PIERDE GRASA
COMO UN PROFESIONAL

LO QUE LOS EXPERTOS SABEN
PERO NO TODOS TE CUENTAN

CARLOS LÓPEZ AYALA

@CARLOSWELLNESS

Atención

Esta información es únicamente de carácter informativo. Por lo tanto, no puede ser utilizada como tratamiento o diagnóstico médico. Sin importar lo completa que pueda ser, siempre es importante consultar con su médico de confianza ante cualquier dolencia o condición médica que presente.

En todo caso, lo mejor es ver este programa como un complemento que le ayude a superar cualquier condición médica que ya haya sido preescrita.

Por esta misma razón, los autores de este documento no se hacen responsables ante cualquier daño físico y/o de salud, que pueda llegar a ser ocasionado por un mal manejo de la información aquí compartida.

Todos los derechos se encuentran reservados. Por tal motivo, está prohibido cualquier manejo, especialmente con fines comerciales, sin la previa autorización de los titulares del copyright.

Sin embargo, sí está permitida la impresión del mismo para uso personal.

Diseñado por Joselyn Loaiza- Diseñador Gráfico
Joschloaiza@gmail.com - behance.net/joschloa
Orinokya MKT Agency

Contenido

Atención 2

Antes de empezar, un poco sobre mí 8

Introducción 10

¿Por qué escribí esta guía? 9

Todos Podemos Perder Peso 12

¿Es el metabolismo lento un problema? 15

¿Por qué perder grasa corporal? 16

Peligros del exceso de grasa corporal 17

Enfermedad cardiovascular 17

Diabetes tipo 2 17

Trastornos del sueño 18

Enfermedad vascular cerebral (EVC) 18

¿Cómo se pierde la grasa? 20

Movilización 20

Transporte 20

Utilización 20

La clasificación de la comida real 21

Comida Real 22

Alimentos Procesados 22

Ultra-procesados 23

La comida real no te garantiza una pérdida de peso 23

¿Quieres saber la clave definitiva para la pérdida de peso? 24

Mucho de lo bueno engorda 24

Prioridades a la Hora de Quemar Grasa 25

El componente más importante a la hora de perder grasa 25

Pierde grasa por orden de prioridad 27

Déficit calórico 27

Macronutrientes y micronutrientes 27

Protocolos nutricionales 28

Frecuencia y horario 28
Suplementación 28
Balance Energético 29
Mantenimiento del peso 29
Ganas grasa o músculo 29
Pierdes Grasa o músculo 29
Déficit Calórico 31
¿Cómo lograr un déficit calórico? 31
Consumir menos calorías 31
Realizar actividad física 32
Combinar los 2 anteriores 32
¿Por qué necesitamos calorías? 33
El metabolismo basal en reposo 33
¿Qué es el NEAT? 34
¿Cómo aumentar el NEAT? 34
Evita el sedentarismo 34
Evitar entrenar muy fuerte 34
Utiliza escaleras en vez de ascensores 34
Caminar más 35
Realiza más actividades al aire libre 35
¿Qué es el EAT? 35
¿Qué es el TEF? 35
Resumiendo lo visto hasta ahora 36
¿Es necesario contar calorías para perder peso? 37
Limitaciones al contar calorías 37
No contribuye a que hagas elecciones sanas 37
No ayudan a que te escuches 37
Es un modelo fracasado 38
No crea adherencia 38
Es impreciso I – Tipos 38
Es impreciso II – Absorción 39
Es impreciso III 39

Entonces, ¿contar calorías no sirve?
¿Cómo es que mi amigo perdió peso contando calorías? 39
¿Si las calorías no son necesarias, me debo olvidar completamente de ellas? 39
¿Cuándo es útil contar calorías? 40
La razón por la cual valdría la pena contar calorías 40
Además, contar calorías te puede ayudar a superar los estancamientos 40
¿Cómo perder grasa contando calorías? 41
¿Qué necesito para contar calorías? 41
¿Se deben pesar los alimentos crudos o cocidos? 41
Macros y Micros 42
No todas las calorías son iguales 42
¿Qué son los macronutrientes? 43
Proteínas 43
Carbohidratos 43
Grasas 43
Distribución de los macronutrientes para perder grasa 44
¿Qué son los micronutrientes? 44
Protocolos nutricionales 46
Protocolo 1 - Ayuno Intermitente 46
¿Qué es? 46
Beneficios del Ayuno Intermitente 47
¿Cómo entrar en estado de ayuno? 47
Hay diferentes protocolos estructurados por los que te puedes guiar 48
Ayunar no te hace perder masa muscular 48
Opinión personal 48
Protocolo 2 – Días puntuales de PSMF 49
¿En qué consiste? 50
Ayuno Intermitente vs PSMF 50
En vez de un ayuno de 24 horas, haz un día de PSMF 51
Cómo aplicarlo 51
Protocolo 3 - Dieta Inversa 52

¿Qué son las adaptaciones metabólicas? 52
Estas son algunas adaptaciones metabólicas 53
¿Cuál es el problema de dichas adaptaciones? 53
La dieta inversa 54
Ventajas de hacer dieta inversa 55
El mind-set de la dieta inversa: el último esfuerzo 55
¿Cuánto tiene que durar? 56
Concluyendo 57
Frecuencia de las comidas ¿Comer más veces al día ayuda a perder grasa? 58
Entonces, ¿cuál es el número ideal? 59
Masa Muscular 59
Por lo tanto 59
Desayuno, ¿Importante para perder grasa? 60
¿Qué es un estudio observacional? 60
El paleolítico se saltaba el desayuno y no se extinguió 60
Entonces, ¿no debo desayunar? 61
¿Mantener un horario en las comidas realmente influye en la salud y sobrepeso? 62
Suplementos quema grasa 64
Cafeína 64
L-carnitina 65
Yohimbina 65
Ácido linoleico conjugado (ALC) 65
Otras consideraciones 66
Ejercicio vs Dieta - ¿Qué es mejor para perder peso? 66
Vamos a analizar el ejercicio 66
¿Es malo peder peso rápido? 68
¿Por qué se dice que perder peso rápido es malo? 68
Se asocia con una dieta de moda/milagro 68
Se asocia con perder músculo 69
Mayores posibilidades de atracón 69
Se asocia con efecto rebote 70
¿Qué dice la ciencia sobre perder peso rápido? 70

Perder peso rápido motiva más 71
Pero entonces, ¿perder peso lento no es mejor que perderlo rápido? 71
El enfoque lento sigue siendo una excelente alternativa 72
¿Qué pasa cuando la pérdida de peso rápida está bien 72
estructurada? 72
La mentalidad para perder grasa 74
La creencia y el mindset 74
Háblate positivamente 75
Objetivos claros ¿Cuánto peso quieres perder? 76
Utiliza la visualización a tu favor 76
La adherencia 78
¿Dieta o mejores hábitos? 78
A la hora de perder grasa podemos optar por dos alternativas 78
Alternativa 1: Optar a mejores hábitos alimenticios 78
Alternativa 2: Realizar dietas temporales de pérdida de grasa 79
¿Qué es la Adherencia a la dieta? 80
¿Perder peso rápido o lento? 80
Enfoque dietético rápido 80
Enfoque dietético lento 81
Recomendaciones para lograr una mayor adherencia a la 82
dieta de pérdida de peso 82
La mejor estrategia para mantener los resultados 83
Resumen 84
Recursos 86
Menú Semanal 87
Menú Semanal Visual 88
¿Cómo se verán tus comidas durante una etapa de pérdida de grasa? 89
Déficit calórico y Macronutrientes para Definición 90
Cuentas Recomendadas 91
Nota final 92

Antes de empezar, un poco sobre mí

A finales del 2013 inició Locura Sana Fitness; un canal de YouTube con 3 estudiantes universitarios de la universidad de Lindenwood, en Saint Louis, Missouri. Un hobby que inició con el potencial de convertirse en algo más.

En ese entonces cursaba la carrera de publicista, pero, con los días mi interés por la nutrición crecía, por lo que decidí cursar al mismo tiempo una **especialización académica secundaria en dietética y nutrición humana.** En inglés se le llama “minor”. Me gradué en el 2015.

Como publicista, nunca ejercí la carrera formalmente, en cambio me quedé con la sensación de que debí haberme sacado el título como **dietista-nutricionista.** “Pues el título es lo que vale”. Por eso consideré regresar a Venezuela para formalizar mi titulación. Sin embargo, al ser un país sumergido en una profunda crisis socio-económica y al tener que volver a realizar una carrera prácticamente desde cero, eso nunca sucedió. Cosa que tampoco podía hacer en USA, puesto que no era para nada asequible.

Al terminar la universidad, salí en búsqueda de nuevas oportunidades, me mudé a Miami, donde junto a Yassir, abrimos un **bootcamp** gratuito todos los domingos en la playa. Una experiencia enriquecedora. Mientras eso sucedía, trabajaba como empleado para sustentarme, y a su vez llevaba Locura Sana Fitness como hobby. La etapa post-universidad, que constó de mucha inestabilidad y de empleos demandantes y mal pagados, fue la combinación perfecta para convertir ese año en uno de los más duros de mi vida.

En el 2017, por cuestiones personales y para poder dedicarle tiempo suficiente a Locura Sana Fitness, volví a Venezuela. Allí continué mi formación de manera online y me titulé en **nutrición deportiva avanzada y nutrición clínica vegetariana.** En el 2018, me certifiqué como **instructor de Vinyaza Yoga,** llevaba practicándolo de manera intermitente unos años atrás. A día de hoy, sigo formándome en el área de salud y nutrición, por lo que no me declaro un experto, sino un estudiante.

Mientras todo esto sucedía, aquello que comenzó como un hobby ya tenía la suficiente fuerza para convertirse en algo más serio. El proyecto Locura Sana Fitness tenía la capacidad de i**nfluir positivamente en la vida de muchas personas.** En el 2018 abrimos la Academia Locura Sana Fitness, que consta de distintos programas de entrenamiento y nutrición. Actualmente tiene cientos de alumnos inscritos.

Desde un principio deseé una transformación física, de flaco a musculoso, pero durante el proceso recibí a cambio una transformación de vida. Mi experiencia me ha enseñado que **la gran mayoría de cosas que deseamos requieren de un esfuerzo.** Ahora mi deseo es ayudar a cientos de personas a transformar sus vidas y hacerles ver que son capaces de **alcanzar sus metas físicas y personales.**

A pesar de que la vida nos pone obstáculos, me he dado cuenta de que también nos solemos poner muchas excusas. Realmente **todos podemos cambiar y salir adelante si tenemos el coraje y la responsabilidad de querer hacerlo.** Mi trabajo es hacértelo ver.

Introducción

¿Por qué escribí esta guía?

En el mundo de la nutrición parece que nadie se pone de acuerdo. Y esto es peor cuando se trata de perder peso, quemar grasa, **oxidar grasa...** o como quieras llamarle.

Estoy seguro de que ya habrás escuchado declaraciones como esta:

• “Saltarte el desayuno engorda; pero el ayunar te ayuda a adelgazar”.

• “El azúcar provoca obesidad; pero el cerebro necesita azúcar para funcionar”.

• “Los suplementos quema grasa son una pérdida de dinero; pero las cápsulas de té verde sí funcionan”.

• “Los carbohidratos por la noche engordan; pero te ayudan a dormir mejor, y dormir mejor te ayuda a adelgazar”.

• “La fruta no se puede comer con las comidas; pero la fruta promueve la pérdida de peso”.

• “Comer más veces ayuda adelgazar, pero comer una o dos veces al día también”.

Todos estos mensajes crean confusión, haciendo que no sepamos realmente en qué creer o en quién confiar. También nos lleva a **sacar conclusiones un poco vagas,** tales como; “se puede comer de todo un poquito, siempre y cuando cuidemos las proporciones”. Cosa que podría significar que, si comemos un poquito de galletas, un poquito de helado o un poquito de pan, estaremos haciendo las cosas bien, cuando examinándonos de manera honesta, nos daremos cuenta de que realmente no es así.

La misión principal de esta guía es apartar un poco el ruido informativo y quedarnos con lo esencial. Y digo un poco porque esta guía no pretende ser la biblia de la pérdida de peso, o brindar información sobre todas las cuestiones relacionadas con la pérdida de peso. Necesitaría una guía más extensa que esta para ello. Y quién sabe, tal vez sí termine haciendo algo más elaborado. Pero, por los momentos, lo que puedo hacer es ayudarte a que tengas **tus prioridades claras.**

Como te imaginarás, a la hora de perder grasa hay ciertas prioridades, cierto orden, desde lo menos importante a lo mas importante, o viceversa. Es algo obvio, pero muchos no lo tomamos en cuenta. ¿Qué es lo más importante a la hora de perder grasa? ¿Qué es aquello que todos debemos hacer, pero no lo hacemos y por ende no perdemos grasa? ¿Qué es aquello que saben los fisicoculturistas y expertos sobre definición, pero que aparentemente los demás no saben?

He visto personas que invierten su tiempo y energía en cosas que no tienen mayor relevancia cuando se trata de perder peso o ganar músculo. Desde lo más básico hasta lo más avanzado, como tomar agua con limón en ayunas, tomar un bloqueador de carbohidratos, ponerse una crema reductora, hasta cuestiones más avanzadas como no perderse la ventana anabólica post-entrenamiento, ciclar carbohidratos, mantener positivo el balance de nitrógeno, comprar la proteína de más rápida absorción, puesto que aparentemente entre mas rápido mejor, etc.

Pongo específicamente el ejemplo de los culturistas de competición, puesto que son personas que se la pasan ganando y perdiendo grasa todo el año, todos los años. Ganan grasa porque en primer lugar realizan una etapa de volumen, en donde comen una cantidad de calorías para ganar músculo, mientras inevitablemente ganan grasa. Después, entran en una etapa de definición, donde queman la grasa para quedarse con la masa muscular ganada. El resultado es mucho músculo y poca grasa.

El punto es que los culturistas engordan y pierden grasa constantemente y no, no es porque utilizan fármacos, puesto que hay culturistas naturales que compiten sin fármacos. Tampoco se trata tanto del entrenamiento, puesto que como veremos más adelante, realmente no es tan efectivo para perder grasa o por lo menos, no es tan relevante como lo es una correcta alimentación. Y pues, entre estos ciclos de volumen y definición, **ellos saben y hacen algo que tú estás obviando.** Y es lo que vamos a descubrir en esta guía.

Todos Podemos Perder Peso

Muchas personas ven la pérdida de peso como algo **inalcanzable,** como algo para lo que no nacieron. Como si algo faltara en ellos que le impidiera perder peso, una enzima, una ruta metabólica, una hormona dañada, como si el mismo Dios en el que ellos creen no quiere que sea así. El problema viene porque **muchos no lo ven posible.** Cuando deseas perder peso, pero te faltan ganas o te da pereza, a menudo es porque no sabes cómo perder peso. O también, puede que lo sepas, pero en el fondo no crees que seas capaz de lograrlo y lo ves como algo muy complejo. Y así muchos se terminan convenciendo de que a su cuerpo les falta algo, o que su genética es así, todos son gorditos en su familia, no se puede hacer nada, etc.

Pero créeme, **el problema no es tu cuerpo,** tu cuerpo no tiene nada de malo, o por lo menos no es nada que no se pueda solucionar. Y sí, por un lado, es cierta aquella frase que dice que cada cuerpo es un mundo, pero en realidad es una verdad a medias, tampoco somos tan diferentes.

Tu principal problema es que no te crees capaz. **No ves posible el cambio.** Puedes empezar haciendo las cosas bien, pero la falta de fe en el proceso puede llevarte al auto-saboteo. Al ser humano le cuesta hacer cambios, se siente cómodo donde está. A lo mejor no está fácil, el cambiar requiere un esfuerzo y evidentemente es más cómodo quedarse en donde uno esta; con los mismos hábitos y en el mismo lugar.

Para evadir el hecho de que en el fondo no quieres esforzarte, te empiezas a convencer de que perder peso es una meta superficial, de que ya estás muy viejo/a, que tienes las hormonas desequilibradas, que el que te quiere te debe querer así de gordito/a etc. Es decir, **empiezas a justificarlo para sentirte mentalmente más cómodo,** cuando en el fondo lo que realmente quieres es tener menos grasa corporal.

Y no me malinterpretes, no tengo nada en contra de las personas que tienen sobrepeso y se sienten bien con ellas mismas. **El problema son las personas que tienen ese deseo, pero no se ven capaces de hacerlo.** “Es algo muy difícil, es muy complejo”.

A eso se le suma tu experiencia pasada, el hecho de que has intentado miles de dietas o métodos, pero nada parece funcionar. Desde los masajes reductores, las pastillas adelgazantes, contar calorías, nada de eso parece funcionar. **Al final, terminas volviendo a los hábitos alimenticios que te hacen engordar.**

A eso le podemos sumar el ambiente obesogénico en el que vivimos, a que nuestra pareja no contribuye, a que nuestra dieta es restrictiva y nos hace pasar mucha hambre, a que tenemos poco tiempo o que los carbohidratos son muy ricos y que quitárnoslos nos ocasiona ansiedad, entre muchas otras.

Y no te culpo, es verdad que todo eso influye, pero debes saber que **no es determinante.** No le debes dar tanto poder. Tú tienes el poder, debes responsabilizarte totalmente por tu cambio. **El que quiere puede.**

La intensión no es hundir a nadie. Simplemente quiero decir que todos podemos perder grasa, pero no nos gusta hacernos responsables de lo que eso conlleva. No queremos reducir el consumo de cervezas y alcohol, no queremos dejar de comer azúcares, no queremos comer en casa. No queremos comer mejor, ni queremos cambiar nuestros hábitos. **No nos gusta hacer cambios ni esforzarnos por algo.** Es por eso que el facilismo vende: los masajes reductores, las fajas, los suplementos quema grasa, la dieta de los juguitos verdes, etc. No digo que nada de esto nunca funcione, pero es lo que más vende y a menudo, lo que menos funciona.

Muchos leerán la guía por encimita, y dirán que es más de lo mismo. Y más aun porque te la estoy dando gratis, lo que quizás haga que no le des tanto valor como si hubieses invertido $100 en ella. Pero, tengo esperanza, **algunos de ustedes le darán el valor que se merece.**

Y sí, es cierto, puede que sea más de lo mismo, pero es algo que a lo mejor obvias o bien no lo pones en práctica. No estoy reinventando la rueda, no te voy a dar un método secreto. **Nadie lo tiene.** Así que, con esta guía lo que voy hacer es recordarte más de lo mismo, **pero por orden de importancia** y con la esperanza de que finalmente lo entiendas.

