.

HIDRATACIÓN Y ELECTROLITOS

Clave en definición y control del cortisol

- Agua mineral o purificada
- Agua con gas (sin sodio añadido)
- Agua de coco natural (sin azúcar)
- Sales de magnesio, potasio y sodio (suplementos o polvo)
- Infusiones: té verde, menta, manzanilla, jengibre



Tip Alpha One:

Agrega una pizca de sal rosada y limón a tu botella de agua para mantener equilibrio electrolítico

SUPLEMENTACIÓN RECOMENDADA

Uso opcional pero estratégico en el protocolo Alpha One

Suplemento	Dosis Sugerida	Función
• Proteína aislada (Whey Isolate)	• 1–2 scoops/día	• Reparación y síntesis muscular
• Creatina monohidratada	• 5 g/día	• Aumento de fuerza y volumen celular
• Omega 3 (EPA/DHA)	• 2 cápsulas de 1000 mg/día	• Regulación hormonal y antiinflamatoria
• Magnesio citrato	• 200–400 mg noche	• Relajación, sueño, cortisol
• Multivitamínico completo	• 1 cápsula/día	• Soporte micronutricional
• Vitamina D3 + K2	• Según dosis médica	• Testosterona, densidad ósea y sistema inmune

Tip Alpha One:

Evita: alcohol, jugos procesados, bebidas energéticas azucaradas, gaseosas light en exceso.

ALPHA ONE
"No se trata solo de comer menos.
Se trata de alimentar la eficiencia hormonal."