

# Programa Nutrición



## **Contacto:**

thepancakechick@gmail.com

## **whatsapp:**

+ 506 85003121

the  
pancake<sup>®</sup>  
chick



the  
pancake<sup>®</sup>  
chick

**Mi propósito: hacer de la ciencia de nutrición algo accesible y fácil de entender para todos.**

**Mi misión: que todas las personas tomen el control de su alimentación basado en conocimiento científico, sin miedo, frustración o mitos**



# El programa

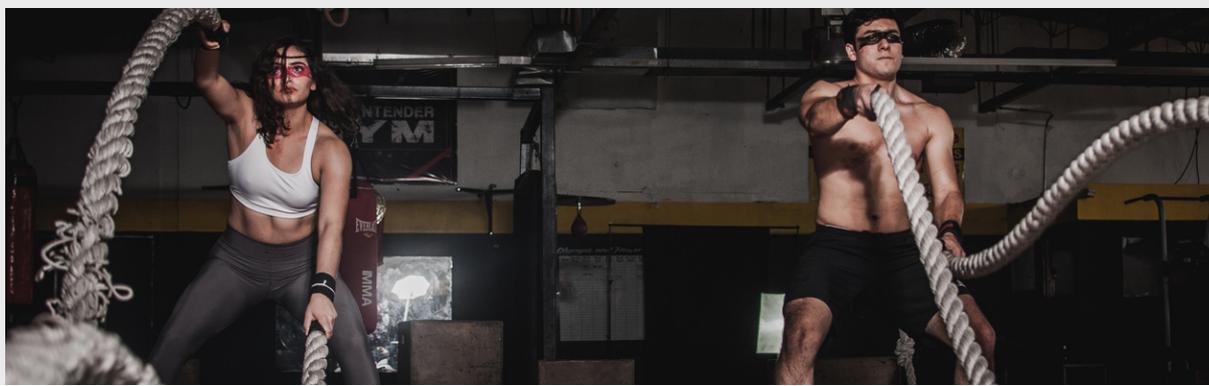
Es un proceso de educación nutricional de 3 meses que le enseña a las personas a diseñar su propia alimentación para que coma sin culpa, miedo y sin depender de nada ni nadie.





# Highlights

- 1.** 100% en línea, auto ajustable y autoindividual
- 2.** Flexible y sostenible porque cada persona descubre su propia receta mágica
- 3.** Se adapta a todos los presupuestos, gustos y preferencias
- 4.** Modificaciones de acuerdo al tipo e intensidad del ejercicio

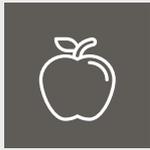




# Los énfasis

- 1.** Pérdida de Grasa: Varones y Mujeres
- 2.** Aumento Masa Muscular: Varones y Mujeres
- 3.** Resistencia a la Insulina: Varones y Mujeres
- 4.** Síndrome de Ovario Poliquístico y Ciclo Menstrual





RECOMENDACIONES DE COMIDAS REALES

### Cheesecake de proteína

¿Un postre que ayude a la masa muscular? ¿Cómo hacerlo?

**INGREDIENTES (suficiente para 4 personas)**

- 2 tazas de proteína en polvo sabor vainilla
- 200g de queso cottage
- 100g de azúcar granulado
- 2 tazas crema
- 1/2 taza de miel de acacia granulado
- 1 taza de azúcar de vainilla
- Sazona de frutas o esencia de vainilla para decorar

**"PERFECTO COMO POSTRE ANTES DE DORMIR"**

<b>Información Nutricional</b>	<b>Instrucciones</b>
<b>ANÁLISIS</b> 10g de Proteína 1g de Carbohidratos 5g de Grasas	<b>PREPARACIÓN</b> 1. Precalienta el horno a 325°F (160°C) 2. Que la temperatura haya bajado que lleguen a temperatura ambiente. 3. Mezcla los ingredientes en un tazón con una cuchara de mano aproximadamente 2-3 min. 4. Pasa en un molde untado de 4 pulgadas (para molde rectangular). 5. Hornea a 325°F (160°C) durante 10 min. Luego baja la temperatura a 200°F (90°C) y hornea por 40-45 min. Saca inmediatamente y deja enfriar. 6. Decora todo lo que quieras y ¡disfruta!