Por otro lado, estaba comentándote que **todos somos capaces de perder grasa.** ¿Y por qué digo esto? Porque todos somos seres pensantes y eso significa que todos tenemos la libertad de tomar nuestras decisiones. Es decir, podemos elegir entre lo bueno y lo malo. Entre lo que nos conviene y lo que no. Si te das cuenta, nuestra vida es el resultado de las decisiones que hemos tomado. Probablemente si estás leyendo esta guía es porque has tomado decisiones que te han hecho engordar. Responsabilízate por esas malsanas decisiones,

pero sin darte golpes de pecho. Simplemente sé consciente de que el primer requisito para cambiar es **reconocer en qué estamos fallando.** Si evadimos lo que hacemos mal, tanto consciente como inconscientemente, no podemos corregirlo y por lo tanto no es posible el cambio.

Además, cuando se habla del cuerpo, este es bastante moldeable, agradecido, se adapta al cambio, tanto al sedentarismo como a la actividad física, o a lo que sea que hagas con él. **Cambiar el cuerpo parece difícil pero no lo es.** Se cambia con la suficiente determinación (queriéndolo) esfuerzo y perseverancia. Esto aplica a todo lo que quieras hacer con él, tanto ganar músculo, perder grasa o el caso extremo de vendarte los pies para conseguir los diminutos pies de loto de las chinas del siglo X.

Cambiar el cuerpo depende de nosotros mismos y lo más importante es que tenemos el control sobre él. En cambio, hay otros aspectos en nuestra vida que no dependen tanto de nosotros, y por ende son mas difíciles de cambiar. La formula determinación, esfuerzo, y perseverancia no aplica a todo. Por ejemplo, si te esfuerzas y perseveras por tener de pareja a la persona que te gusta, puede que termines espantándola. El resultado no depende de ti puesto que toda relación es interdependiente y esa persona también debe quererte para que la relación pueda funcionar.

Hay otras cosas que sí dependen de nosotros mismos, pero **en comparación con el cuerpo, son más difíciles de cambiar.** Por ejemplo, liberarnos de un dolor emocional puede conllevar años de terapia, meditación o aprender el método Sedona para liberarte de ella. Por algo los psicoanalistas cobran más que los entrenadores personales.

Mi punto es que el cuerpo es relativamente fácil de hacerlo cambiar. ¡Y es lo que me encanta! Es una suma de acciones, hábitos y conductas que tienes que poner en practica para lograrlo. Para el cuerpo 2 + 2 son 4. Los principios para cambiar nuestra composición corporal son aplicables a todo el mundo, por muy personalizada que sea tu dieta, por muy diferente que sea tu situación, por muy diferente que creas que eres, **hay ciertos principios y “leyes” que debes poner en practica para que el cambio sea posible.**

¿Es el metabolismo lento un problema?

Si no me crees, te lo ilustraré con un ejemplo un tanto extremo, pero que te lo dejará bastante claro:

Puede que hayas escuchado del estudio de Minnesota, un estudio en el que 36 sujetos fueron puestos durante 6 meses en una situación similar a un campo de concentración nazi. La idea era averiguar si el metabolismo puede sufrir daños permanentes debido a una restricción calórica agresiva. Es decir, si el metabolismo se podria dañar de alguna forma al punto de quedarse pemanentemente lento.

Durante el estudio se alimentaron a los sujetos con alimentos similares a los de un campo de concentración, con restricción calórica severa, pan, papas, poca proteína, etc.

Los resultados fueron que la tasa metabólica de los sujetos se redujo un 40%, es decir, tenían un metabolismo 40 % más lento y mucho menos eficiente. Y, a pesar de eso, todos los sujetos, al cabo de los 6 meses llegaron a un 4-5% de grasa corporal. Por lo tanto, a pesar de ese 40%, **la pérdida de grasa siguió.**

Al realimentar a esas personas el metabolismo de los sujetos volvió a la normalidad. Por lo tanto, se observó que no había daño metabólico permanente, ni pasó absolutamente nada, ni siquiera en una situación tan extrema como esta.

Es decir, por muy lento que creas que tengas el metabolismo, por muy mal que pienses que son tus hormonas, por mucho que creas que hay algo intrínsecamente malo en ti, aun así, **la pérdida de peso es posible si pones en práctica las acciones adecuadas.** ¡Y no!, no necesitas internarte en un campo de concentración, es mucho más sencillo.

Y, te podría echar cientos de cuentos sobre personas que han tenido éxito con la pérdida de peso. Que seguramente has visto antes. Pero, por otro lado quiero que empieces a poner en practica las recomendaciones de esta guía.

¿Por qué perder grasa corporal?

Al ser humano le gusta pensar que si sobrepasa unos límites de vez en cuando no pasará nada. Y la verdad, si es así. El organismo está preparado para afrontar estas situaciones, trabajando el doble para mantener todo bajo control. Sin embargo, si estos límites se sobrepasan constantemente, llega un momento en que el cuerpo “tira la toalla”.

La alimentación diaria es un claro reflejo de esto y las alarmantes cifras a nivel mundial de sobrepeso y obesidad demuestran que el hombre moderno no está suficientemente conscienciado o acerca de la problemática que conlleva el aumento de la grasa corporal o simplemente no está interesado en saber al respecto.

Según cifras del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases de los Estados Unidos de Norteamérica, **más del 70% de los adultos sufrían de sobrepeso u obesidad para el año 2014** y lo que puede ser aún más alarmante es que **1 de cada 6 niños o adolescentes de entre 2 y 19 años eran considerados obesos.**

Padecer de obesidad de joven aumenta el riesgo de padecerla en la adultez, incrementando así el riesgo de cada vez mayores complicaciones a nivel **cardiovascular, metabólico, gastrointestinal, cerebral, osteomuscular, etc.**

Para entender mejor a qué cosas puede enfrentarse una persona con exceso de grasa corporal, a continuación te explicaré los peligros para la salud mayormente asociados a esta condición médica.

Peligros del exceso de grasa corporal

En múltiples ocasiones, expertos en la materia han señalado las abundantes complicaciones que poseer un exceso de grasa corporal genera. Desde las abuelitas en los pueblitos a los profesionales de la salud, tanto los generales como los más especializados, todos han comentado de una u otra manera los peligros detrás del sobrepeso y la obesidad. **Aquí te presentamos los más frecuentes:**

Enfermedad cardiovascular

Según la Revista Española de Cardiología, el exceso de peso, obviamente a predominio de grasa corporal, **es el factor de riesgo de enfermedad cardiovascular más prevalente** y ciertamente el factor que menos mejora en sujetos con enfermedad cardiovascular establecida.

Fisiopatológicamente, el exceso de grasa corporal no sólo se ve en el exterior sino también en el interior del cuerpo humano, alrededor de las vísceras y dentro de los vasos sanguíneos. Esto conlleva al aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos (dislipidemias), generando alteraciones en todo el sistema circulatorio mediante la inclusión de este exceso de grasa a nivel vascular. Con el tiempo, este proceso patológico genera lo que normalmente se ve en una persona con exceso de grasa corporal: hipertensión arterial, arritmias cardíacas, etc.

Sin embargo, a nivel silente, este exceso también genera otros mecanismos como **inflamación crónica, disfunción endotelial, alteraciones en la coagulación, entre otros que ciertamente aumentan el riesgo,** pudiendo llegar a eventos fatales.

Diabetes tipo 2

Esta patología metabólica puede ser tanto causa como consecuencia del exceso de grasa corporal. Por un lado, el incorrecto manejo de la glucosa en sangre aumenta los niveles de grasa corporal, mientras que los niveles de grasa excedente son capaces de afectar el metabolismo de los azúcares, estableciendo la patología metabólica como tal.

La Diabetes tipo 2, a diferencia de la tipo 1, no amerita el uso de insulina, a menos no en las primeras etapas. Su tratamiento se basa principalmente en el manejo de los niveles de glucosa en sangre y su entrada a las células, factor que se afecta por la grasa circundante que no permite el libre flujo de estos elementos. Entre las complicaciones más frecuentes de este cuadro metabólico se encuentran las que afectan **los riñones, el sistema cardiovascular, los ojos y los nervios periféricos.**

Trastornos del sueño

El insomnio y la apnea del sueño son dos de los trastornos más asociados en personas con exceso de grasa corporal. No sólo los cambios a nivel físico generan problemas al dormir durante la noche, sino que también repercuten en la **rutina diaria de estos individuos.**

Durante la noche, las personas con apnea del sueño experimentan **pausas en la respiración** que están asociadas al gran peso que genera el excedente de grasa en las estructuras respiratorias, **obstaculizando estas vías y generando el trastorno.** Ronquidos fuertes y despertares abruptos durante la noche son claros signos de la apnea del sueño.

El continuo despertar genera entonces un **incorrecto descanso nocturno,** por lo cual es normal que estos individuos padezcan de somnolencia durante el día, factor que afecta su día a día, generando un ciclo que perpetúa el insomnio a menos que se pierda ese excedente de grasa corporal.

Enfermedad vascular cerebral (EVC)

Antiguamente llamado accidente cerebrovascular (ACV), este cuadro patológico ha sido relacionado desde un inicio con un exceso de grasa corporal, específicamente a nivel abdominal e intravascular.

El EVC de tipo isquémico ocurre cuando un ateroma (acúmulo de grasa) o coágulo de sangre obstruye un vaso sanguíneo, **bloqueando el libre flujo de sangre hacia una zona del cerebro.** El de tipo hemorrágico, en cambio, es el que produce la ruptura del vaso sanguíneo como tal, también obstruyendo el paso de sangre. Si bien el primer tipo es el que está más relacionado al exceso de grasa corporal, el segundo también se ha visto asociado a cambios generados por la grasa.

Cuando hay una obstrucción en el riego sanguíneo, la zona del cerebro irrigada es sometida a serios daños que van desde la isquemia a la muerte del tejido, afectando las funciones que esta parte del cerebro controla como pueden ser caminar, hablar, pensar, respirar, etc.

Este punto está muy ligado a las enfermedades cardiovasculares expuestas anteriormente, sin embargo, también se ha visto ligado a otras enfermedades neurodegenerativas como Parkinson, Alzheimer y otros tipos de demencia cerebral, al aumentar el riesgo de padecerlas.

¿Cómo se pierde la grasa?

Movilización

Para utilizar algo se necesita tener acceso al mismo. Esto también se cumple con los adipocitos y sus moléculas de grasa, las cuales deben liberarse al torrente sanguíneo creando una demanda energética.

Este proceso está regulado por una enzima conocida como Lipasa Sensible a Hormonas (HSL por sus siglas en inglés). Influenciada por la adrenalina y noradrenalina, esta enzima es fundamental para el desdoblamiento de los triglicéridos almacenados en glicerol y ácidos grasos libres, los cuales posteriormente pasan a la circulación.

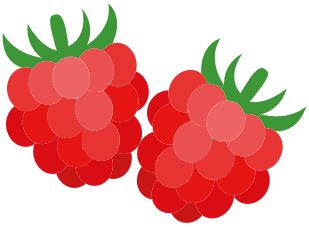
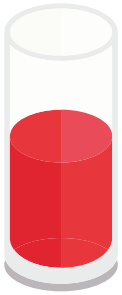
Transporte

Una vez en el torrente sanguíneo, las moléculas de grasa libres deben ser transportadas al sitio que las demanda para su posterior utilización. Para que este paso pueda llevarse a cabo, **debe haber un correcto riego sanguíneo en la zona,** dificultándose en aquellas zonas donde el riego sea insuficiente, lo que llamamos grasa rebelde.

Utilización

Eventualmente, los ácidos grasos llegan a algún tejido, pudiendo ser usados como **fuente de energía o siendo reabsorbidos** por los adipocitos para su almacenamiento y futuro uso. Su consumo como fuente energética es lo que normalmente se llama “quemar grasa”. Si al final de este proceso las moléculas de grasa utilizadas no proporcionan la suficiente energía, el mismo organismo se encargará de solicitar más mediante una serie de mecanismos neurohormonales.

La clasificación de la comida real

PRIORIZAR	MODERAR	ENTRE MENOS MEJOR
		
COMIDA REAL	**PROCESADOS**	**ULTRA-PROCESADOS**
Vegetales, Frutas, Frutos Secos, Semillas, Legumbres, Tubérculos.	**Lácteos, Harinas integrales, Jugos/ Zumos de fruta, Enlatados, Aceites Vegetales.**	**Bollería industrial, Helados, Galletas, Dulces.**

Para entender mejor de qué trata la alimentación a base de comida real, fijémonos de las sociedades que se dedican a la caza y recolección. Estos, no conocen de alimentos fortificados, leche desnatada, productos light, ni mucho menos cuentan calorías o saben de macronutrientes. Sin embargo, la mayoría gozan de una buena salud y están libres de las típicas enfermedades de occidente, como la obesidad y diabetes. Y sí, esto puede deberse a muchos factores, pero sin duda alguna la buena alimentación (a base de productos naturales) es una de las razones principales.

Por el contrario, si nos fijamos de las sociedades modernas y súper industrializadas, buena parte de la población parece ser víctima de una epidemia relacionada con la alimentación. La gran farsa de muchos fabricantes es enmascarar sus productos ultraprocesados con la etiqueta de que son enriquecidos con vitaminas y minerales, obviamente para cubrir el hecho de que buena parte de las vitaminas naturales y demás nutrientes se han perdido durante todo el procesado.

Lamentablemente, la comida industrializada tiene más difusión en estas sociedades porque al parecer es más rentable para las empresas. Esta realidad está tan normalizada que para muchos es difícil diferenciar entre **los alimentos reales/naturales, procesados y ultraprocesados.** Por eso, esta guía te será de gran ayuda para encontrar el camino de vuelta a la buena nutrición.

La clasificación de la comida real es una manera de agrupar los alimentos en la que cualquier nutricionista le puede poner muy pocos peros. **Vamos a explicarla:**

Comida Real

Entendemos por comida real a aquellos alimentos que nos dio la madre naturaleza; como vegetales, frutas, tubérculos, frutos secos, semillas y carne animal. Todos ellos representan los alimentos que se recomiendan consumir en mayor abundancia.

Y, sé que dirás que comida real es un término ambiguo, y lo es. Al igual que el termino natural, orgánico, etc. Para distinguirla mejor, la comida real no suele estar etiquetada y suele tener pocos ingredientes o aditivos.

Alimentos Procesados

No todos los alimentos procesados son perjudiciales, hay unos mejores que otros y **todo depende del tipo de procesamiento que haya sufrido.** Un alimento poco procesado podría ser una naranja cortada o congelada. Estos alimentos pueden formar parte de una dieta saludable sin ningún problema. El aceite de oliva y la avena son otros de los alimentos procesados que podemos consumir incluso a diario, pero **en menor proporción que los alimentos reales.**

Dicho de otro modo: estos alimentos pueden ayudarte a formar una dieta saludable, pero, será mejor si la mayor parte de tu dieta está basada en alimentos reales.

Ultra-procesados

Estos son los alimentos a los que ya no les queda ningún ingrediente natural. Ni las hormigas son capaces de comérselos -porque las hormigas comen comida real. Hablamos de los alimentos que la industria quiere que consumas para que engordes, te enfermes y seas una oveja más del nuevo orden mundial… Pero bueno, dejando de lado las conspiraciones, **entre menos consumas estos alimentos**, mejor. Para que tengas una mejor idea, los helados de mala calidad, refrescos azucarados, galletas y salchichas son algunos de estos alimentos ultra-procesados. Creo que todos tenemos un concepto de lo malos que son, otra cosa es que no queramos dejar de consumirlos.

Mantequilla (hormigas) vs Margarina (arriba)
y mantequilla baja en grasa (mitad).

La comida real no te garantiza una pérdida de peso

Cuando se trata de perder peso de forma saludable, el priorizar comida real es una de las mejores cosas que puedes hacer. **La clasificación de la comida real simplemente te enseña a comer mejor** y gracias a ello, muchas personas logran llegar a un normopeso sin necesidad de hacer dietas restrictivas.

¿Quieres saber la clave definitiva para la pérdida de peso?

La clave es mejorar los hábitos alimenticios. Es decir, **no se trata de hacer dietas con fecha límite, se trata de mejorar tus hábitos a largo plazo.** Suena obvio, pero a muchos de nosotros nos cuesta ponerlo en práctica. Por ejemplo, tomar cerveza todos los fines de semana no es un buen hábito, comer azúcar después de cada comida no es un buen hábito, y tomar cereales azucarados en el desayuno o una galleta con café tampoco lo es. En cambio, **basar tus comidas en alimentos reales y comer vegetales y frutas a diario sí lo es.** También, comer proteína en tus comidas principales, así sea de fuentes animales o vegetales.

Mucho de lo bueno engorda

Hay que recordar que, aunque basar nuestra nutrición en alimentos reales/naturales promueve la pérdida de peso, **mucho de lo bueno también engorda.** Muchas tortitas de avena y galletas a base de comida real no te ayudarán si tu objetivo es perder peso. Es decir, la comida real no te garantizará una pérdida de peso. **En cambio, tener un déficit calórico sí lo hará.**

Es de lo que hablaremos a continuación.

Prioridades a la Hora de Quemar Grasa

El componente más importante a la hora de perder grasa

Hagamos un ejercicio sencillo: Si te preguntara ¿Cuál es el factor más importante a la hora de perder peso? ¿Qué es lo más importante y **SIEMPRE** deberíamos priorizar? ¿Cuál de estas elegirías?

A) Actividad física.
B) Ayuno Intermitente.
C) No comer después de las 8 pm.
D) Déficit Calórico.
E) Quitar los carbohidratos.
F) Basar tu alimentación en comida real.
G) Comer más proteínas.
H) Evitar los picos de insulina.

Si elegiste el déficit calórico, estás en lo correcto.

Aunque el déficit calórico **no es lo único que importa** cuando queremos perder grasa, si que es cierto que es lo que más importa (estudio, estudio, estudio, estudio).

A la hora de cambiar nuestra composición corporal, sí está por encima de todo lo demás, puesto que **es lo que determinará si perderemos o ganaremos peso/grasa.**

Puedes comer en Mcdonalds todos los días y aún así seguir bajando de peso si estás en déficit calórico, como aquella historia del profesor que adelgazó 17 kilos en tres meses comiendo en McDonalds.

Obviamente, no es algo que recomiendo, pero es para poner en contexto la importancia que tiene.

Y, también sucede al contrario: Comer muy sano no nos garantiza una pérdida de grasa/peso. En cambio, el déficit calórico sí lo hará.

Si estás en déficit calórico, seguirás perdiendo grasa a pesar de:

- Lo que comes (sano o malsano) (metaanálisis).
- Cuándo comes (día o noche) (estudio).
- El número de comidas que haces (metaanalisis).
- Si eres sedentario (estudio).
- Comes fruta de noche (en serio, no pasa nada) (fuente).

