



EAT SMART

*La guía simple para ganar músculo y reducir
grasa sin hacer dietas extremas*

Parte del sistema Volta

Entrenamiento • Alimentación • Suplementación

ESTO NO ES UNA DIETA

Volta Eat Smart es una guía sencilla para aprender a comer mejor, sin pasar hambre ni hacer dietas extremas.

No necesitas:

- ⚡ contar calorías
- ⚡ pesar comida
- ⚡ dejar de comer lo que te gusta

Solo necesitas aprender a elegir mejor y ser constante.

Esta guía funciona mejor si entrenas con las rutinas del **Sistema Volta**, pero también te ayudará aunque apenas estés empezando.

**Comer bien no tiene que ser complicado.
Tiene que ser sostenible.**

¿CÓMO FUNCIONA VOLTA EAT SMART?

Es un sistema simple, no una dieta.

volta Eat Smart se basa en aprender a armar tus comidas usando alimentos reales, porciones inteligentes y constancia.

Volta Eat Smart se basa en 3 cosas:

1. Elegir mejor los alimentos
2. Controlar porciones (sin pesar comida)
3. Ser constante, no perfecto

Eat Smart se adapta a tu vida, no al revés.

LOS 5 PRINCIPIOS DE EAT SMART

- 1 Proteína en cada comida.** Ayuda a construir músculo y controlar el hambre.
- 2 No elimines carbohidratos.** Son energía para entrenar y rendir mejor.
- 3 Grasas, pero con control.** Son necesarias, en porciones moderadas.
- 4 Come hasta quedar satisfecho, no lleno.** Y como solo cuando sientas hambre.
- 5 Constancia > perfección.** Hazlo bien la mayoría del tiempo.

COMO ARMAR TU PLATO

Tu plato debe tener:

- ⚡ **Proteína:** Es la base del músculo y controla hambre.
- ⚡ **Carbohidratos:** Fuente de energía para entrenar.
- ⚡ **Grasas:** Apoyo hormonal y control de hambre.
- ⚡ **Vegetales:** Salud y digestión.

Distribución correcta:

- ⚡ Alto en proteína, priorizar
- ⚡ Carbohidratos moderados y poca grasa

¿Cuántas veces comer al día?

3 comidas principales + 0–2 meriendas, según su hambre y entrenamiento.

Cocina la plancha, al horno o hervido.

Evita fritos y procesados.

ARMA TU DESAYUNO

Elige tu proteína:



Huevos



Yogurt
griego



jamón
de pavo



Proteína
en polvo

Agrega carbohidratos:



Avena



frijoles



tortilla



Pan
integral



fruta

Agrega grasas:



Aguacate



Almendras



Peanut Butter



Aceite de
oliva

ARMA TU ALMUERZO

Elige tu proteína:



pollo



carne
de res



pescado



Huevos



Pavo

Agrega carbohidratos:



arroz



frijoles



tortilla



platano



camote



papa

Agrega grasas:



Aguacate



Almendras



Aceite de
oliva

ARMA TU CENA

Elige tu proteína:



pollo



carne
de res



pescado



Huevos



Pavo

Agrega carbohidratos:



arroz



frijoles



tortilla



platano



camote



papa

Agrega grasas:



Aguacate



Almendras



Aceite de
oliva

MERIENDAS INTELIGENTES

Las meriendas **no son obligatorias.**

Usalas **solo si tienes hambre o si entrenas.**

Como debe ser tu merienda:

- ⚡ Alta en proteína
- ⚡ Porcion pequeña
- ⚡ Fácil de preparar

Opciones correctas:

- ⚡ Batido de proteina + fruta
- ⚡ Yogurt griego + fruta
- ⚡ Atún con pan integral
- ⚡ 2-3 Huevos cocidos
- ⚡ Nueces (poca cantidad)

Si tus meriendas son asi, vas por buen camino.

ESTO ES EAT SMART

Esta guía te enseña a comer mejor para construir músculo y reducir grasa **sin dietas extremas ni complicaciones.**

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de elegir mejor. Ser constante y repetirlo todos los días.

Eat smart es un estilo de vida que puedes adoptar y mantener a largo plazo.

Confía en el proceso.

Si sigues este sistema, los resultados llegan.