disfrutar!
es sentirse bien by enjoy!

Los 5 errores más habituales al comer cuando empiezas a entrenar

Y cómo evitarlos



Índice

3 ¿Por qué es tan fácil equivocarse con la alimentación cuando empiezas a entrenar?

5 Los 5 errores más habituales al comer cuando empiezas a entrenar

8 ¿Cómo debería ser la alimentación cuando empiezas a entrenar?

10 Empieza a entrenar acompañado y con objetivos realistas



¿Has empezado a entrenar y no sabes si estás comiendo bien? Descubre los 5 errores de alimentación más habituales, cómo evitarlos y qué hábitos te ayudarán a progresar de forma saludable.

Septiembre marca para muchas personas el comienzo de una nueva rutina. Vuelven los horarios, los buenos propósitos... y las ganas de retomar el ejercicio o apuntarse por primera vez al gimnasio. Pero junto con esa motivación también aparecen muchas preguntas: **¿qué debo comer?, ¿tengo que hacer dieta?, ¿es mejor comer menos para adelgazar antes?**

La alimentación suele convertirse en una fuente de presión desde el primer día. Redes sociales, vídeos, consejos de conocidos e infinidad de información en Internet hacen que sea fácil pensar que existe una forma "perfecta" de comer cuando empiezas a entrenar.

Sin embargo, la realidad es mucho más sencilla. **No necesitas una alimentación perfecta para obtener resultados.** Lo que realmente marca la diferencia es crear hábitos que puedas mantener en el tiempo y que acompañen a tu entrenamiento, tu descanso y tu estilo de vida.

En esta guía repasamos los errores más habituales que se cometen al empezar a entrenar, desmontamos algunos mitos muy extendidos y te damos pautas sencillas para avanzar con más confianza y menos presión.

Empezar a entrenar suele venir acompañado de cambios en la alimentación, pero también de muchas dudas. Comer demasiado poco, intentar cambiar todos los hábitos de golpe o copiar la dieta de otra persona son algunos de los errores más frecuentes, pero no necesitas hacerlo perfecto desde el primer día: lo importante es construir una alimentación equilibrada, adaptada a tus necesidades y sostenible en el tiempo.

¿Por qué es tan fácil equivocarse con la alimentación cuando empiezas a entrenar?

Cometer errores al principio es completamente normal. No suele ser una cuestión de falta de voluntad, sino de exceso de información y de expectativas poco realistas.

Hay demasiada información (y no toda es fiable)

Nunca ha sido tan fácil encontrar consejos sobre alimentación y, sin embargo, sentimos que estamos más confundidos que nunca. Consejos contradictorios, pensados para personas con objetivos muy diferentes a los tuyos, dietas milagro, retos de 30 días, menús de influencers, recomendaciones... Toda esta información sin base científica puede generar más confusión que ayuda, por lo que intenta acudir siempre a fuentes fiables y autorizadas.

Tendemos a compararnos con otras personas

Es habitual fijarse en cómo comen quienes llevan años entrenando o siguen una planificación muy concreta. Sin embargo, **cada persona tiene unas necesidades distintas** según su edad, nivel de actividad física, objetivos, horarios o estado de salud.

Queremos ver resultados cuanto antes

Cuando empiezas con mucha motivación es fácil querer acelerar el proceso. Pero intentar perder peso demasiado rápido o cambiar todos los hábitos de golpe suele acabar generando frustración y abandono.

Nos olvidamos de escuchar al cuerpo

El hambre, la saciedad, la energía durante el entrenamiento o la recuperación también ofrecen información importante. Aprender a escucharlas forma parte de construir una relación saludable con la alimentación.



Los 5 errores más habituales al comer cuando empiezas a entrenar

Comer demasiado poco para "compensar"

Uno de los errores más frecuentes es pensar que, si el objetivo es perder peso, lo mejor es reducir al máximo las calorías. Sin embargo, comer muy poco puede provocar falta de energía, peor rendimiento durante los entrenamientos, dificultades para recuperarte e incluso aumentar la sensación de hambre más adelante.

Cómo evitarlo: busca un equilibrio. Si tu objetivo es perder grasa, hacerlo de forma progresiva suele ser más efectivo y sostenible que recurrir a restricciones extremas.



Pensar que entrenar permite comer cualquier cosa

Otro mito muy extendido es creer que hacer ejercicio "compensa" automáticamente una alimentación poco equilibrada. Aunque el entrenamiento aporta numerosos beneficios para la salud, la alimentación sigue desempeñando un papel fundamental en la recuperación, el rendimiento y el bienestar general.
Esto no significa prohibir alimentos o vivir contando calorías. Significa que el ejercicio y la alimentación funcionan mejor cuando se complementan.