Estas variables no son determinantes a la hora de perder grasa, pero dependiendo de cómo las manejes, **podrás ir más lento o más rápido.**

En cambio, cuando hablamos de una buena salud, las calorías no son tan relevantes, puesto que si priorizamos materias primas y comida real/natural, tendremos gran parte de la batalla ganada (fuente).

Ojo: La mayoría de personas no necesitan pensar tanto en términos de calorías, sino en términos de comer mejor. Necesitan una reestructuración total de sus hábitos alimenticios.

El simple hecho de cambiar tus hábitos, te puede hacer perder peso si padeces de obesidad y sobrepeso.

Pero, si con todo y eso no pierdes peso, puede ser porque estás comiendo mucho de lo bueno, y entonces sí conviene pensar en términos de déficit calórico, que se refiere a comer menos calorías de las que tu cuerpo necesita para mantenerse.

Pierde grasa por orden de prioridad

Para conseguir una verdadera pérdida de grasa corporal, deberás tener en cuenta ciertos principios o elementos que no pueden faltar a la hora de iniciar el proceso.

En esta pirámide podemos apreciar que lo más importante para cambiar nuestra composición corporal se encuentra en la base de la pirámide, en este caso las calorías, mientras que lo que menos va a influir en nuestro resultado final son los suplementos.

Explicaré brevemente cada uno de ellos y después iremos al detalle.

Déficit calórico

Como dije anteriormente, el elemento más importante a considerar es la reducción de la cantidad de calorías que se consumen en el día. Este principio es bastante fácil de entender: **entre menos calorías entren, más grasa será utilizada como fuente de energía.** Ahora, si bien esto es fácil de comprender, ponerlo en práctica es una cosa muy diferente.

Macronutrientes y micronutrientes

Incluye todos los nutrientes que el ser humano necesita diariamente para llevar a cabo todas sus funciones: desde el pensamiento hasta el soporte del esqueleto. Se usa la cantidad necesaria para suplir las dosis diarias para clasificarlos en macros y micros.

Cada uno de ellos tienen distintas funciones e impactan tu metabolismo y hormonas de manera diferente. No es lo mismo comer 100 calorías de aceite que 100 calorías de brócoli, por lo que, la distribución de los macronutrientes tendrá un efecto en el resultado final, a pesar de que siempre consumas exactamente las mismas calorías.

Protocolos nutricionales

El mundo de la nutrición es un mundo de estrategias y trucos para obtener los mejores resultados. El ayuno intermitente, el ciclado de calorías y la carga de carbohidratos son ejemplos de protocolos que se pueden seguir. Según sea el caso, estos pueden facilitar el proceso y promover la adherencia. Claro está que son imprescindibles porque lo más importante son los puntos que mencioné anteriormente, los cuales, **representan entre un 70-80% de los resultados que vas a obtener.**

Frecuencia y horario

Muchos hemos escuchado que si comemos después de las 6:00pm engordaremos. O que no hay que comer justo antes de irse a dormir. Bueno, éstas son sólo pseudo-afirmaciones. Es cierto que comer de día no tiene el mismo efecto que comer de noche ya que nuestros niveles hormonales varían según la hora del día y esto se debe, principalmente, a que tenemos un reloj interno llamado ritmo circadiano.

Suplementación

En la punta de la pirámide tenemos a los suplementos, y puede que estos te faciliten la vida y te ayuden a entrenar mejor, pero influyen muy poco en tus resultados finales. Podrás tener los mejores suplementos del mercado, pero si no llevas una buena alimentación, entonces estos no harán nada por ti. En otras palabras, si no construyes la pirámide desde la base, un suplemento será una pérdida de dinero.

A continuación, voy al detalle sobre cada uno de los peldaños de la pirámide.

Balance Energético

Para entender bien de qué trata el déficit calórico, debemos comprender **el tema del balance energético.** Esto se refiere a la relación que hay entre el ingreso y egreso de energía del organismo. **El ingreso** estará dado por el consumo de comida en el día, mientras que **el egreso** se refiere al gasto energético que se produce en el mismo día.

Mantenimiento del peso

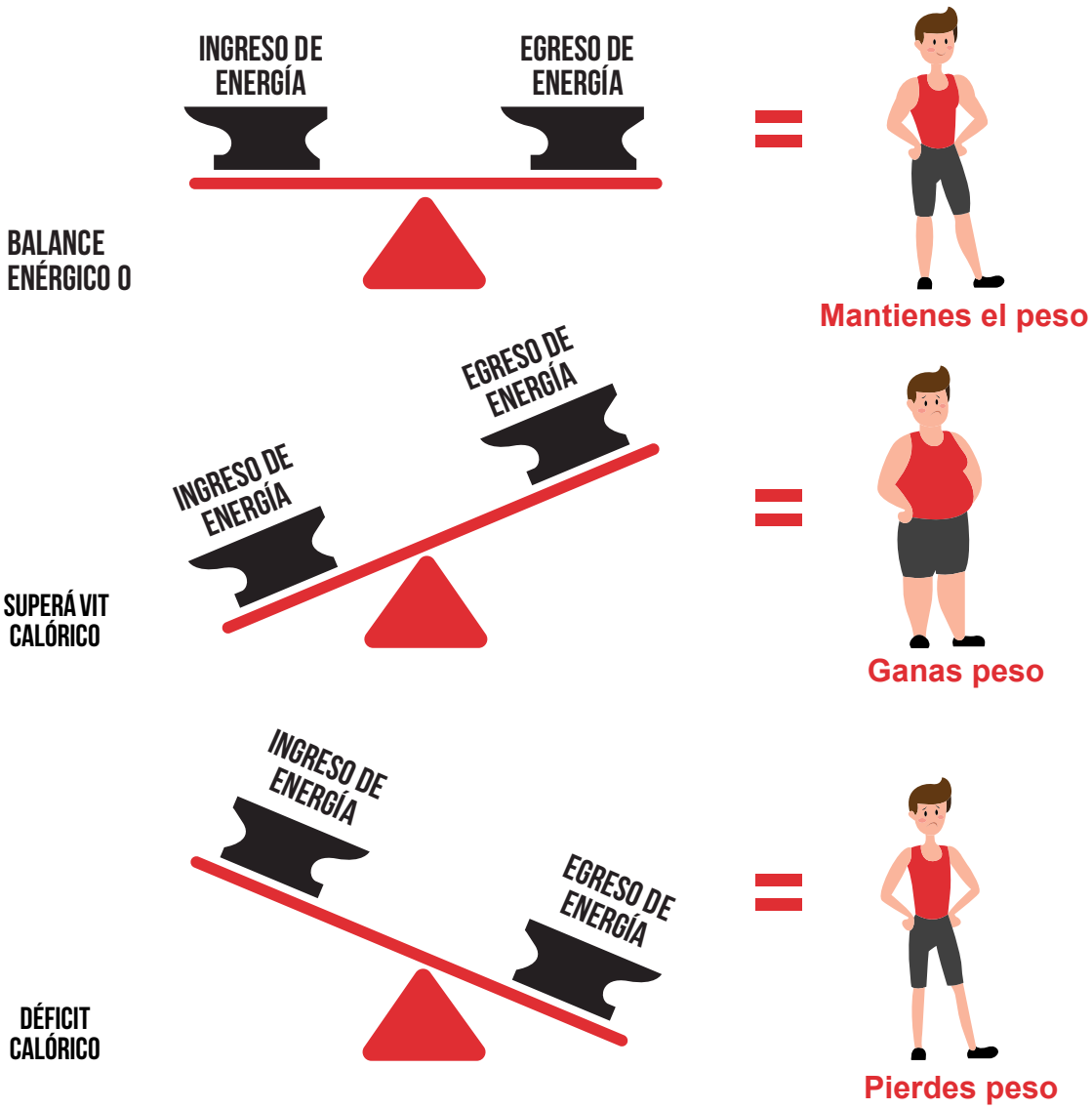
Sucede cuando el **balance energético es cero,** o bien, cuando la cantidad de energía ingerida y la utilizada es igual, existiendo un equilibrio entre estos elementos.

Ganas grasa o músculo

El balance es positivo cuando se ingiere más energía de la que se gasta durante el día, por lo cual la persona **ganará peso corporal,** ya sea en grasa o tejido muscular.

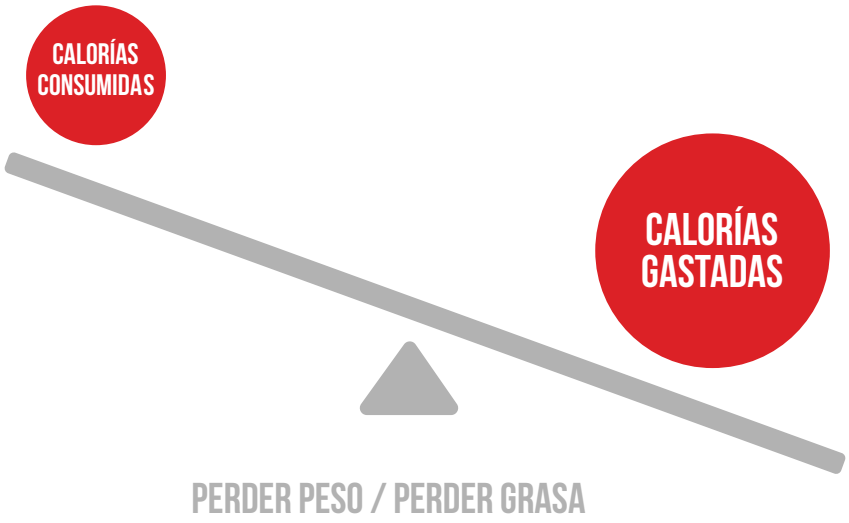
Pierdes Grasa o músculo

El balance es negativo cuando la energía que se ingiere es menor a la utilizada durante el día. En esta situación y en presencia de la no suficiente cantidad de energía, el cuerpo se verá en la obligación de utilizar la grasa o músculo como fuente energética, **logrando la pérdida de peso corporal.** Este último es el principio detrás del déficit calórico.


INGRESO DE ENERGÍA
EGRESO DE ENERGÍA
BALANCE ENÉRGICO 0
Mantienes el peso
EGRESO DE ENERGÍA
INGRESO DE ENERGÍA
SUPERÁ VIT CALÓRICO
Ganas peso
INGRESO DE ENERGÍA
EGRESO DE ENERGÍA
DÉFICIT CALÓRICO
Pierdes peso

Déficit Calórico

"La comida es lo que me engorda. Entonces, si como poco bajaré de peso". Es lo que la lógica nos dice. **Todos entendemos que, si comemos menos, perderemos peso.** ¿Comer menos qué? Menos energía. Es decir, para perder grasa debes comer menos calorías (energía) de las que tu cuerpo necesita para mantener su peso en el día, semana, mes o año.



¿Cómo lograr un déficit calórico?

Consumir menos calorías

Cada individuo necesita consumir cierta cantidad de calorías diarias para satisfacer todas sus necesidades fisiológicas. Uno de los principales puntos para crear un déficit calórico, pudiendo ser optativamente el único, **es el de consumir menos calorías de las que se necesitan.** De esta forma, el organismo utilizará la grasa corporal, la cual podemos ver como energía almacenada.

Realizar actividad física

En un día normal, tienes un gasto calórico acorde al tipo de actividad física que realices durante el mismo. **Gastas calorías en proporción al tipo de actividad que hagas.** De esta manera, al incluir rutinas regulares de ejercicio físico o actividades que te hagan mover más, se consumirán más calorías, por ende, lograr un deficit calórico.

Combinar los 2 anteriores

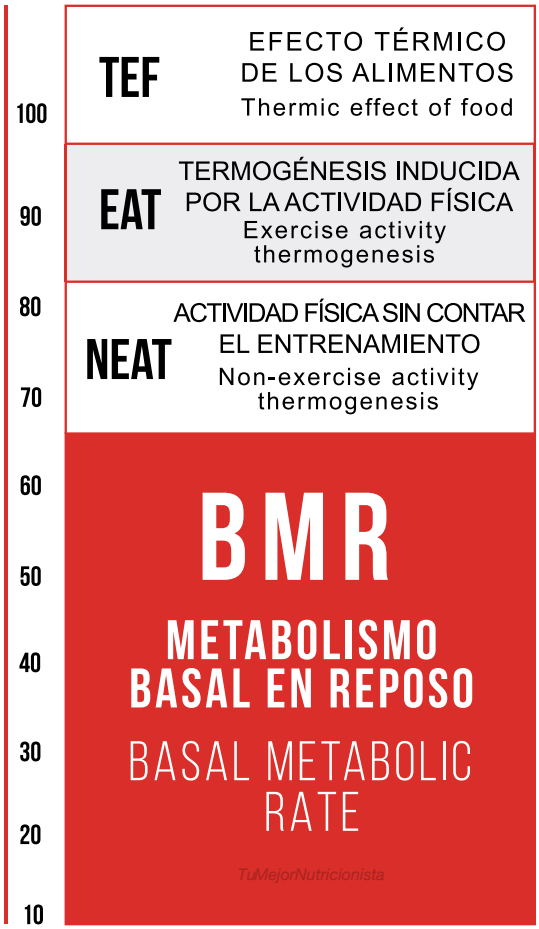
El verdadero déficit calórico, siendo en realidad la forma más fácil de lograrlo, se produce al combinar los puntos precedentes: **consumiendo menos calorías de las que se necesitan diariamente y realizando ejercicio físico para gastar aún más calorías.**

¿Por qué necesitamos calorías?

El metabolismo basal en reposo

Las calorías son energía. Y la razón por la cual necesitamos calorías es porque estas son literalmente el combustible de los seres vivos. Día tras día, nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de energía para ejecutar sus funciones vitales. Por ejemplo, **gastamos energía para poder mantener nuestra temperatura interna, para respirar, pensar, etc.** Eso quiere decir que, aunque nos quedemos en el sofá todo el día, nuestro cuerpo seguirá gastando energía. A esto le llamamos **Metabolismo Basal en Reposo.** Este supone la mayoría del gasto calórico diario y realmente no tenemos mucho control sobre él.

Por otro lado, están el resto de componentes que también requieren de energía, los cuales sí tenemos mucho mayor control y podemos manipular a nuestro favor. Estos son; el NEAT, EAT y TEF.



¿Qué es el NEAT?

NEAT es el acrónimo de *Non Exersise Activity Thermogenesis,* que en español sería actividad física sin contar el entrenamiento. Estaríamos hablando de aquellas actividades que hacemos en el día a día como caminar, barrer, pasear a tu perro, etc.

Aunque me cueste decirlo, aumentar el NEAT es más importante a la hora de quemar calorías que el entrenamiento. **El entrenamiento sigue siendo importante porque nos ayudará a ganar masa muscular.** Pero, normalmente supone una pequeña parte de nuestro día, la mayoría de las personas entrenan 1 hora al día, en comparación al NEAT, esto no supone un gasto calórico tan elevado.

¿Cómo aumentar el NEAT?

Evita el sedentarismo

Sabemos que si pasamos todo el día en el sofá, viendo Juego de Tronos, nuestro NEAT será muy limitado en comparación a si hacemos actividades que impliquen más movimiento. Por lo tanto, **evita en mayor medida el sedentarismo.**

Evitar entrenar muy fuerte

Ten en cuenta que entrenar es muy positivo para quemar grasa y ganar músculo, pero el excederte hará que te sientas muy cansado y por lo tanto, hará que tu día sea más sedentario. De nada te sirve hacer cardio 2 horas si después te la pasarás el resto del día echado en el sofá. Para eso mejor que **busques un equilibrio.** Realiza un entrenamiento demandante pero que no te impida limpiar la casa o bajar las escaleras después de entrenar.

Utiliza escaleras en vez de ascensores

El utilizar escaleras en vez de ascensores es probablemente una de las actividades que más ayuden a aumentar tu NEAT. Aparte de eso, tienen grandes beneficios a nivel cardiovascular y muscular. Así que, no seas de esas personas que compran bebidas light pero no son capaces de subir ni un escalón.

Caminar más

En vez de agarrar el carro, planifica caminar más o reemplázalo por una bicicleta. Además, este comportamiento te ayudará a estar más sano, evitar accidentes de tráfico y ahorrar dinero en gasolina.

Realiza más actividades al aire libre

En vez de irte de fiesta todos los viernes por la noche, intenta organizar una actividad al aire libre los sábados por la mañana. Por ejemplo, puedes irte a caminar a la montaña o hacer paseos meditativos en la playa. A parte de aumentar tu NEAT, estas actividades pueden retribuirte mucho más que cerrar el bar el viernes por la noche.

¿Qué es el EAT?

EAT es el acrónimo de *Exercise Activity Thermogenesis,* y quiere decir termogénesis inducida por la actividad física. Es decir, lo que hablamos anteriormente; **el hacer ejercicio nos ayuda a quemar más calorías.** Es lo que todos sabemos.

¿Qué es el TEF?

¿Sabías que el simple acto de comer también necesita energía? Nuestro cuerpo requiere energía para metabolizar, digerir y absorber los alimentos. A esto le llamamos TEF, que en español se traduciría como el efecto térmico de los alimentos.

Dependiendo del macronutriente que consumamos, nuestro cuerpo va a necesitar más o menos energía para metabolizarlo. Por ejemplo, la digestión de la proteína requiere de más energía que la digestión de las grasas y los carbohidratos.

Por lo tanto, el hecho de que consumas 1.000 kilocalorías de proteína no quiere decir que estés consumiendo esencialmente 1.000 kilocalorías, puesto que nuestro cuerpo va a cobrarnos las calorías que necesita para metabolizar lo que te estás comiendo.

Por ejemplo, una ingesta de 1.000 kcal de proteína genera un gasto calórico de entre 250 y 300 kcal, mientras que la misma ingesta de grasa genera un efecto térmico de entre 0 y 30 kcal. Es decir, 100 calorías de proteína no engordan lo mismo que **100 calorías provenientes de grasas o carbohidratos** (fuente, fuente).

La proteína es el macronutriente que necesita más energía para ser metabolizada, esta es una de las cuantas razones por las cuales se recomienda aumentar su ingesta en épocas de definición.