# ¿Qué más podemos ofrecer?

- Portal de entrada con logo de empresa
- Programas ejercicio
- Charlas adicionales
- Programas para poblaciones específicas

PROGRAMA NUTRICIONAL

## USO DE ANTIDEPRESIVOS Y AUMENTO DE PESO

Elaborado por **the pancake chick**

# Consulta por esta charla preferencial



# Contenido vídeo

## Introducción

- Bienvenida: 18:44
- Espectativas y resultados: 27:34
- Hablémos de relaciones: 19:52
- Puntos importantes: 33:41

**Nos adaptamos a las  
necesidades de la empresa**



# Contenido vídeo

## Semana 1

- ¿Cómo entrarle al programa? 12:10
- El sistema de Macros 17:52
- Metodología LPESB 15:39
- Cómo combinar alimentos y regla de 3 15:43
- Cómo clasificar los entrenos 13:34
- Cómo ajustar a CrossFit 30:08
- Etapas LPESB 44:22
- Tips para el éxito en LPESB 39:5
- Peso Crudo vs Cocido 17:10
- Plant based 19:18
- Comidas afuera 32:28
- Productos light 19:34

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Semana 2

- ¿Cómo cambia el peso?: 38:04
- Índice glicémico e Insulina 27:25
- Inflamación: hipertrofia y nutrición 1:18:07
- Suplementos básicos 16:44
- Tiroides 27:33
- Anticonceptivos y Fitness 1:09:06
- Lo básico sobre salud digestiva 51:02

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Semana 3

- ¿Cómo leer etiquetas? 15:04
- Actualización food data central 12:04
- ¿Cómo comparar etiquetas? 22:04
- Sobre los productos low carb: 25:42
- ¿Cómo mejorar el sueño? 43:20
- porqué bajo de peso comiendo más? 26:32
- Saboteadores silenciosos 38:12

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Semana 4, 5 y 6

- Ayuno en mujeres 24:53
- Analítica sanguínea 54:13
- Semana 5 18:19
- Uso de apps para trackear 14:22
- Cerrando el ciclo 46:02

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Otros vídeos

- Ambiente y autocontrol para lograr resultados 21:09
- Haciendo las preguntas correctas 15:01
- ¡Es que no veo cambios! 10:23
- ¿Cómo escoger un suplemento? 30:27
- ¿Cómo periodizar la cafeína? 25:27
- Remolacha: uso en deporte 31:47
- Sobre los BCAA's 20:00

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Otros vídeos

- Overview del ciclo menstrual 42:27
- Manejo del PMS 37:38
- Menopausia y composición corporal 39:15
- ¿Qué es Síndrome de Ovario Poliquístico? 33: 02
- Tratamiento farmacológico de Síndrome de Ovario Poliquístico 1:04:00
- Síndrome de Ovario Poliquístico: Estilo de Vida 44:39
- Webinar: Todo sobre anticonceptivos 2:00:29

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Módulo Resistencia a la Insulina

- Insulina e Índice glicémico (27min)
- Como funciona la insulina
- ¿Qué es la resistencia a la insulina? (1hora)
- Todo sobre el uso y funcionamiento de la metformina (31min)
- Control de glicemia en sangre (37min)
- La diferencia entre tener resistencia a la insulina y azúcar en sangre
- El papel del ejercicio en el control de resistencia a la insulina y azúcar en sangre (26min)

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Módulo Carbohidratos

- Definición y tipos de carbohidratos (20min)
- Digestion de carbohidratos (20min)
- ¿Por qué algunos me caen mal?
- ¿Cómo identificar el tipo de carbo que me causa problemas? (20min)
- Carbohidratos durante el ejercicio (25min)

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## Módulo Proteína

- Curso prote para principiantes: Definición de proteína, tipos, suplementos (1.5 horas)
- Prote y síntesis proteica (20min)
- ¿El exceso de prote se convierte en grasa? (14min)
- ¿Cocinar la prote hace que pierda sus propiedades? (10min)

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Contenido vídeo

## En producción:

- Cómo armar un plato saludable
  - Redefiniendo el término saludable
  - ¿Cómo manejar mi alimentación sin medir ni pesar las cosas?
  - Tips para viajes
  - Tips para trabajos en campo (calle)
- Y más...

**Se quitan y ponen de acuerdo a las necesidades**



# Experiencia

Desde el 2020 y con miles de personas que han llevado el programa

" Me ha devuelto la seguridad y confianza en mí misma, poder comer lo que me gusta sin reprocharme o sentirme culpable. Tampoco recurrir a compensar o el castigo por haberlo hecho mal; pese a que reconozco que soy yo quien decide y soy un ser cambiante lamentablemente crecemos con muchos estigmas que poco a poco conociendo del tema se pueden superar y conocer lo REAL de la alimentación desde nutrir mi cuerpo para así ayudar en mi salud emocional, psicológica y autoestima. "

*"Es increíble la manera en que te abren los ojos, la información brindada es tan completa que te das cuenta lo engañado que has vivido toda tu vida. He ido con diferentes nutricionistas pero ninguno con este enfoque. He pasado más de 10 años estancada en mi peso usando tacitas medidoras (por cierto, ahora me he dado cuenta que esas tacitas son bien engañosas) y nunca había logrado los resultados que he tenido en 6 semanas... No me quiero ni imaginar lo que viene a futuro! Estoy re feliz con el programa y más que agradecida con Gaby por brindarnos información tan valiosa. "*