Cambiar toda la alimentación de un día para otro

Eliminar de golpe todos los alimentos que te gustan, cocinar recetas completamente diferentes o seguir normas muy estrictas suele ser difícil de mantener.
Los cambios extremos pueden funcionar durante unos días, pero rara vez se convierten en hábitos duraderos.
La mejor estrategia es introducir pequeñas mejoras de forma progresiva, como aumentar el consumo de frutas y verduras, beber más agua o planificar mejor las comidas.

Copiar la dieta de otra persona

La alimentación de un amigo, un compañero del gimnasio o un creador de contenido puede no ser adecuada para ti. Cada persona tiene necesidades energéticas diferentes, objetivos distintos y un estilo de vida propio. Por eso, una pauta que funciona para alguien no tiene por qué funcionar para otra persona.

Ignorar las señales de hambre y saciedad

A veces, por seguir un horario muy estricto o una dieta demasiado rígida, dejamos de prestar atención a lo que nos dice el cuerpo.
Aprender a identificar cuándo tienes hambre, cuándo estás satisfecho o cómo responde tu organismo al entrenamiento puede ayudarte a construir una relación mucho más saludable con la alimentación.



¿Cómo debería ser la alimentación cuando empiezas a entrenar?

No existe una dieta universal para todas las personas que empiezan a hacer ejercicio. Lo más recomendable es apostar por una a**limentación variada, equilibrada y adaptada a tus necesidades**, que incluya alimentos frescos, una buena hidratación y una distribución de comidas que encaje con tu rutina.

Recuerda que **comer bien no significa hacerlo perfecto todos los días.** Lo importante es la coherencia a lo largo del tiempo, no la perfección en cada comida.

Además, la alimentación debe adaptarse tanto al entrenamiento como a tu vida real. Horarios de trabajo, vida familiar, tiempo para cocinar o preferencias personales también forman parte de la ecuación.

En lugar de...	Prueba con...
Comer muy poco para adelgazar antes	Mantener una alimentación equilibrada y suficiente para entrenar con energía.
Cambiar todos los hábitos de golpe	Introducir uno o dos cambios cada semana.
Copiar la dieta de otras personas	Adaptar la alimentación a tus necesidades y objetivos.
Compararte constantemente	Valorar tus propios avances, por pequeños que sean.
Buscar la perfección	Apostar por hábitos realistas y sostenibles.

Empieza a entrenar acompañado y con objetivos realistas en Enjoy!



Empieza a entrenar acompañado y con objetivos realistas



Alimentación adaptada a tu punto de partida:

Cuando empiezas a entrenar, es normal que aparezcan dudas sobre qué comer, cuánto comer o cómo organizar tus hábitos. Con nuestro **Servicio de Educación Nutricional,** podrás aprender a construir una alimentación equilibrada, realista y adaptada a tus necesidades.

Un plan que evoluciona contigo:

No todas las personas empiezan desde el mismo lugar. Con una **Cita con Entrenador**, podrás definir objetivos realistas y crear una rutina que combine entrenamiento, alimentación y recuperación de forma coherente con tu estilo de vida.

Aprende a crear hábitos sostenibles:

En Enjoy! creemos que progresar no consiste en hacerlo perfecto, sino en encontrar hábitos que puedas mantener en el tiempo. Por eso, nuestros profesionales te acompañan para que avances paso a paso y sin presión.

Movimiento que te ayuda a ganar confianza:

Disfruta de **Actividades Dirigidas** para todos los niveles y de amplias **Salas Fitness** donde podrás entrenar a tu ritmo mientras construyes una rutina sólida y sostenible.

Recuperación que también cuenta:

Comer bien es importante, pero también lo es recuperarte correctamente. Muchos centros cuentan con **Spa**, sauna, baño turco, hidromasaje y zonas de relax que te ayudan a favorecer el descanso y el bienestar general.

Bienestar mental para disfrutar del proceso:

Los cambios de hábitos son más fáciles cuando aprendes a cuidarte sin obsesiones ni exigencias innecesarias. Complementa tu rutina con contenidos de **Mindfulness** y autocuidado que te ayuden a mantener el equilibrio.

Flexibilidad para adaptarte a tu día a día:

Con amplios horarios todos los días, podrás encontrar el momento perfecto para entrenar, resolver dudas con nuestros profesionales y mantener la constancia incluso en las semanas más complicadas.

Un entorno completo para sentirte mejor:

Grandes complejos con Salas Fitness, Actividades Dirigidas, espacios de recuperación y profesionales que te acompañan para que entrenamiento, alimentación y bienestar formen parte del mismo camino.

EMPIEZA A CUIDARTE CON EL ACOMPAÑAMIENTO QUE NECESITAS

¡Adelántate y empieza ya!

No esperes a que llegue el momento perfecto, ya que (lo sentimos) este probablemente no exista.