Resumiendo lo visto hasta ahora

El factor más importante a la hora de quemar grasa es **crear un déficit calórico.** Esto es posible de varias maneras, la más importante, en mi opinión, es por medio de la dieta, es decir, **comiendo menos calorías de las que necesitas para mantener tu peso.** También, lo puedes lograr quemando más calorías, gracias al aumento del **NEAT** y de la **actividad física.** Y, por último, aunque no es demasiado importante, podemos tener en cuenta el **TEF,** que se refiere al efecto térmico de los alimentos, donde la proteína es lo más importante, puesto que es **el macronutriente que más gasta energía para poder ser metabolizado.**

Con el hecho de realizar un déficit calórico sostenido a lo largo del tiempo lograremos gran parte del cometido. Sin embargo, esto no quiere decir que sea lo único que importa a la hora de perder peso. Vamos a ver los demás factores que influyen en la pérdida de peso.

Pero, antes de continuar, ya que estamos hablando de calorías vamos a determinar si es importante hacer un conteo de estas.

¿Es necesario contar calorías para perder peso?

Iré al grano; **No, no es necesario contar calorías para oxidar la grasa.** Suena obvio pero muchas personas piensan que si no llevan un control, no es posible perder peso. La verdad es que contar calorías incluso puede ser contraproducente porque puede agregar cierta complejidad a tu plan de pérdida de peso.

A continuación, veremos por qué no recomiendo contar calorías y después te diré cuándo sí es necesario.

Limitaciones al contar calorías

No contribuye a que hagas elecciones sanas

El enfoque de las calorías **te hace creer que los mejores alimentos son los que tienen menos calorías.** Lo que muy probablemente te lleve a basar tu alimentación en productos light y libres de grasa. Según este enfoque, la leche desnatada es mejor que la entera, o el aguacate light es mejor que el aguacate natural. Y todo porque las grasas tienen muchas calorías. Pero lo cierto es que los alimentos light están asociados con la ganancia de peso, mientras que los alimentos naturales, altos en calorías (como los frutos secos o el aguacate) no lo están (estudio, estudio).

No ayudan a que te escuches

Naturalmente, tienes un contador de calorías incluido y se llama apetito. Este regula la cantidad de energía que entra y sale de tu cuerpo. Alguien con un apetito sano, como un Kitava o un león, come sólo cuando tiene hambre. El problema es que muchos de nosotros hemos perdido nuestra relación con el apetito y **nos cuesta distinguir entre hambre y antojo.** Contar calorías no contribuye precisamente con que obedezcas a tu apetito natural, sino con que comas más porque te lo dice un reloj.

Es un modelo fracasado

Adelgazar no es tan sencillo como simplemente comer menos y gastar más calorías de las que necesitas. Sí, esto es cierto en la teoría, pero ha sido un fracaso en la práctica. La ciencia y los estudios epidemiológicos nos lo dicen; **comer menos no es una estrategia eficaz para perder peso a largo plazo** (estudio, estudio).

No crea adherencia

Imagina que cuentas calorías y logras perder peso pero después vuelves a tus hábitos alimenticios. ¿Qué crees que pasará? **Lo más probable es que vuelvas al peso que tenías antes** y seguramente con propina incluida. Lo cierto es que la vida es muy corta para contar calorías, ¿Te imaginas tratar de controlar tu peso en base a unos cálculos matemáticos por el resto de tu vida? **La solución más simple es aprender a comer cosas naturales y sanas.**

Es impreciso I – Tipos

Por muchas calorías que cuentes, la manzana que te vas a comer no tiene las mismas calorías que aquella manzana que se midió en un laboratorio en Estados Unidos en el año 1.982. Además, como esta imagen nos muestra, no es tarea fácil identificar la manzana que te vas a comer (detalle).

Es impreciso II – Absorción

Ahora, con todo y eso, supongamos que has elegido la manzana correcta, pero **lo importante no son las calorías que ingieres, sino las que absorbes** (estudio, referencia). No es lo mismo si metes esa manzana al horno que si te la comes en su estado natural. O, tampoco es lo mismo un plato de avena caliente a uno frío. Seguramente, absorberás mejor la avena caliente. Por lo tanto, **la forma cómo cocinas los alimentos afectará la manera en que los absorbas.**

Es impreciso III

Otros factores, como la flexibilidad metabólica, el entorno hormonal, la respuesta en tu organismo y otros factores influirán en el resultado final de las calorías que has ingerido. Por lo tanto, contar calorías no es una herramienta precisa. En cambio, debes considerar muchos otros factores involucrados en tu ganancia o pérdida de peso.

Tal vez la solución al sobrepeso no esté en el conteo de calorías ni en cuidar al detalle las proporciones... **Tal vez, una pauta tan simple como recordar que debemos priorizar comida real nos sea de mayor utilidad.**

Entonces, ¿contar calorías no sirve? ¿Cómo es que mi amigo perdió peso contando calorías?

Ojo, no estoy diciendo que contar calorías no funciona. El señor Haub, un profesor de nutrición, bajo 14 kilos con una dieta a base de *Twinkies*; lo logró contando calorías (fuente). Simplemente estoy diciendo que contar calorías no es necesario para adelgazar, llegar a un peso normal y estar saludable.

¿Si las calorías no son necesarias, me debo olvidar completamente de ellas?

Bueno, sí que es cierto que nuestros amigos aborígenes no saben qué son las calorías, pero tampoco viven en un ambiente como el nuestro. Un ambiente obesogénico, donde constantemente se nos bombardea con publicidad engañosa, y, además, seducen nuestros estímulos sensoriales. **Así que, no está demás saber que ingerir calorías en exceso te hará ganar peso.**

Por otro lado, aunque te haya dicho que no necesitas contar calorías para bajar de peso, ahora te diré cuál es su beneficio y cuándo puede ser útil ponerlo en práctica.

¿Cuándo es útil contar calorías?

Es útil contar calorías cuando tienes metas muy específicas en la composición corporal. Anteriormente mencioné que los aborígenes no cuentan calorías y son capaces de mantener un peso sano, sin embargo, estos tampoco tienen interés alguno por alcanzar un determinado físico para aparecer en la portada de una revista. Tampoco quieren competir en triatlones. **Si tienes una meta muy específica,** el contar calorías puede que sea necesario.

Para llegar a un nivel extremo y antinatural de grasa corporal, tienes que desobedecer a tu cuerpo. Un culturista tiene que comer enormes cantidades de alimento para verse lo más musculado posible en etapa de volumen, **y llevar un control estricto de calorías en etapa de definición.** Es cierto que esto funciona, pero no todos tenemos el tiempo para adoptar este estilo de vida.

La razón por la cual valdría la pena contar calorías

La mejor razón para contar calorías es que con ellas no puedes hacer trampa. Aunque no es necesario, estas te ayudan a ser más honesto con respecto a lo que comes y con cuánto comes. De hecho, aunque tratemos de ser muy estrictos con nuestra dieta, varios estudios han demostrado que con frecuencia solemos comer más de lo que realmente creemos estar haciendo (estudio, estudio, estudio). Por eso, y para saber si estás cayendo en esos errores tan comunes, **contar calorías te podría ser de mucha ayuda.** Piensa esto, al hacerlo, te estarías supervisando a ti mismo. Según el efecto del observador, o efecto Hawthorne, el simple hecho de sentirse observado puede hacer que las personas mejoren sus hábitos.

Además, contar calorías te puede ayudar a superar los estancamientos

Es decir, si sabes cuántas calorías consumes y qué aporte tiene cada alimento, entonces puedes hacer los recortes necesarios para mejorar tus resultados. De otro modo, tendrías que probar a través del ensayo y error, lo que te haría perder más tiempo y retrasarte con respecto a tus metas de pérdida de peso.

¿Cómo perder grasa contando calorías?

1. **Determina cuáles serán tus calorías de mantenimiento.** Hay diferentes herramientas que te pueden ser de ayuda.

2. A partir de tus calorías de mantenimiento, **define tus objetivos de calorías y macros para la pérdida de peso.** Para ello, lo recomendable es una reducción del 15 o 20% de calorías. Si tu meta es bajar muy rápido de peso, un ciclo de PSMF podría servirte, cosa que te diré más adelante en el apartado de protocolos nutricionales.

3. **Evalúa tus avances cada cierto tiempo.** Con que lo hagas una vez cada dos semanas es suficiente. De esta forma, podrás saber si estás logrando tus objetivos o si tienes que ponerle más atención a lo que has estado haciendo.

4. Repite los pasos.

¿Qué necesito para contar calorías?

Simple, para hacerlo solo necesitas una pesa digital con la que tomar los gramos exactos y luego registrarlos en una aplicación móvil para llevar tu control. Actualmente existen muchas aplicaciones y de forma gratuita.

¿Se deben pesar los alimentos crudos o cocidos?

Lo más recomendable es que **peses los alimentos crudos** o como aparece registrado en la aplicación. Es decir, si en la aplicación has indicado el peso del alimento crudo, entonces deberías pesarlo crudo para que sea un dato confiable. Por el contrario, si está cocido, entonces deberías dejar esta nota en la app.

Macros y Micros

No todas las calorías son iguales

Como dije anteriormente, no es lo mismo comer 100 calorías de aceite que 100 calorías de brócoli, por lo que, la distribución de los macronutrientes tendrá un efecto en el resultado final, **a pesar de que siempre consumas exactamente las mismas calorías.**

Por ejemplo, imagina que hay dos hermanos gemelos, los dos tienen sobrepeso y deciden restringir 500 calorías al día para perder grasa. La diferencia es que cada uno restringirá esas 500 calorías con dietas diferentes.

El primer hermano seguirá una dieta cetogénica. Es decir, una dieta alta en grasas, baja en carbohidratos y moderada en proteínas.

Mientras, el segundo hermano hará todo lo contrario, creará un déficit calórico con una dieta alta en carbohidratos, baja en grasas y moderada en proteínas.

¿Quién crees que logrará perder más grasa a pesar de que los dos restrinjan las mismas calorías?

Es probable que el hermano con la dieta **alta en grasas y pocos carbohidratos** logre alcanzar sus objetivos en menos tiempo, y además, pueda mantener más músculo que el hermano con la dieta baja en grasas.

¿Por qué? Según este meta-análisis, cuando se comparan dietas equivalentes en kilocalorías, pero con distintos macronutrientes, las que obtienen peores resultados son las dietas bajas en grasa, frente a las bajas en carbohidratos o cualquier otra.

Sin embargo, solo di un ejemplo y habría que matizar el caso individual, pero no es el momento de hablar de dietas. El punto es que las calorías importan, pero la manera en la que distribuyas los macronutrientes también, ya que como dijimos anteriormente, **tienen un efecto distinto en nuestro organismo.**

¿Qué son los macronutrientes?

Los macronutrientes están representados por los carbohidratos, las proteínas y las grasas que se consumen con la dieta diaria. Estos son necesarios para cumplir todas las funciones del ser humano: **movimiento, soporte, pensamiento, digestión, comunicación, entre otras.**

Proteínas

Las proteínas crean principalmente el tejido muscular propiamente dicho, ya sea el esquelético, el cual podemos controlar, como el liso o cardíaco, sobre los cuales no tenemos control alguno. Sin embargo, sus usos no terminan ahí. Ciertas enzimas, transportadores y canales que funcionan a niveles celulares están hechas a base de proteínas.

Carbohidratos

Los carbohidratos, en cualquiera de sus formas, son utilizados como fuente de energía. Cuando estos no son consumidos por el organismo **se almacenan como glucógeno en el hígado y en los músculos** para un futuro uso. Pero no todos los carbohidratos representan energía. Algunos tipos que el ser humano no puede digerir representan la fibra dietética, la cual promueve el correcto tránsito intestinal y muchos otros beneficios para la salud.

Grasas

Estos elementos no deberían ser tan temidos, más bien deberían entenderse para usarse a nuestro beneficio. Aparte de ser una excelente fuente de energía cuando los niveles de carbohidratos son bajos, las grasas tienen muchas otras funciones básicas a nivel celular, formando parte de la membrana celular, produciendo la capa protectora y conductora de mielina en las neuronas, protegiendo la piel y anexos, etc.

Distribución de los macronutrientes para perder grasa

Ahora bien, estos elementos deberás consumirlos en diferentes proporciones. Este último punto viene siendo determinado por la cantidad de calorías que cada uno de esos nutrientes proporciona:

• Un gramo de proteína contribuye con 4 kcal.
• Un gramo de carbohidratos contribuye con 4 kcal.
• Un gramo de grasas contribuye con 9 kcal.

Con estos datos en mente, podemos establecer la distribución óptima de macronutrientes para pérdida de grasa corporal según sea el caso.

A la hora de perder grasa, la distribución de macronutrientes que suele ir bastante bien es:

• Consumir 1,8 a 3,1 gramos de proteína por kg de peso corporal.
• Consumir 0,9 a 1,3 gramos de grasas por kg de peso corporal.
• Completar el resto de las calorías diarias con el consumo de carbohidratos.

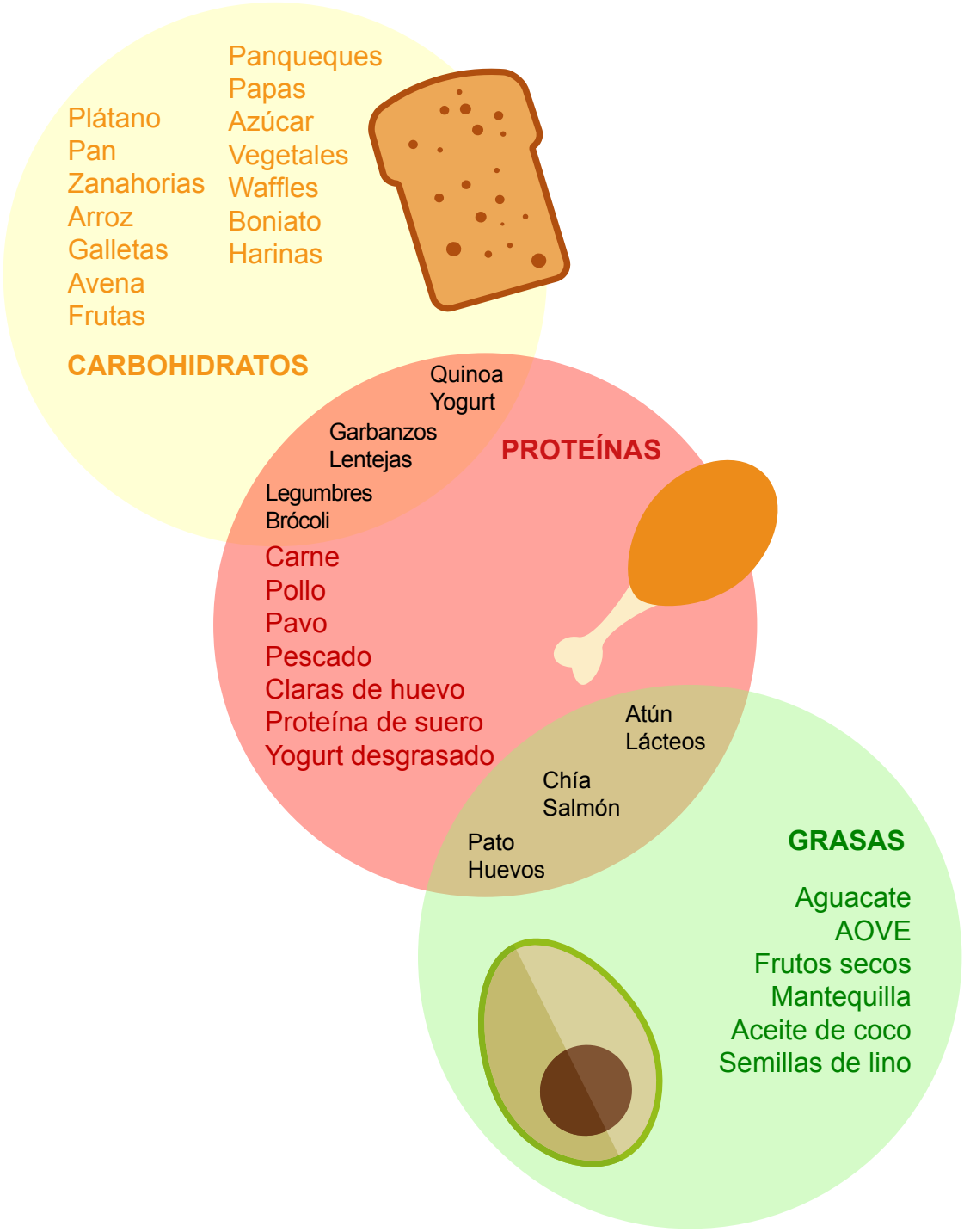
Con estas bases claras, podrás maniobrar y personalizar el régimen alimenticio a tu caso individual. Para lograr el mejor plan alimenticio, **debes considerar tus preferencias personales sin obstruir en la distribución recomendada.**

¿Qué son los micronutrientes?

Los micronutrientes, en cambio, son elementos esenciales para que las funciones anteriores se puedan llevar a cabo. Existiendo en el 100% de las actividades que se generan en el interior y exterior de nuestro cuerpo en forma de **vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes, etc.,** estos micronutrientes son esenciales para la vida. Sin embargo, estos **no son una fuente de energía,** como muchas personas piensan, pero si contribuyen a la producción y uso de la energía recibida por el consumo de los macronutrientes.

Los micronutrientes intervienen en las comunicaciones neuronales, el comportamiento del endotelio vascular, la respiración celular, el metabolismo de algunas sustancias en las células intestinales, los movimientos ciliares del tejido respiratorio y la purificación por parte de los riñones.

Además, combaten el estrés oxidativo, se encargan de que las comunicaciones entre las células se lleven a cabo, mejoran el rendimiento físico, enlentecen el envejecimiento, entre muchas otras funciones. **Básicamente, estos micronutrientes tienen una labor para cada proceso de nuestro organismo.**



Protocolos nutricionales

El mundo del fitness está lleno de trucos para maximizar los resultados de ganancia de masa muscular o de pérdida de grasa. Muchos de ellos son independientes del tipo de dieta que elijas. Por ejemplo, aunque sigas un régimen dietético vegetariano puedes poner en práctica un ciclado de calorías, ayuno intermitente, carga de carbohidratos, etc. En esta guía nos enfocaremos en 3 de estos: **Ayuno intermitente, PSMF para días puntuales y Dieta Inversa.**

Protocolo 1 - Ayuno Intermitente

¿Qué es?

El Ayuno intermitente no es una dieta, **es una manera de alimentarse.** Se le llama intermitente porque consiste en alternar periodos de ayuno y de ingesta de alimentos. Nuestros antepasados ayunaban forzadamente porque no podían conservar alimentos. Pasamos la mayor parte de nuestra historia ayunando, por lo tanto, ayunar es algo para lo que tu cuerpo está preparado.

Beneficios del Ayuno Intermitente

El ayuno intermitente cuenta con una lista larga de beneficios, en esta ocasión nombraré 4 de los más destacables:

• **Reeduca nuestro apetito:** muchos de nosotros hemos perdido la relación con nuestro apetito real. **Se nos dificulta distinguir entre antojos y hambre.** Comemos más porque lo dice nuestro reloj, para supuestamente acelerar nuestro metabolismo, o para compensar nuestro vacío emocional. Hacer ayunos te ayudará a reeducar tu apetito. Te ayudará a comer cuando realmente tengas hambre.

• **Antienvejecimiento:** el ayuno empieza a considerarse como una de las mejores "armas" contra la vejez ya que provoca un efecto de frenado del envejecimiento celular y cerebral. (estudio, estudio).

• **Retiene la masa muscular:** el ayuno promueve la pérdida de peso reteniendo la masa muscular. Esto es debido a que ayunar aumenta la hormona de crecimiento. (estudio).

• **Mejora el sistema inmunológico:** por esa razón, los animales ayunan instintivamente cuando están heridos o enfermos. (estudio, estudio, estudio).

¿Cómo entrar en estado de ayuno?

El cuerpo entra en estado de ayuno **después de que la digestión y la absorción de nutrientes se haya completado.** Dependiendo de lo que hayas comido, esto puede suceder después de 6-24 horas desde tu última comida. De hecho, muchos hacemos ayunos sin darnos cuenta. Por la noche, entramos en fase de ayuno por unas 6 a 8 horas. La idea de esto es prolongarlo unas horas más para maximizar sus beneficios.

Hay diferentes protocolos estructurados por los que te puedes guiar:

• **El protocolo 16/8** trata de hacer 16 horas de ayuno y 8 horas de alimentación. Si tu última comida fue a las 8 de la noche, entonces desayunarás a las 12 del medio día.

• Si te parece mucho para empezar, entonces prueba con **el protocolo 12/12.** Es decir, si tu última cena fue a las 8 de la noche, entonces desayunas a las 8 de la mañana.

• Si quieres algo más intenso, puedes hacer un **ayuno de 24 horas:** es decir, cenas a las 8: de la noche y desayunas a las 8 de la noche pero del día siguiente. La condición es no hacerlo en días consecutivos para evitar que te mueras de hambre.

• Si no quieres seguir ningún protocolo, **puedes inventar los tuyos propios.** Y, tampoco te obsesiones, ayunar tiene sus beneficios, pero si lo prolongas mucho tiempo puede ser contraproducente. Una recomendación general es no ayunar más de 36 a 72 horas a la semana, **sobretodo si estás interesado en no perder masa múscular.**

Ayunar no te hace perder masa muscular

Hay una creencia de que si no comes proteínas a menudo, vas a perder tu masa muscular. Pero esto es falso, la pérdida de masa muscular ocurre cuando el glucógeno hepático se agota y nuestros aminoácidos se transforman en energía a través de la gluconeogénesis. Dependiendo de cada caso, esto podría suceder hasta después de 48 horas de ayuno (estudio).

Opinión personal

Quiero aclarar que el ayuno no es para todos, por lo que, si tienes alguna condición, es mejor que sigas las recomendaciones de tu médico. Y las mujeres, ojo, la mayoría responden bien a cortos periodos de ayuno, pero hay algunas que experimentan irregularidad en su ciclo menstrual cuando lo practican. Así que ten mucha cautela con esto.

Además, aparte de los beneficios, yo quiero agregar un puntito extra al ayuno; **te puede dar ciertas libertades.** En muchas dietas se nos recomienda hacer 5 o 6 comidas al día. Esto nos conlleva a empaquetar la comida y estar pendientes del reloj para ver cuándo toca comer. **Con el ayuno no tendrás ese problema.** Que por cierto, para adelgazar no es necesario comer 5 veces al día! Que es de lo que hablaremos más adelante.

Protocolo 2 – Días puntuales de PSMF

PSMF son las siglas de **Protein-Sparing Modified Fast,** que traducido sería algo así como ayuno modificado ahorrador de proteína.

Este protocolo fue re-estructurado por el nutricionista Lyle Mcdonald, es su libro *Rapid Fat Loss* y pretende que pierdas grasa en el menor tiempo posible, manteniendo la musculatura.

Sí, suena como la típica declaración de cualquier dieta milagro o de choque, pero con la diferencia de que esta **cuenta con una estructuración coherente** que busca palear muchos de los problemas que conlleva perder peso de manera rápida.

Por esa misma razón, el **PSMF no pretende servir como un estilo de vida,** sino como un plan de alimentación que se utiliza en momentos puntuales para acelerar la pérdida de peso/grasa.

Muchas personas utilizan este método para acelerar el proceso de pérdida de grasa las primeras semanas, para después realizar un plan menos agresivo.

Otros realizan un ciclo completo de PSMF y les es suficiente para alcanzar el peso que tenían antes. Muchas personas se sorprenden al ver lo rápido que pierden peso y por eso se sienten lo suficientemente motivadas para terminar un ciclo.

Muchos culturistas lo utilizan en sus últimas etapas previo a una competición de fitness, para alcanzar una definición extrema. Deportistas de combate también utilizan este método de cara a un pesaje oficial previo a una pelea. Y por supuesto, también es efectivo para personas que quieran darle una solución a su problema de sobrepeso.

¿En qué consiste?

Consiste en una dieta muy baja en carbohidratos, grasas y con la cantidad justa de proteína para no perder músculo, **la cual creará un severo déficit calórico durante el tiempo que la pongas en práctica.**

Usualmente, se hace por unos pocos días o varias semanas. Pero para propósitos de esta guía, hablaremos de cómo aplicarlo para momentos puntuales en la semana.

Si estás interesado en realizar PSMF por mucho más tiempo, te recomiendo echarle un vistazo al blog pierde grasa, donde encontrarás mas información.

A continuación, te explico cómo hacerlo:

Ayuno Intermitente vs PSMF

Anteriormente hablé sobre el ayuno intermitente. Ya sabemos que es una metodología donde alternamos periodos de restricción calórica con ingesta. También aclaramos que no es precisamente una dieta sino una manera de alimentarse.

Sin embargo, hay un protocolo de ayuno intermitente que se utiliza especialmente para perder grasa. Este se llama **ayuno de días alternativos** y consiste en dejar de comer por 24 horas.

Muchas personas consiguen perder peso con uno o dos ayunos a la semana, puesto **que en el cómputo global de la semana incorporan menos calorías.**

Sin embargo, el problema de este método es que para muchas personas es difícil dejar de comer por tanto tiempo, y puede ser un tanto destructivo para la masa muscular.

Especialmente, si estás en etapa de definición y buscas minimizar la pérdida de músculo. Ojo, no perderás masa muscular por hacer un ayuno de 24 horas. Pero **tampoco es lo óptimo si llevas tiempo en definición** y buscas preservar la mayor cantidad de masa muscular posible.

En vez de un ayuno de 24 horas, haz un día de PSMF

En vez de hacer ayunos de 24 horas, **lo mejor es hacer días puntuales de PSMF.** En el cual, estarás consumiendo una gran cantidad de proteína que te ayudará a preservar la masa muscular.

Cómo aplicarlo

En vez de ayunar, harás un “ayuno a base de proteínas”. Mientras que los carbohidratos y las grasas se mantienen a 0. La idea es que consumas la menor cantidad posible.

Puedes realizar PSMF los días que no entrenes, mientras dejas los días con más carbohidratos para los días de entrenamiento pesado.

La ventaja de todo esto es que **no pasarás tanta hambre** en comparación a un ayuno de 24 horas. **Será menos destructivo para la masa muscular** y te ayudará a **comer menos calorías** en el cómputo global de la semana, por lo que te ayudará a perder grasa.

Protocolo 3 - Dieta Inversa

La dieta inversa es una herramienta que se utiliza para revertir las adaptaciones metabólicas que tu cuerpo crea y así evitar el efecto rebote. Es decir, la idea de este protocolo es evitar el efecto rebote.

¿Qué son las adaptaciones metabólicas?

Las adaptaciones metabólicas aparecen tarde o temprano cuando sometemos al cuerpo a un déficit calórico. Al hacer dieta, nuestro cuerpo nota que ya no puede gastar la misma energía de antes, y tampoco puede mantener el mismo ritmo metabólico que acostumbraba. Por lo que buscará hacer lo mejor posible con lo poco que le damos (eficiencia energética). Por lo tanto, se pondrá en modo ahorro de energía hasta que acabe el periodo de restricción calórica.

Evidentemente, si nuestro cuerpo no se adapta metabólicamente a la fuga de energía, moriríamos. Pasa lo mismo con tu teléfono celular; te das cuenta que tienes poca batería y si no activas el modo de ahorro se apagará a los pocos minutos. Así, ciertas aplicaciones no serán accesibles y el celular no será operable al 100 %, pero serás capaz de utilizarlo para lo que realmente está hecho, hacer llamadas. Es decir, el activar el modo ahorro de energía es una adaptación que le has implementado a tu teléfono para que siga siendo operable.

Y eso mismo es lo que nuestro cuerpo hace automáticamente cuando le das pocas calorías, sigue siendo operable para que puedas ejercitarte, bailar, trabajar y hacer cualquier cosa que se te ocurra, pero no lo harás con la misma intensidad. Y a eso le llamamos adaptaciones metabólicas, un periodo en el que nuestro cuerpo se adapta al déficit energético.

Estas son algunas adaptaciones metabólicas:

• Disminución de la tasa metabólica basal.
• Disminución de la leptina.
• Disminución de la actividad de la glándula tiroides.
• Disminuye la termogénesis.
• Disminuye el TEF (Efecto Térmico de los Alimentos).
• Aumento de la ghrelina.
• Aumento de la sensibilidad a la insulina.
• Aumenta la eficacia de las mitocondrias.
• Ajustes en el sistema nervioso simpático.

¿Cuál es el problema de dichas adaptaciones?

Lo que sucede es que, debido a estas adaptaciones metabólicas, **nuestro cuerpo está a la espera de que acabe el periodo de hambruna para así volver a su peso habitual.** Tenemos que entender que nuestro cuerpo tiene un set-point, es decir, un peso del que no quiere salir, él no quiere perder o ganar peso, simplemente busca mantener el mismo peso de siempre. Así como busca mantener una temperatura interna estable, independientemente de si afuera hace mucho frío o calor, también lo hace con el peso corporal.

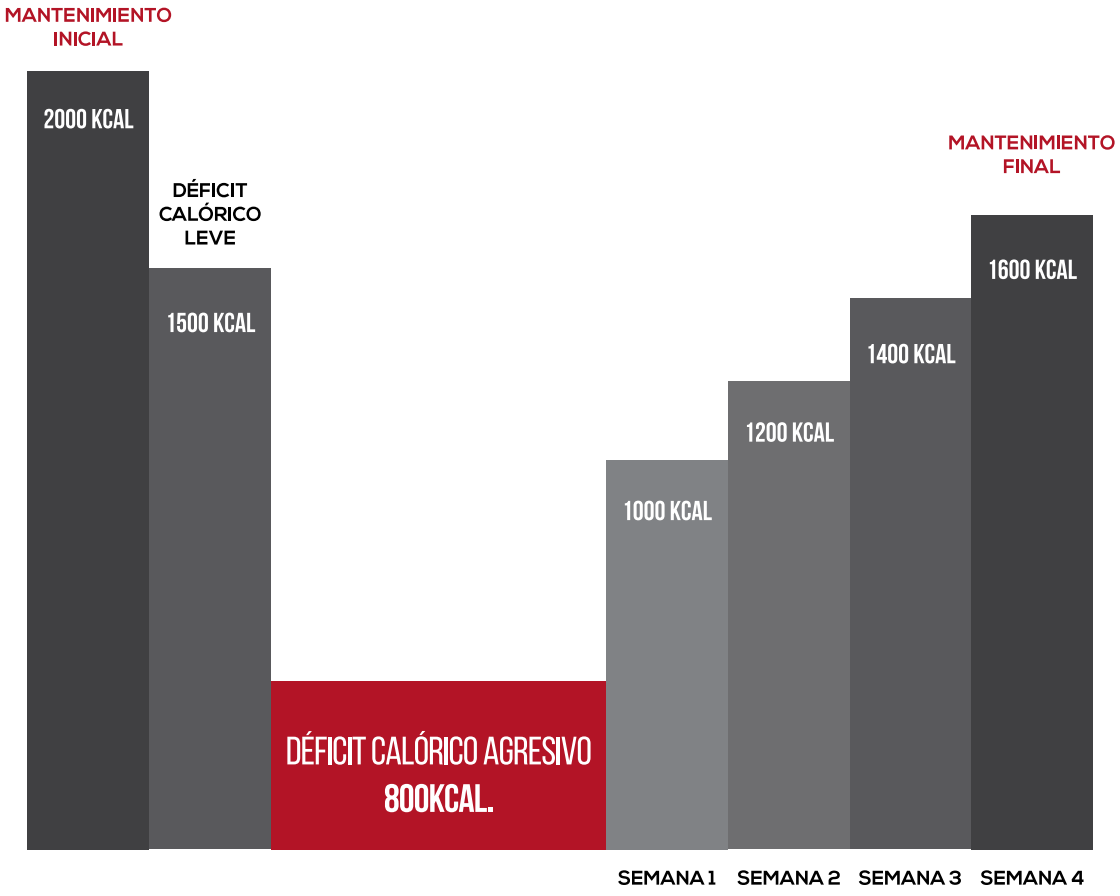
Puesto que nuestro cuerpo interpreta que está pasando por una época de hambruna, en el momento que empieces a comer con normalidad, **aprovechará la ocasión para almacenar todo lo que le des en forma de grasa** y así ganar el peso que tenías antes. Con el tiempo, nuestro cuerpo entenderá que el periodo de hambruna se ha acabado y dejará de almacenar grasa. Pero para ese entonces, será demasiado tarde, ya habrás ganado una cantidad de grasa abrupta en tiempo récord.

Entonces, **¿cómo hacemos para que nuestro cuerpo entienda mucho antes que ya no está en periodo de hambruna?**

Aquí es donde entra en escena la dieta inversa.

La dieta inversa

Con la dieta inversa lograremos revertir las adaptaciones metabólicas que nuestro cuerpo ha creado, minimizando la ganancia de grasa corporal (fuente). Para lograr eso, en vez de volver a las calorías de mantenimiento de un solo golpe, lo vamos a hacer de forma gradual. **Con la imagen lo entenderás mejor:**



De este modo, nuestro cuerpo tendrá tiempo suficiente para notar que el periodo de hambruna ha acabado. Y, por lo tanto, **volverá a su normalidad metabólica minimizando la ganancia de grasa corporal.**

De lo contrario, si le das las calorías de golpe, ganarás el peso perdido en tiempo récord e incluso, es posible que el metabolismo no se haya recuperado totalmente. Es decir, te pondrá en una peor situación que antes, puesto que **habrás ganado más grasa con un metabolismo menos eficiente.**

Y si no estás muy convencido, mencionaré otras ventajas de la dieta inversa.

Ventajas de hacer dieta inversa

Disminuirás la ganancia de grasa ganada: Ganar algo de grasa después de una dieta es algo que te debes esperar sí o sí, puesto que es inevitable. **Si no haces dieta inversa es probable que ganes el peso que perdiste en poco tiempo.**

Evitarás el descontrol: El descontrol es algo muy común después de terminar una dieta, viene acompañado con un sentimiento de libertad y con ganas de comerse al mundo. No te culpo, es algo que te viene pidiendo tu cuerpo desde que comenzaste la dieta. Pero, con esta metodología seguirás en control sobre ti mismo hasta que tu cuerpo revierta las adaptaciones metabólicas mencionadas anteriormente.

Mejor metabolismo y entorno hormonal: Como bien sabes, el exceso de grasa corporal no solo trae problemas estéticos, sino también de salud. Pues bien, el hecho de tener un porcentaje de grasa corporal bajo y mantenerlo, favorecerá a tu entorno hormonal y, por lo tanto, serás capaz de mantener el peso perdido con mayor facilidad. **Eso te servirá de base cuando decidas hacer otro ciclo de PSMF, cualquier otra dieta o incluso una etapa de volumen.**

El mind-set de la dieta inversa: el último esfuerzo

Este es el escenario: acabas de hacer una dieta restricción calórica por unos meses y lograste el peso corporal deseao. Probablemente no quieras saber más nada de dietas o ningún otro método. Lo sé, y lo entiendo. Pero, si no haces este último esfuerzo, recuperarás el peso en poco tiempo y con propina incluida.

Créeme, la dieta inversa es tu mejor apuesta, vale la pena hacer este último esfuerzo, puesto que después, **podrás mantener los resultados con mayor facilidad,** serás menos propenso a engordar, tendrás un entorno hormonal más saludable, un metabolismo más rápido y probablemente, adoptarás un nuevo set-point, donde tu cuerpo empezará a sentirse cómodo con el nuevo peso corporal y querrá mantenerse ahí.

¿Cuánto tiene que durar?

Idealmente, **la dieta inversa tiene que durar hasta que nuestro metabolismo se haya recuperado y nuestras hormonas estén restablecidas.** No tiene que durar el mismo tiempo que haces dieta, pero sí un tiempo suficiente. Esta puede ser de 2 a 4 semanas. Dependerá del caso en particular, pero por regla general, entre más tiempo dures en dieta inversa para llegar a tus calorías de mantenimiento, mejor. Tampoco hace falta irnos a los extremos y meter una caloría al día, pero sí alrededor de unas **150-300 Kcal semanales,** hasta llegar a las calorías de mantenimiento final.

Repito, esto puede durar entre 2 a 4 semanas como mucho.

Hablando de macronutrientes, podríamos hacer lo siguiente:

Proteína: Mantener la misma cantidad que llevábamos durante definición (1,8 a 3,1 gramos de proteína por kg de peso corporal).

Carbohidratos: Subir entre 30-50 gramos a la semana.

Grasas: Subir entre 5-10 gramos a la semana.

Calorías: 150-300 Kcal. semanales

Si ves que vas aumentando de peso muy rápido, entonces sé conservador con los aumentos. Por el contrario, si ves que todo va bien, puedes ser más permisivo.

Durante la dieta inversa puedes realizar comidas libres o refeeds, pero tomando las precauciones necesarias. Es decir, tampoco debemos volvernos locos esos días.

Concluyendo

Las adaptaciones metabólicas **son el modo ahorro de energía de nuestro cuerpo.** Aparecen cuando lo sometemos a un déficit calórico brusco o por un tiempo prolongado, buscando cumplir sus funciones con el mínimo posible.

Debido a las adaptaciones metabólicas, nuestro cuerpo también buscará ahorrar cualquier extra calórico que entre. Al volver bruscamente a nuestras calorías de mantenimiento, promoveríamos la ganancia de grasa corporal (efecto yo-yo).