Empieza con pequeños pasos, ajusta tus expectativas y da prioridad a la constancia sobre la intensidad. Tu cuerpo recordará más rápido de lo que imaginas y cada entrenamiento te acercará de nuevo a tu mejor versión.

La vuelta a la rutina no tiene por qué ser difícil si cuentas con el entorno adecuado, objetivos realistas y un plan adaptado a tus necesidades.

Elige el abono que mejor se adapte a ti y vuelve a disfrutar del deporte en Enjoy!

¡EMPIEZA HOY!

enjoy!®

Tus centros Deportivos y Saludables

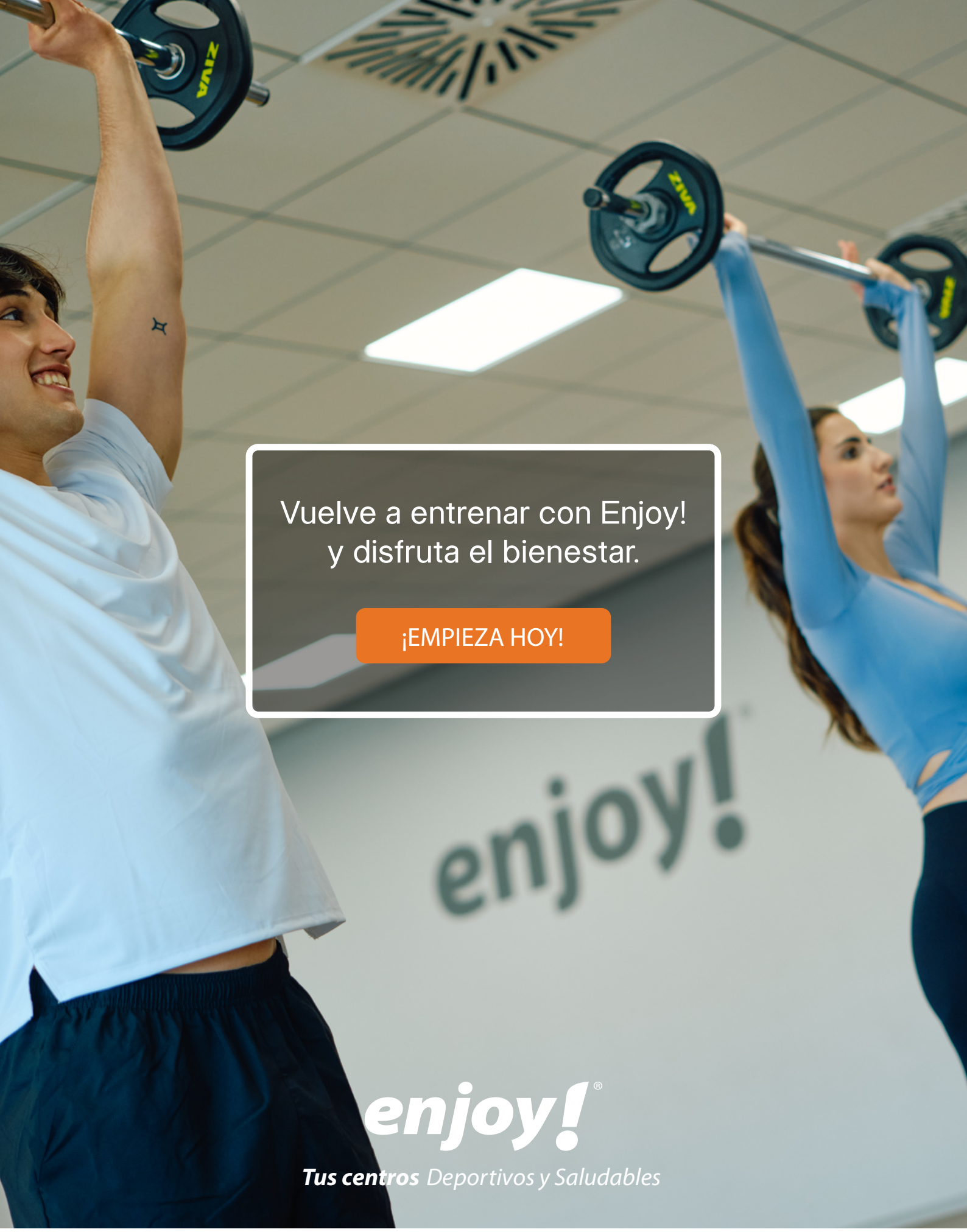
DESCUBRE LOS MEJORES
GIMNASIOS SALUDABLES

con fitness, clases y piscinas para
toda la familia y empieza a DISFRUTAR

DESCUBRE ENJOY



INSTALACIONES
ENJOY ESPAÑA !



disfrutar!
es sentirse bien by enjoy!