La dieta inversa nos va a permitir volver a la normalidad metabólica sin ganancias agresivas de grasa.

Se trata de un aumento progresivo de las calorías hasta que el metabolismo se recupere.

Es tu mejor opción para mantener el peso perdido a largo plazo, aumentar tu tasa metabólica, un entorno hormonal más eficiente y partir de una mejor base (con menos grasa) para cuando decidamos realizar otra dieta de definición, o una etapa de volumen.

Frecuencia de las comidas ¿Comer más veces al día ayuda a perder grasa?

Seguramente habrás escuchado que tenemos que comer 5 veces al día. Y muchos profesionales de la salud estructuran dietas siguiendo este criterio. Por supuesto, esto se hace con toda la buena intención del mundo. **Se dice que es mejor comer 5 veces al día por 2 razones:**

1. Primero, porque a la hora de perder peso, el comer más veces te ayudará a reducir el hambre y la ansiedad entre horas.

2. Segundo, porque habrá menos elevaciones de glucemia y lipemia tras la comida y por lo tanto, evitarás almacenar más grasa.

La realidad es que no hay un estudio serio que avale que el comer 5 veces al día, tenga un mayor beneficio que comer 2 ó 3 veces al día. **Ni tampoco ayudará a que tu metabolismo sea más rápido** (meta-análisis).

Sí, es cierto que comer 5 veces al día puede ser una pauta útil de cara a evitar la ansiedad entre horas. Pero también te puede salir mal la jugada. Ya que depende de si esos *snacks* entre horas son saludables, es decir, la idea es comer algo sano como una manzana con nueces y no una galleta con un café.

Esta pauta también depende del ambiente que te rodea. Cuando estás en la calle, en la oficina, o vas a casa de tu tía, eres más propenso a tomar peores decisiones de cara a tu alimentación. El ver una galleta que te ofrecen en la oficina como algo aceptable porque supuestamente hay que comer varias veces al día, no hará que tu dieta sea mejor, es preferible que no te comas la galleta.

Por lo tanto, el hacer 5 comidas no es una garantía de éxito. Simplemente es una pauta que puedes seguir si te viene bien para mantener una dieta saludable. De lo contrario, si para ti es un impedimento o te fuerza a ello, entonces no lo apliques.

Entonces, ¿cuál es el número ideal?

Lo cierto es que no hay un número concreto. Mas bien, no se trata del número sino del contenido. Puedes comer 1, 3, 5 u 8 veces al día si uno de estos números te ayudan a mantener tus objetivos.

Personalmente encuentro que el comer 2 ó 3 veces al día es un número ideal para mí. Lo encuentro más cómodo que estar preocupado por comer cada 3 horas.

Masa Muscular

Si buscas ganar masa muscular, **la frecuencia tiene más importancia, al tener que ingerir más calorías,** puede que sea más práctico el repartir esas calorías en 5 ó 6 comidas.

Por lo tanto

- Comer 5 veces al día no muestra claros beneficios frente a comer 2 ó 3 veces.
- También puede ser contraproducente al agregar complejidad en tu dieta.
- Si te entra hambre entre horas, come sólo si es algo saludable.

Desayuno, ¿Importante para perder grasa?

Seguramente has escuchado declaraciones de este estilo:

- “No se puede salir de casa sin desayunar”
- “El desayuno es la comida más importante del día”
- “Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”

¿Qué tan cierto es esto? Pues desde el punto de vista nutricional, no hay nada que justifique que el desayuno sea la comida más importante del día.

Tampoco existe evidencia científica seria que corrobore que el desayuno sea necesario para reducir la obesidad. No lo digo yo, lo dice la American Journal of Clinical Nutrition. Sí, es cierto que se han hechos estudios sobre las maravillas del desayuno, pero la mayoría son de carácter observacional (ejemplo, ejemplo). En los cuales, se tiende a confundir correlación con causalidad.

¿Qué es un estudio observacional?

Por ejemplo, según un estudio observacional, los niños que desayunan tienen mayor rendimiento escolar. Pero, sería un error asumir que tener mejores notas es debido al desayuno únicamente. Puede que los niños que desayunan tienen padres que se preocupan por ellos y, por lo tanto, los hacen estudiar más. O que las familias tienen un mejor estatus socioeconómico y se pueden permitir una mejor educación. Es decir, en el entorno de un niño, hay más factores en juego para atribuirle todo el mérito al desayuno.

Por lo tanto, **hay muchos estudios que son sesgados.** Curiosamente, muchos de estos estudios los financian las mismas compañías que te venden cereales en el desayuno.

El paleolítico se saltaba el desayuno y no se extinguió

Otro de los argumentos es que, si lo vemos desde el punto de vista histórico, el desayunar no tiene mucho sentido, el hombre paleolítico probablemente salía a cazar con el estómago vacío para darse un buen festín por la noche. **Es decir, no nos extinguimos por saltarnos el desayuno.**

Entonces, ¿no debo desayunar?

El punto de todo esto es que el desayuno no es obligatorio. Especialmente cuando hacemos desayunos azucarados. ¿Crees que comer azúcar con azúcar y café harán que tengas un mejor día? Pues no, **¡para eso es mejor que no desayunes!** y hagas un ayuno intermitente.

Ahora, esto no significa que desayunar sea malo, ni tampoco te estoy sugiriendo que te saltes el desayuno como el hombre paleo. Desayuna si así lo prefieres, puede ser la comida más importante del día para ti. Puede ser el único momento para estar en familia. Lo que realmente importa de todo esto es que hagas una buena elección de alimentos al igual que en el almuerzo y en la cena.

Por lo tanto, el desayuno no es la comida más importante, simplemente es una comida más.

¿Qué dice la ciencia sobre el desayuno como la comida más importante del día?

• En este estudio, **no hubo diferencias significativas de pérdida de peso** entre aquellas personas que desayunaron y las que no.

• Este ensayo nos cuenta que **no hubo cambios en la composición corporal** entre mujeres obesas que desayunaban y las que no desayunaban. Ambas dietas aportaban las mismas calorías.

• En este estudio, las personas que desayunaron consumieron más calorías, pero también gastaron más calorías, mientras que las que no desayunaron ingirieron menos calorías pero también gastaron menos energía. **El balance energético resulto similar.**

• **Conclusión:** La recomendación sobre no saltarse el desayuno por nada del mundo, no parece tener mucho rigor científico. Desayuna si así lo deseas, lo importante es que las elecciones sean saludables.

¿Mantener un horario en las comidas realmente influye en la salud y sobrepeso?

La verdad es que no se cuenta con suficiente información para poder llegar a esta conclusión. Los ritmos circadianos (ciclo entre el día y noche) influyen en los seres vivos de muchas formas, es por eso que existen animales diurnos, nocturnos y plantas que florecen solo de noche, por poner tan solo algunos ejemplos.

En el caso de los seres humanos ocurre muy parecido, la mayoría tienen hábitos diurnos, algunos otros son más nocturnos, pero todos están regidos por ciertos horarios que a su vez corresponden a los ritmos circadianos. Lo que se cree es que estos ciclos, al ser capaces de influir en el metabolismo, **también pueden afectar a la alimentación,** puesto que esta depende de la actividad metabólica (detalle).

Sin embargo, a pesar de esta creencia, actualmente no existe suficiente información que nos permita asegurar que cumplir con horarios en nuestras comidas pueda servirnos para controlar el sobrepeso o mejorar nuestra salud. Solo se manejan temas puntuales como el efecto de la calidad del sueño en el metabolismo.

La buena noticia es que poco a poco, varios investigadores han comenzado a plantearse estas preguntas y cada vez tenemos más claro cómo influyen nuestros hábitos alimenticios en nuestra salud. Algunos de estos estudios recientes nos pueden dar una idea más clara. Pero, por lo pronto lo que podríamos concluir es que:

• **Seguir un horario para comer parece no ser necesario.** Lo que quiero decir con esto es que, si ha llegado el medio día o la noche y por alguna razón no sientes hambre, entonces no comas, espera un poco más hasta que tu cuerpo te avise que ya tienes que comer. Lo importante, más que seguir un horario, es utilizar el sentido común y escuchar a nuestro cuerpo. Por otro lado, si tienes antojos fuera de las comidas principales, no te preocupes por comer un bocadillo, pero asegúrate de que sea solo por hambre y no por ansiedad. Y, claro, **hazlo con alimentos saludables**.

• **Sin embargo, trata de seguir un horario o al menos una cierta periodicidad**. Sí, sé que suena contradictorio, pero así como en el punto anterior te digo que no deberías seguir un horario como si fuese una ley irrevocable, también te digo que no descuides mucho tus horas de comida, al parecer, esto puede hacer que tu metabolismo se resienta.

Es decir, no es necesario irse a los extremos. No necesitas cumplir horarios tan rígidos para alimentarte, pero también puede ser contraproducente si no mantienes una cierta regularidad. Otro punto importante es que, por el mismo efecto de los ciclos circadianos, nuestro metabolismo puede variar durante la noche, por lo que no se recomienda comer muy tarde en la noche o bien, **que esa última comida no sea de gran aporte calórico** (estudio).

Por lo tanto, mejor come cuando tengas hambre. Idealmente come en horarios regulares y preferiblemente que la última comida del día no sea la de mayor aporte calórico.

Suplementos quema grasa

Los suplementos quema grasa, también conocidos como suplementos dietéticos o de pérdida de peso (estos) tienen el único fin de promover la pérdida de grasa corporal mediante diferentes vías. Por ejemplo, **mediante la movilización de la grasa, inhibición del apetito, aumentar la temperatura corporal, etc.** Estos pueden contener cualquier tipo de micronutriente como vitaminas, enzimas, aminoácidos y extractos naturales.

Algunos de estos suplementos son recomendables, con evidencia científica a su favor y tienen un efecto potenciador siempre y cuando hagas las cosas bien, desde la base de la pirámide que vimos anteriormente.

Algunos mecanismos puestos en funcionamiento por estos suplementos son:

• Reducción del apetito, haciendo que la persona se sienta satisfecha antes de tiempo o simplemente no sentir sensación de hambre.

• Disminución de la absorción de nutrientes tales como grasas, absorbiendo menos calorías.

• Aceleración del metabolismo y procesos orgánicos relacionados.

• Reducción de los antojos por ciertos tipos de comida, usualmente por los que tienen alto contenido calórico.

A continuación, mencionaré algunos suplementos “quema” grasa. Algunos utilizados actualmente y otros que ya no se utilizan:

Cafeína

Uno de los más efectivos a la hora de mejorar el rendimiento deportivo y **eliminar el exceso de grasa corporal** gracias a sus propiedades estimulantes (meta-análisis). La cafeína actúa aumentando los niveles de adrenalina e inhibiendo la acción de las fosfodiesterasas, ambos mecanismos conducen a la activación de la HSL.

Las dosis recomendadas se basan en consumir de 3 a 6 mg por kg de peso corporal, sin embargo, es preferible empezar consumiendo el rango inferior y observar sus efectos.

Recomiendo su consumo al inicio del día o a modo de pre-entreno para obtener, aparte de sus beneficios “quema” grasa, ese impulso que tanto necesitamos.

L-carnitina

Elemento producido naturalmente a nivel celular (mitocondrias) que ayuda a la oxidación de los ácidos grasos para su eventual uso como energía. Sin emabargo, la L-Carnitina **no parece servir para mejorar la oxidación de las grasas,** ya que los factores limitantes de la reacción son los transportadores y las enzimas, no la L-Carnitina (revisión).

Yohimbina

Bloqueando específicamente los receptores alfa-2 de los adipocitos, las propiedades de este elemento natural aumentan la acción de ciertas catecolaminas, **favoreciendo la movilización de grasa corporal incluso en las zonas más difíciles** (grasa rebelde). Su efectividad como suplemento dietético ha sido estudiada y aprobada numerosas veces.

Se recomienda consumir unos 0,2 mg por kg de peso corporal. Sin embargo, es recomendable empezar con mitad de la dosis para evaluar sus efectos. Es preferible tomar este suplemento al inicio del día y en ayunas.

Ácido linoleico conjugado (ALC)

Químicamente, es una grasa trans presente en pequeñas cantidades en carnes y grasa láctea. Si bien ha sido asociado a personas con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, otros estudios lo han relacionado con el incremento de los niveles de inflamación y estrés oxidativo. Sin embargo, l**a evidencia científica no respalda su efectividad como suplemento quema grasa** (estudio).

Otras consideraciones

En esta guía no profundizaremos todos los componentes asociados a la hora de perder grasa y tan solo nos limitaremos a que tengas las prioridades claras. Sin embargo, sí me gustaría que tengas en cuenta otros aspectos que también considero importantes.

Ejercicio vs Dieta - ¿Qué es mejor para perder peso?

¿Qué es más efectivo para perder peso, una dieta saludable o hacer mucho ejercicio? Para perder peso hemos dicho que el factor fundamental es **lograr un déficit calórico.** Por eso, para llegar a ese punto se suelen aplicar 2 estrategias en conjunto; la primera es hacer ejercicio para quemar calorías y la otra es hacer dieta, para evitar consumir más calorías de lo necesario.

Está claro que, si las combinamos vamos a tener mejores resultados, pero, si tuviésemos que quedarnos con una, ¿cuál sería la más efectiva?

Vamos a analizar el ejercicio

Aunque el gasto calórico dependerá de las características individuales de cada quien, sabemos que hacer ejercicio nos supone un gasto de energía, por ejemplo, con 30 minutos de trote a intensidad moderada podemos quemar aproximadamente unas 260 calorías, una sesión de *Crossfit* serían unas 600 calorías y una sesión de pesas en el gimnasio unas 400 calorías.

Pero, fácilmente podemos recuperar esas calorías quemadas si comemos papas/patatas fritas, pizza o hamburguesa.

Así que, el típico argumento de que “eso lo quemaré haciendo ejercicio es falso” (revisión). Una mala alimentación no se compensa haciendo más ejercicio. De hecho, **nada puede compensar una mala alimentación,** ni yendo más al sauna, ni tomando pastillas para adelgazar, ni haciéndote más liposucciones, ni tomando agua con limón en ayunas… ¡Nada!

Entonces, como podrás ver, la dieta es lo más efectivo. Y si te quedaron dudas sobre este debate entre ejercicio vs alimentación, entonces escucha esta otra razón:

Entre más ejercicio hagas a través del tiempo menos calorías gastarás. Y esto es porque nuestro cuerpo se vuelve más eficiente al economizar el gasto calórico (estudio). Básicamente, tu cuerpo se adapta al ejercicio y cada vez le resulta más fácil realizarlo. El objetivo de tu sistema es la supervivencia y sería contraproducente si no hace estas adaptaciones para economizar el gasto de energía.

Es por ello que **el gasto calórico de sociedades cazadoras y recolectoras es casi igual al de las sociedades sedentarias.** Estas sociedades se la pasan haciendo actividad física todo el día, caminan durante horas, cazan, corren, bailan, pero aun así requieren las mismas calorías que unos individuos de una sociedad sedentaria. Esto es porque, como les dije anteriormente, su cuerpo se ha vuelto extremadamente eficiente al economizar el gasto calórico.

Entonces, el ejercicio es una manera efectiva de quemar calorías, pero una buena alimentación es lo más importante.

Aun así, te recomiendo hacer ejercicio, ya que aparte de quemar calorías vas a evitar la flacidez.

También, la actividad física te ayudará a ganar masa muscular, lo que es sinónimo de fuerza, salud y estética. Recuerda que entre más músculo tengas más fácil se te hará quemar calorías y perder grasa. Es por eso que la mayoría de personas que tienen mucho músculo terminan teniendo poca grasa (estudio).

Por otro lado, es cierto que con el ejercicio tu cuerpo se volverá más efectivo al economizar energía, pero también se volverá más efectivo para no acumular un exceso de ésta en forma de grasa. Piensa que es contraproducente para tu cuerpo tener mucho peso si para la actividad que hace diariamente requiere estar más liviano. **Recuerda que tu cuerpo se adapta a todo, así que dale una razón para mantener un peso liviano.**

Y me podría quedar horas y horas hablando de los beneficios que tiene el ejercicio a la hora de perder grasa, pero creo que entendiste el punto.

Por lo tanto, para perder peso ten una buena alimentación y haz ejercicio, pero si necesitas priorizar una de estas dos, **entonces opta por una alimentación sana.** Una buena dieta está basada en muchos alimentos reales, productos procesados de calidad y en eliminar los alimentos ultra-procesados.

¿Es malo peder peso rápido?

Lo que dice la mayoría:

Siempre he apoyado la causa del común denominador: **evitar los déficits calóricos agresivos.** Es la recomendación de doctores, nutricionistas, científicos y de la mayoría de expertos en el tema de la salud. Casi todos hacen hincapié en que el proceso de pérdida de peso debe ser lento y gradual puesto que, al parecer, de esa forma se fomentan mejores hábitos alimenticios y se evitan los problemas que conlleva perder peso rápido.

El efecto rebote es algo real, es cuando nuestro cuerpo, después de un periodo de dieta, está dispuesto a recuperar el peso perdido. **A nuestro cuerpo no le gusta perder,** y hará todo lo posible por recuperarse. Recordemos que el cuerpo no entiende de dietas,entiende de supervivencia, y al no sentirse adaptado con el nuevo peso, hará todo lo posible para volver a la zona segura, al peso que tenía antes. Lo positivo es que para nuestro cuerpo es posible adaptarse al peso perdido, y encontrar un nuevo punto de ajuste, como lo mencioné en el artículo de la dieta inversa.

¿Por qué se dice que perder peso rápido es malo?

Estas son algunas de las razones por las cuales se relaciona perder peso rápido con algo negativo.

Se asocia con una dieta de moda/milagro

El perder peso de manera rápida tiene mala fama porque se asocia con una dieta milagro de choque. El problema de las dietas milagro es que implican precisamente que hagas una dieta, la cual, comúnmente se asocia con una temporalidad. Si tu dieta tiene fecha de expiración, es muy probable que al terminarla vuelvas a los viejos hábitos alimenticios que te hicieron engordar en un principio.

También, se asocian a otros factores como una mala estructuración o restricciones de alimentos y calorías. Además, exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente o alimento, entre otras cosas.

En definitiva, las dietas milagro tienen mala fama y con bastante razón.

Se asocia con perder músculo

La mayoría de las dietas de choque son carentes en proteína. Monodietas como la dieta de la papa, de la sopa, de los jugos verdes, entre otras. Se basan en el consumo de un único o pocos alimentos hasta alcanzar el peso ideal.

Déficits agresivos junto a carencias de proteína son la fórmula perfecta para perder músculo. Y, supongo que a nadie le interesa que esto pase; la musculatura se asocia a una mayor salud y menor cantidad de grasa ganada a largo plazo (estudio).

Además de eso, también hay estudios en concreto que asocian el perder peso de manera muy rápida con mayores pérdidas de músculo, en comparación con los enfoques menos agresivos. Uno de estos estudios demostró que los atletas con un déficit agresivo perdieron 4.6 kilos de músculo en 5 semanas, mientras que el resto tardó 8 semanas en perder la misma cantidad.

El pero que le tengo a este estudio, es que ambos grupos consumieron la misma cantidad de proteína. 1.2 – 1.8 g. La verdad, no me parece una cantidad adecuada de proteína para un atleta, ni mucho menos cuando el enfoque es agresivo. La evidencia sugiere que los atletas en déficit calórico deberían consumir una mayor cantidad de proteína, que debe rondar entre 2.3g a 3.1g por peso libre de grasa, si realmente esperan no perder músculo (revisión sistemática).

Mayores posibilidades de atracón

Esto tiene una lógica detrás, los déficits agresivos llevan a las personas a tener más hambre. Y, como he mencionado en distintas ocasiones, el hambre es el enemigo número uno de todas las dietas, puesto que hay más ansiedad por acabarla y a su vez mayores probabilidades de atracón.

Los atracones son un trastorno de conducta alimentaria, que llevan a las personas a romper la dieta comiendo cantidades inusualmente grandes de comida en poco tiempo. Esto crea una mala relación con la comida y con la autoestima de la persona misma, que empieza a sentir que ha fracasado, y pues en realidad es que el instinto del hambre será siempre más poderoso que cualquier fuerza de voluntad.

Se asocia con efecto rebote

Y por último, los enfoques rápidos se asocian al efecto rebote porque la mayoría no fomentan mejores hábitos alimenticios, ni una mejor relación con la comida. Las personas, al terminar la dieta, vuelven a esos hábitos alimenticios que en primer lugar les hicieron engordar.

Pero, esto no siempre es verdad. En realidad, **la evidencia científica es bastante consistente en que perder peso rápido es positivo para lograr pérdidas iniciales de peso**

La promesa de perder peso muy rápido a menudo se relaciona con una dieta fraude, pero dicha promesa no tiene por qué implicar que sea negativo perder peso rápidamente o que ninguna dieta con estas características sea apta para que una persona la pueda poner en práctica. Vamos a ver qué dice la ciencia sobre el tema:

¿Qué dice la ciencia sobre perder peso rápido?

1) *El New England Journal of Medicine* publicó un artículo en el que sostuvo que la idea de que las pérdidas de peso aceleradas generaban resultados adversos a largo plazo era un “mito de la obesidad”.

2) Una revisión de múltiples ensayos clínicos demostró que enfoques de menos de 800 calorías al día, tienen efectos beneficiosos a largo plazo.

3) Este otro estudio sugiere que el efecto rebote no está asociado a usar un enfoque dietético agresivo para la pérdida de peso.

4) Según este estudio, mientras más pérdida de peso se experimente inicialmente, mejores resultados se obtendrán posteriormente.

5) Un meta-análisis realizado en el 2013, titulado *“Myths, Presumptions, and Facts about Obesity”* demostró que los individuos que pierden peso rápidamente también son capaces de mantenerlo a largo plazo. Y lo más interesante de esta revisión es que demuestra que realmente **no hay estudios rigurosos que prueben que adelgazar lentamente sea más efectivo a largo plazo. Al parecer, todo dependerá de los hábitos que se sigan a posteriori.**

6) Un trabajo de investigación realizado en el 2014 titulado *"Weight-loss maintenance for 10 years in the National Weight Control Registry"* encontró que aquellas personas que mejor mantenían el peso, eran los que mayor pérdida de peso inicial habían tenido. Es decir, los que perdieron más peso al comienzo, **tuvieron mejores resultados a largo plazo que los que perdieron peso paulatinamente.**

Me gustaría mencionar que este trabajo se basó en los datos del *National Weight Control Registry*, el cual, recopiló información de unas 10.000 personas en el transcurso de 10 años o más, es decir, no es cualquier estudio. Por lo tanto, **la velocidad con la que pierdes peso parece ser un buen indicador de éxito y no lo contrario.**

Perder peso rápido motiva más

Es algo un poco obvio, pero no está demás mencionarlo, para iniciar una dieta se necesita "belief", la certera creencia de que lo vas a lograr, y no existe algo más estimulante que empezar a ver los cambios en poco tiempo. Además, esto suele reforzar la conducta de seguir cumpliendo con los parámetros fijados durante el proceso.

Pero entonces, ¿perder peso lento no es mejor que perderlo rápido?

No fue sino hasta el 2014 que se logró tener resultados más conclusivos sobre este tema, gracias a *"The effect of rate of weight loss on long-term weight management: a randomised controlled trial"*, un estudio diseñado específicamente para evaluar el efecto de las dietas de enfoque rápido y lento, a largo plazo.

En este estudio, 200 personas fueron sometidas a dieta. La primera mitad con un programa rápido de 12 semanas, mientras que la otra mitad con uno de 36 semanas. Los primeros resultados arrojaron que un mayor número de personas del primero grupo lograron perder la cantidad de peso/grasa esperada.

Pero, luego de completado este tiempo ambos grupos mantuvieron un programa de mantenimiento por tres años. Los resultados finales fueron que la mayoría de las personas recuperaron el peso perdido, independientemente del programa inicial que habían seguido.

Es decir, **la agresividad de la dieta no fue un factor determinante para que recuperasen todo el peso perdido.**

El enfoque lento sigue siendo una excelente alternativa

Por otro lado, esto no quiere decir que un enfoque lento no sea lo ideal, cada enfoque tienes sus pros y sus contras. Por ejemplo, el enfoque lento a menudo es más sostenible a través del tiempo y aunque no sea una garantía, puede fomentar hábitos alimenticios más saludables, que te ayuden a mantener el peso perdido a posteriori. Dichos hábitos, probablemente no los consigas de la manera rápida.

Además, debemos tener cuidado con los enfoques rápidos, puesto que no todos valen. De hecho, muy pocos están bien estructurados y pueden meterte en un círculo vicioso de hacer dieta, comer mal, engordar, hacer dieta, comer mal, ad-infinitum.

Es por ello que en diferentes ocasiones he mencionado que **la mayoría de personas no necesitan pensar en términos de dieta, sino que necesitan una reestructuración total de sus hábitos alimenticios.** El hecho de empezar a comer mejor; una alimentación basada en materias primas y limitar alimentos ultra procesados, pueden lograr parte del cometido y automáticamente te darán mayor salud. El enfoque “anti-dieta” es a menudo el que más recomiendo para la mayoría de las personas.

¿Qué pasa cuando la pérdida de peso rápida está bien estructurada?

Cuando una dieta está bien estructurada y es basada en evidencia científica como el protocolo PSMF (estudio), las probabilidades de éxito aumentan. **PSMF es un protocolo duro** y por lo tanto no te garantiza que tengas éxito. Perder peso rápido no es para todo el mundo, hay que aplicar bastante psicología, determinación, controlar el ambiente que te rodea y por supuesto, seguir las recomendaciones con cierta disciplina para lograr el cometido. Si tienes espíritu de liebre, entonces puedes probar con el enfoque rápido.

• Las propuestas dietéticas que prometen perdidas de peso rápido, nos pueden dar una pista para identificar una dieta-fraude, pero dicha promesa no tiene por qué implicar que sea negativo perder peso de manera rápida.

• Hasta la fecha, al tratarse de enfoques de pérdida de peso bien estructurados, no se ha demostrado que adelgazar lentamente sea más efectivo y sostenible a la hora de mantener resultados a largo plazo que con un enfoque rápido.

• Una propuesta dietética lenta puede promover la adherencia a mejores hábitos alimenticios, pero no son garantía de ello.

• Sería precipitado despreciar una propuesta dietética que consiga resultados rápidos, puesto que no hay pruebas contundentes que demuestren que pueda provocar el temido “efecto rebote”

• Al parecer, el “efecto rebote” dependerá de los hábitos alimenticios que la persona siga al terminar la dieta, independientemente de la agresividad del enfoque dietético.

Sería apresurado recomendar una velocidad de adelgazamiento en concreto. Dicha velocidad debe personalizarse a las estrategias de cada quien.

La mentalidad para perder grasa

La creencia y el mindset

Durante esta guía, probablemente te pudiste deshacer de algunas falsas creencias acerca de cómo perder grasa. O por lo menos espero que la agüita con limón en la mañana no te de mucha esperanza si no estás en déficit calórico. Sin embargo, en la introducción también me referí a algunas **falsas creencias y limitaciones acerca de nosotros mismos.**

Si te perdiste el mensaje de la introducción, te lo voy a recordar:

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de lograr un porcentaje corporal bajo; aquel que deseas para ser la mejor versión de ti mismo, en cuanto a composición corporal se refiere.

Primero, porque perder grasa es un proceso biológico y **es consecuencia del déficit energético mantenido a lo largo del tiempo,** hasta que logres alcanzar dicho peso. Segundo, porque cada uno de nosotros tiene la capacidad de elección. **Podemos elegir entre los hábitos y prácticas que nos lleven a lograr nuestros objetivos,** independientemente de nuestro metabolismo, nivel socio-económico, genética, etc. Una vez entendido esto, pasamos a lo siguiente, que es por lo que me gustaría que te quedaras antes de culminar esta guía.

En primer lugar, esta información no te será de gran ayuda si evidentemente no la pones en práctica. Y para ello es conveniente desarrollar una mentalidad adecuada que te acompañe durante el proceso. Me explico; cuando digo adecuada, quiero decir una mentalidad que soporte el proceso de pérdida de grasa y evite que nos lleve a nuestras creencias limitantes. Una creencia limitante muy común es:

“He logrado perder unos kilos con dieta y ejercicio, hago bastante ejercicio y como muy sano, pero estoy estancado y no logro perder peso, mi metabolismo se puso muy lento y ya me es imposible perder peso, mi genética es así, sabía que tenia algo malo en mí, no puedo perder más grasa a partir de aquí...”

La mayoría de las veces, dicho estancamiento sucede porque naturalmente la tasa metabólica baja mientras pierdes peso, y por eso tienes que reajustar las calorías. **Llega un momento en el que el déficit calórico se vuelve el nuevo mantenimiento.**

¡Pero como muy pocas calorías! ¿Estás segura o seguro? Te recuerdo que las personas somos un tanto malas para estimar de forma objetiva las calorías que consumimos, de acuerdo a este estudio: "*Discrepancy between Self-Reported and Actual Caloric Intake and Exercise in Obese Subjects".* Según esto, **muchas personas subestiman el consumo de calorías que consumen.** Creen que comen pocas calorías, pero en realidad no. Es decir, si piensas que no puedes perder grasa a pesar del déficit calórico, **es que no estás en déficit calórico.**

Es importante que comiences con un dialogo positivo contigo mismo. Por eso, mantén un mindset de "puedo lograrlo", "estoy decidido o decidida", "logro lo que me propongo". Por lo tanto:

Háblate positivamente

La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos. Háblate de manera positiva, preferiblemente en voz alta, así sea susurrándote a ti mismo, tu subconsciente esta escuchando.

• "Hoy fue un día muy bueno. A pesar de que no hice la dieta a la perfección, el 80 % sí lo hice bien".

• "Si sigo así, podré perder peso, aunque no vea resultados todavía".

• "Hoy fallé y debo reconocer mi error, pero mañana será otro día, y me siento feliz porque lo que comí, lo disfruté.

• "Romper la dieta me dio un descanso para seguir con mi objetivo, he perdido una batalla, pero no la guerra".

Como te darás cuenta, no se trata de engañarte, **sino de reconocer los fallos y buscar el lado positivo.** Si no hiciste nada bueno ese día, por lo menos lo bueno es que reconociste el fallo. Siempre habrá algo positivo.

Objetivos claros ¿Cuánto peso quieres perder?

¿Cuánto peso quieres perder? ¿Qué porcentaje de grasa quieres alcanzar? ¿Por qué quieres perder peso? **Ten claro tu por qué.**

A menudo, el por qué de que quieras perder peso, más allá de que pienses que es una meta superflua, es porque tus metas son importantes para ti. **El cumplir metas da cierto poderío, aumenta tu integridad y estima personal.** En cambio, cuando fallas en un plan de pérdida de peso te sientes como un fracaso.

Por lo tanto, no solo debes tener el objetivo claro, sino también darle la importancia que merece. **Muchas veces nos ponemos objetivos, pero en el fondo no le damos la importancia que tienen.** (A menudo porque secretamente no nos creemos importantes) ¿Realmente lo quieres?

Utiliza la visualización a tu favor

Muchos gurús de autoayuda han hablado del poder de la visualización, el mismo Walt Disney cuenta que Disneyland es producto de sus sesiones recurrentes de visualización.

¿Qué es la visualización? La visualización es simplemente una técnica en la que te sientas tranquilamente, solo, y utilizas tu propia imaginación, para comenzar a preparar tu mente subconsciente con varias imágenes de los objetivos que quieres alcanzar.

Cualquiera que sean las metas y ambiciones que tengas en tu vida, cualquier tipo de vida que quieras crear, si es que realmente deseas crear una vida extraordinaria y poderosa, vivirla al máximo, entonces aquí es donde utilizas la visualización.

La idea de esto no es hacer que el universo conspire a tu favor ni que se alinie tu chacra del tercer ojo con el resto de tu cuerpo y con el cosmos. No, la idea de esto es que puedas influir en el concepto que tienes acerca de ti mismo.

El concepto de ti mismo determinará tu destino. O, más exactamente, tenderá a serlo. El auto-concepto se trata acerca de lo que piensas acerca de ti mismo y quién seas; en tus rasgos físicos y psicológicos, tus valores personales y tus responsabilidades; en tus posibilidades y limitaciones, tus fuerzas y debilidades.

Lo que pienses acerca de ti influye en tu comportamiento y los resultados que obtienes en la vida. Así que empieza a cambiar a tu favor el concepto que tienes acerca de ti mismo. Y una de las formas de hacerlo es con el poder de la visualización.

El hablarte positivamente, tener tus objetivos y prioridades claras y visualizar un nuevo yo te ayudarán en el proceso de pérdida de peso. De hecho, para muchas personas son la clave. Este mindset es una de las claves para fomentar la **adherencia**. Y la adherencia es clave en la pérdida de peso, que es de lo que hablaremos a continuación.

La adherencia

¿Dieta o mejores hábitos?

Cuando escuchamos la palabra dieta, rápidamente la asociamos con un periodo de tiempo que inicia al momento que comenzamos un régimen de alimentación, y concluye al llegar a nuestro peso ideal. Esto se asocia a un **periodo de sacrificio** porque va de la mano con la restricción de alimentos o de calorías.

Sin embargo, también hay quienes se refieren a la dieta en su término general, que implica simplemente lo que bebemos y comemos, esto va asociado a los hábitos alimenticios y al estilo de vida de la persona.

Bien, para los propósitos de esta guía, me voy a referir a la palabra dieta como un concepto temporal, es decir, cuando tienes en mente empezar una dieta, para cumplir algún objetivo relacionado con tu peso o con tu salud.

A la hora de perder grasa podemos optar por dos alternativas

Alternativa 1: Optar a mejores hábitos alimenticios:

Sin duda es lo mejor que puedes hacer de cara a tu salud y para llegar a un peso sano. La mayoría de las personas que pasan de comer muy mal a comer mejor, logran perder peso sin dietas temporales, sin pasar hambre, sin restringir excesivamente calorías o alimentos. Evidentemente, esto conlleva un esfuerzo que implica minimizar el consumo de alcohol, azúcares, alimentos hiperpalatables (con sabores muy agradables al paladar), y adopción de prácticas pro-salud tales como cocinar en casa y comer más vegetales y frutas.

Anteriormente hablé de la clasificacion de la comida real como una excelente alternativa para la adopción de mejores hábitos alimenticios de por vida, es muy fácil de entender y un tanto dificil de malinterpretarlo. En mi opinión, se trata de una mejor alternativa que las recomendaciones oficiales tales como el plato para comer saludable de Harvard, las pirámides alimentarias y otras clasificaciones.

Alternativa 2: Realizar dietas temporales de pérdida de grasa

Debes considerar que ocurren casos en los que las personas, aunque han adoptado mejores hábitos alimenticios, no logran perder peso/grasa, o bien, pierden peso pero se estancan en un peso corporal poco deseado. Esto ocurre porque adoptar mejores hábitos, no siempre te garantiza una pérdida de peso, o que alcances el peso deseado.

En ese caso, tendrías que optar a la segunda alternativa: realizar una dieta temporal donde te asegures de crear un déficit calórico hasta llegar al peso o porcentaje de grasa corporal deseado. Para lograrlo, ya sabemos que existen miles de dietas, métodos y protocolos que se basan comúnmente en llevar un control de las calorías, así como restringir carbohidratos o grasas, alimentos específicos, o la combinación de todos ellos.

A la hora de optar por esta opción, podemos elegir diferentes estrategias y decidir si lo haremos en un **ritmo lento, moderado o rápido.** Todo depende de las preferencias personales de cada quien.

Evidentemente, muchas personas optan por el método rápido, puesto que quieren perder esos kilitos en exceso, lo más rápido posible, pero eso tiene un precio, **tiene el costo de restringir más calorías y alimentos,** necesita mayor determinación, orden. En cambio, un déficit calórico leve, requiere más paciencia, estar mayor tiempo en el régimen dietético, y suele ser más llevadero. Ambos métodos tienen sus pros y sus contras. Y deberás escoger el que se adhiera mejor a tu estilo de vida. ¿Cuál crees que es el mejor para ti? Ahora si vamos a hablar de la adherencia.

¿Qué es la Adherencia a la dieta?

La adherencia tiene que ver con la facilidad con la que puedes seguir una dieta o un programa alimenticio y que forme parte de tu estilo de vida. Puedes tener el mejor plan de pérdida de peso del mundo, pero si no puedes adherirlo a tu estilo de vida, entonces no es para ti. Si logras dicha adherencia, así el enfoque dietético sea rápido o lento, tendrás éxito.

Al hablar de adherencia, debemos tener en cuenta que:

- Es más importante que la dieta en sí.
- Más importante que cómo repartes los macronutrientes.
- Más importante que cuándo comes, o cualquier protocolo que elijas.

¿Perder peso rápido o lento?

Enfoque dietético rápido

Las dietas “milagro”, que ofrecen rápidos resultados, normalmente estan mal estructuradas y generan muy poca adherencia. Este tipo de dietas pueden generarte estrés, ansiedad por comer, mala relación con la comida y estas manifestaciones de carácter emocional repercuten negativamente. Sin embargo, no podemos etiquetar a todas las dietas con un enfoque rápido, como nocivas o poco recomendables, puesto que cuando están bien planteadas, muchas personas logran resultados y son capaces de mantenerlos a largo plazo, logrando un cambio radical en sus vidas.

Contras de adoptar un enfoque dietético rápido:

- Problemas a la salud cuando estan mal estructuradas.
- Suelen ser restrictivas en nutrientes y alimentos específicos.
- El proceso aunque sea corto, es más sufrido.

• Mayor probablidad de sentir antojos y ansiedad por alimentos que restringes. Sin embargo, estos antojos parecen reducirse a las pocas semanas del regimen dietético (estudio).

• Menos libertad para asistir a fiestas o eventos sociales que esten relacionados con la comida y el alcohol.

• Crean menos adherencia. Mayor probabilidad de que la dejes.

Pros de adoptar un enfoque ditetético rápido

• Es la mejor opción si buscas resultados rápidos, para una boda, evento especial, operación quirúrgica, operación bikini, etc.

• Mayor motivación por terminarla al ver resultados rápidos.

• El cuerpo no esta demasiado tiempo en déficit calórico. (Aunque las adaptaciones metabolicas se presentan más rápido).

• La evidencia científica es favorable cuando está bien estructurada.

Enfoque dietético lento

Cuando me refiero a un enfoque dietetico lento, hablo esencialmente de crear un déficit calórico leve, eliminar aproximadamente unas 500 Kcal diarias de alimentos que habitualmente consumes, si tratas de eliminar bruscamente mayor número de Kcal, sin planificación alguna, mayor será la sensación de hambre y seguramente abandonarás tu propósito.

Contras de adoptar un enfoque dietético lento:

• Problemas a la salud cuando estan mal estructuradas.

• No verás resultados tan rápidos.

• Puedes desmotivarte si no tienes paciencia.

• Requiere la determinación por seguir el plan a corto, mediano y largo plazo, hasta que consigas el objetivo.

Pros de adoptar un enfoque dietético lento:

• El proceso es lento pero menos sufrido.

• Mayor libertad a la hora de asistir a eventos sociales.

• Es menos restrictiva en calorías y alimentos.

• Podrás realizar actividad física con más energía.

• Promueve la adherencia, pero no es una garantía.

• Puede promover la adopción a mejores habitos alimenticios.

Recomendaciones para lograr una mayor adherencia a la dieta de pérdida de peso

Lo primordial es que, escojas el enfoque que escojas, este debe MOTIVARTE y gustarte.

• Prioriza el consumo de alimentos reales/naturales, éstos te mantendran más saciado y por ende pasarás menos hambre.

• Visualízate con tu imagen soñada, disfruta al sentir que estás cuidando tu salud al ingerir los alimentos correctos.

• Es importante el apoyo de tus familiares, pareja o de las personas que vivan contigo, intenta hacer que respeten tu plan alimenticio.

• Planifica y ten a mano snacks saludables o que vayan acorde al plan dietético.

• Date un break de vez en cuando, planifica tus comidas trampa, permítete días con alimentos que estén fuera del plan.

• Aunque debes priorizar comida real, en este caso es válido tener los sustitutos de alimentos que más te gustan. Por ejemplo, en vez de optar por refrescos azucarados, puedes optar por la opción cero calorías.

• Preferiblemente realiza una alimentación variada, (dentro de los limites de la dieta que elijas) valorando su frescura y agradables para tu paladar, siempre y cuando esten permitidos en el plan dietético.

Espero que ahora hayas entendido que la ADHERENCIA, es un factor clave para realizar la dieta que te permita una sana alimentación perdurable en el tiempo.

La mejor estrategia para mantener los resultados

Una vez hayas alcanzado el peso ideal, independientemente si lo lograste con un enfoque dietético lento o rápido, o con cualquier otro método maquiávelico fuera de las recomendaciones de este libro, debes hacer una transición a mejores hábitos alimenticios. Lo más importante es que aprendas a comer mejor, es lo que te asegurará mejor salud y que mantengas los resultados a corto, mediano y largo plazo.

Resumen

Para culminar, intentaré hacer un tipo de resumen para que te quedes con los puntos importantes:

• A la hora de perder peso existen ciertas prioridades: **el realizar un déficit calórico es lo más importante.** Mientras, la repartición de los macronutrientes, los protocolos nutricionales, la frecuencia, el horario y la suplementación son menos importantes.

• Idealmente, **prioriza la comida real/alimentos naturales,** limita los procesados y elimina los ultra-procesados.

• El componente más necesario e imprescindible para perder peso es **el déficit calórico.** Sin dicho componente, hagas lo que hagas, no perderás peso.

• El NEAT y la actividad física promueven la pérdida de grasa y el mantenimiento de un porcentaje de grasa corporal bajo.

• No necesitas contar calorías para perder peso pero según tu caso te podría ayudar.

• Idealmente, **aumenta la ingesta de proteína,** te ayudará a preservar la masa muscular y mejorar la saciedad en épocas de baja ingesta calórica.

• El incluir abundantes vegetales en tus comidas principales es una de las mejores cosas que puedes hacer para perder peso. Te ayudarán a sentirte saciado mientras consumes pocas calorías y además, te dará un aporte extra de vitaminas, minerales y fibra.

• El ayuno intermitente promueve la pérdida de peso.

• El realizar días puntuales de PSMF promueve la pérdida de peso.

• La dieta inversa suele ser una excelente herramienta para **minimizar el efecto rebote** después de alcanzar el nivel de grasa corporal deseado.

• El desayuno no es la comida más importante del día, ni es necesario o imprescindible para perder peso.

• Comer 5 veces al día no muestra claros beneficios frente a comer 2 ó 3 veces. **Si te entra hambre entre horas, come sólo si es algo saludable.**

• La hora en la que hagas tus comidas no tiene demasiada importancia, seguirás perdiendo grasa estando en déficit calórico. Pero, según la evidencia, **mejor come cuando tengas hambre. Idealmente come en horarios regulares y preferiblemente que la última comida del día no sea la de mayor aporte calórico.**

• Dos de los suplementos que parecen ser positivos a la hora de perder grasa son la **cafeína y la yohimbina.**

• Hasta la fecha, cuando se trata de planes dietéticos bien estructurados, no se ha demostrado que adelgazar lentamente sea más efectivo y sostenible a la hora de mantener resultados a largo plazo que con un enfoque rápido. Todo dependerá de los hábitos alimenticios a posteriori.

• Para perder grasa necesitas una mentalidad que contribuya y apoye tu proceso. **Destacar verbalmente los puntos positivos durante el proceso, tener claro tu porqué y utilizar el poder de la visualización** son excelentes herramientas para lograr tu objetivo y promover la adherencia la régimen.

• Para perder grasa, **idealmente adopta mejores hábitos alimenticios.** Si dicha adopción de mejores hábitos no son suficientes, entonces adopta un plan que garantice el déficit calórico hasta alcanzar tu objetivo.

• Una vez alcanzado el porcentaje graso ideal, **realiza una transición a mejores hábitos alimenticios para asegurar los resultados a largo plazo.**

• La velocidad del régimen dietético, debe personalizarse a las estrategias individuales de cada quien.

• La adherencia al plan es clave para todo lo que quieras alcanzar.

Recursos

A continuación, veremos el ejemplo de un plan de pérdida de grasa con un enfoque dietético bajo en carbohidratos, alto en proteínas y moderado en grasas. Se asemeja mucho a la dieta paleolítica pero sin la restricción de cereales, legumbres o lácteos.

• Recuerda que es un plan de alimentación genérico, no incluye proporciones específicas.

• No necesitas seguir las sugerencias de alimentos al pie de la letra, son un ejemplo sobre como repartir las ingestas.

• No necesitas hacer 5 comidas al día si no te apetece, puedes alcanzar tus necesidades diarias en el número de comida que quieras.

• Si te quedas con hambre entonces incrementa la porción de proteína y vegetales pero no de almidones ni grasas.

• Puedes comer todos los vegetales que quieras, todos son buenos pero prioriza los que tienen menor cantidad de carbohidratos.

• Puedes consumir frutas, pero como la idea es reducir la ingesta de carbohidratos entonces debemos reducir su consumo.

• Acompaña todas las comidas con agua, té o café sin azúcar.

• Todos los platos se pueden condimentar con sal, pimienta y ajo al gusto.

• Adhiérete a el plan, 12-16 semanas suelen ser más que suficientes para lograr resultados innegablemente notables. Aunque dicha duración dependerá de cada caso individual.

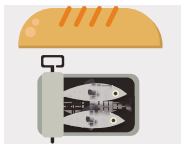
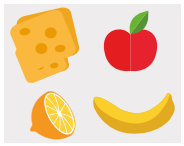
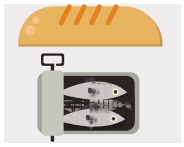
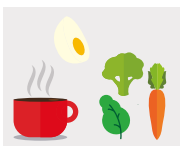
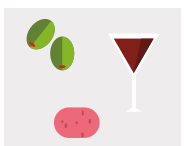
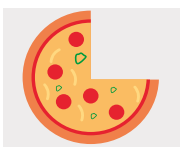
• Para que funcione, necesitas estar en un balance calórico negativo (Comer menos calorías de las que necesitas).

• Este plan va orientado a personas que no buscan hacer restricciones calóricas demasiado grandes; para propósitos de este ejemplo, 500 calorías de restricción calórica serán suficientes. Es decir, si necesitas 2500 calorías para mantener tu peso, entonces consume 2000 calorías para perder peso

• Acompaña esta etapa con un buen plan de entrenamiento para óptimos resultados.

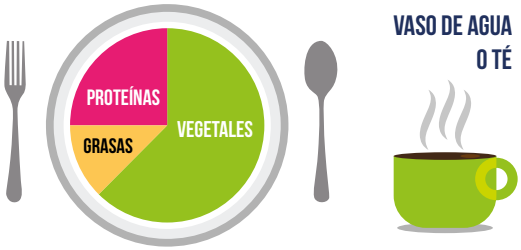
	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	**AVENA Y HUEVOS PERICO** Copos de avena cocidos con leche, canela o cacao en polvo, acompañado con huevos perico	**CARNES Y VERDURAS SALTEADAS** Carne de res acompañada con verduras salteadas: Pimiento verde y rojo, zanahoria, calabación, ajo y cebolla	**ENSALADA MEDITERRÁNEA** Almendras fileteadas, rúcula, lechuga romana, tomate y queso parmesano, 1 huevo entero hervido, y 1/4 de AOVE
MARTES	**HUEVOS, YOGURT Y FRUTA** 3-4 huevos revueltos, acompañado con yogurt natural, una manzada o plátano (banana) rebanado	**MERO Y VERDURAS** Mero grande a la plancha con verduras al vapor, coliflor, zanahoria, brócoli.	**ENSALADA DE ATÚN** Carne de res acompañada con verduras salteadas: Pimiento verde y rojo, zanahoria, calabación, ajo y cebolla
MIÉRCOLES	**TOSTADA DE PAN, HUEVOS Y AGUACATE** 1 tostada de pan integral, 1-2 huevos enteros fritos, 1 tomate y 1/4 de aguacate y AOVE.	**POLLO CON LENTEJAS Y VEGETALES** 1-2 pechugas de pollo con abundantes vegetales al vapor y una taza de lentejas	**SARDINAS, BONIATO Y VEGETALES MIXTOS** Una lata de sardinas con una ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino y cebolla
JUEVES	**PORRIDGE DE AVENA** Una taza de avena, leche entera, almendras fileteadas, manzana o plátano rebanado (banana)	**POLLO CON VEGETALES SALTEADOS** Pechuga de pollo con vegetales salteados al gusto.	**CREMA DE VERDURAS Y HUEVO** Preparada con zanahoria, pimentón, cebolla, ajo, auyama, y un huevo hervido
VIERNES	**OMELETTE DE POLLO** 3 huevos completos, 1/2 pechuga de pollo fileteada champiñones y espinacas	**HAMBURGUESA CON VEGETALES COCIDOS** Hamburguesa de res (sin pan) hecha con vegetales y acompañada con verduras al vapor	**SALMÓN HORNEADO PATATAS Y BRÓCOLI** Salmón salvaje al horno acompañado con patatas (papas) y brócoli
SÁBADO	**PORRIDGE DE AVENA** 1 taza de avena, leche entera, coco rallado, moras y una cucharada de aceite de coco.	**CHULETA AHUMADA CON VEGETALES** Chuleta ahumada a la plancha, acompañada con vegetales al vapor	**COMIDA LIBRE**
DOMINGO	**MANZANA CON CREMA DE ALMENDRAS** Una manzana rebanada, con una cucharada de crema de almendras	**SALMÓN CON ESPÁRRAGOS Y CREMA DE AUYAMA** Salmón a la plancha, brócoli, coliflor, vainitas o calabacín o berenjena al horno	**ENSALADA DE QUESO FETA Y POLLO** Rúcula, queso feta y pechuga de pollo fileteada

Menú Semanal Visual

	DESAYUNO	APERITIVO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

Huevos, Café, Leche, Avena, Yogurt, Batido Verde, Lata de Atún, Vegetales, Jugo de Naranja, Nueces, Fruta, Queso Fresco, Té, Pescado, Aceite de Oliva Virgen Extra, Arroz, Pollo, Legumbres, Cerdo, Papas/Patata, Pasta, Vino, Lata de Sardinas, Pan, Carne, Pizza, Aceitunas.

¿Cómo se verán tus comidas durante esta etapa?



VASO DE AGUA
O TÉ

1

2

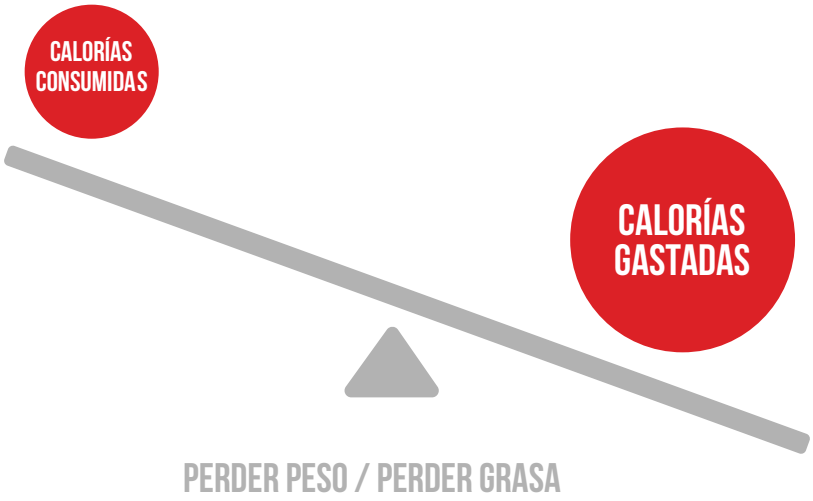
3

4

5

Déficit calórico y Macronutrientes para Definición

Idealmente crea un déficit calórico de un 20% - 25% sobre tus calorías de mantenimiento

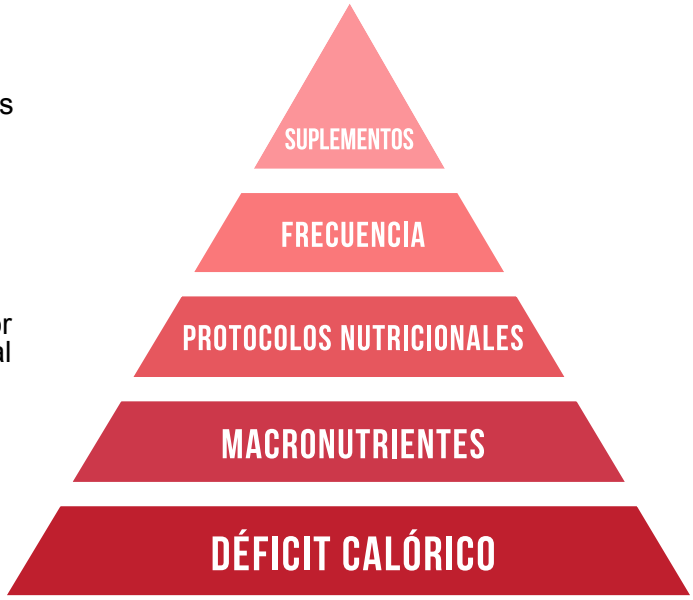


Cómo repartir los macronutrientes en definición

CARBOHIDRATOS
Resto de las calorías

PROTEÍNAS
1,8 a 3,2 gramos por kilo de peso corporal

GRASAS
30% de las calorías



Obras Recomendadas e Influencers

A continuación, mencionaré algunas obras de ciertos autores e influencers que pienso que pueden aportarte mucho de cara a que obtengas mejores hábitos alimenticios. Debo decir que no están en orden de prioridad y tampoco haré mención de todas sus obras.

Libros

• Mi Dieta Cojea - Aitor Sánchez
• La Buena Nutrición - Victoria Lozada
• Vegetarianos Con Ciencia - Lucía Martínez Argüelles
• Más Vegetales, Menos Animales - Julio Basulto

Blogs

• Fitness Revolucionario – Marcos Vázquez
• Lo que dice la ciencia para adelgazar – Luis Jiménez

Youtubers

• Sascha Fitness
• Entrena con Sergio Peinado
• Oswald Candela
• PowerExplosive

Instagram

• @Miguelcamarenasalud - Miguel Camarena
• @elcoachnutricional - Roberto Vidal
• @sergio.espinar - Sergio Espinar
• @pikertrainer - Jesús López
• @fisicologia.blog - Darío Santana
• @carlosriosq - Carlos Ríos

Nota: Por ahora pido disculpas a los autores de los cuales también he aprendido y que no he podido incluir en esta lista

Nota final

¡Visítanos en nuestras redes sociales!

Mis redes

Cuenta Personal de Instagram

Cuenta Oficial de Locura Sana Fitness

Sigue a Yassir (Co-fundador de LSF)

Instagram de Yassir

Youtube

Youtube de Locura Sana Fitness

Facebook

Locura Sana Fitness

Visita el blog dedicado a PSMF y pérdida de grasa

Accese al Blog

Adquiere iFAST

iFAST es un programa en línea basado en uno de los mejores protocolos de pérdida de peso/grasa existentes, con evidencia científica a su favor, que te ayudará a bajar de peso en el menor tiempo posible y preservando tu masa muscular.

Oferta iFAST

Grupo PierdeGrasa.com

Grupo de Facebook dedicado a la pérdida de grasa.

Acceso