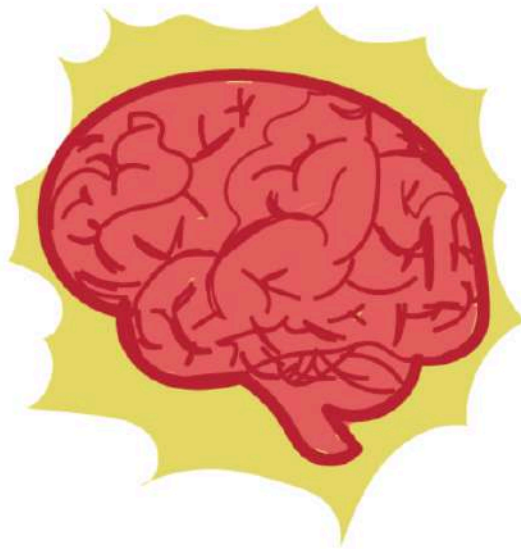


PRIORIDADES

A LA HORA DE PERDER GRASA



A la hora de perder grasa mucha gente centra sus esfuerzos en cosas que tienen poca o ninguna importancia. Al descuidar los aspectos de los que realmente deberían preocuparse, los resultados, si es que éstos llegan a producirse, no son tan buenos como deberían y como consecuencia estas personas terminan cansándose y abandonando.

Para evitar ese agotamiento que produce estar a dieta y no lograr resultados, nosotros nos ocuparemos de tener bajo control los factores más básicos e importantes.

© 2023 Nutricionista.io

© Antonio Toro

Impreso en España

Derechos reservados 2023

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o distribución de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley.



En esta pirámide se encuentran los distintos factores relacionados con el control del peso.

Como ves, la forma de la imagen recuerda a la de una pirámide. Esto es así porque los diferentes factores están **jerarquizados**, es decir, hay unos que son más importantes que otros. Y por tanto deberemos prestarles más atención.

Aunque vamos a explicar cada uno de estos puntos te adelanto que los más importantes serán los 3 siguientes:

Balance energético (Crear un déficit calórico)	Macronutrientes (Suficiente proteína y resto de nutrientes)	Estilo de vida y adherencia (¿Puedes mantener este tipo de comidas?)
--	---	--

Esto lo explicaremos más a fondo en un momento, pero estas 3 cosas serían las más importantes para perder grasa.

Por salud deberemos fijarnos en los micronutrientes (vitaminas y minerales).

Y los **2 últimos puntos no son importantes** por lo que no nos pararemos en ellos, pero lo que sí quiero que sepas es que el número de comidas (¿tengo que hacer 5 comidas al día?) es irrelevante.

En la formación nº2 te voy a enseñar a ordenar tu día independientemente del número de comidas que hagas.

PRIORIDAD N° 1 - CREAR UN DÉFICIT CALÓRICO

Es importante que sepas que los seres humanos necesitamos **energía** para mantenernos con vida (respiración celular, procesos cognitivos...) y realizar todo tipo de actividades (andar, hacer la compra, fregar los platos...).

Esta **energía** (calorías) se obtiene a través de los **alimentos**, es decir, los distintos alimentos que consumimos en nuestro día a día contienen energía que, a través de ciertos procesos químicos, podemos aprovechar.

Si comemos más de la cuenta también estamos consumiendo más energía de la que necesitamos.

Si esto sucede nuestro cuerpo **cogerá ese exceso y lo almacenará en forma de grasa** para poder afrontar posibles periodos de escasez que puedan darse en el futuro.

SUPERÁVIT CALÓRICO

Cuando ingieres más calorías de las que tu organismo necesita, estarás creando un exceso que tu cuerpo almacenará para tenerlo disponible en el futuro



DÉFICIT CALÓRICO

Cuando ingieres menos calorías de las que tu organismo necesita, estarás forzándolo a usar la grasa a modo de combustible para satisfacer todas sus necesidades



Si nuestro objetivo es el de **perder grasa** será necesario consumir menos calorías de las que nuestro cuerpo necesita. Esto se puede hacer bajando las calorías ingeridas, aumentando la actividad física o, lo ideal, mediante una combinación de ambos factores.

Esta será la situación en la que te veas cuando consigas tu objetivo y lo que quieras sea mantener el peso perdido. En este caso las calorías ingeridas y las calorías gastadas deben equipararse, habrá fluctuaciones de peso debidas principalmente al estado de hidratación y a la retención de líquidos.

MANTENIMIENTO

Cuando las calorías ingeridas sean igual a las calorías gastadas estarás manteniendo tus niveles de grasa: ni la ganarás ni la perderás. Ideal tras llegar al punto deseado.



EJEMPLO PRÁCTICO:



PARA QUE TE HAGAS UNA IDEA, EN TU PLAN ENCONTRARÁS ALGO PARECIDO A ESTO:

En base a los datos y a la información recogida en el cuestionario, es posible estimar que para mantener tu peso actual deberías consumir en torno a **X Kcal al día**.

Esas calorías que te marcaré vienen a ser una estimación de lo que gastas en tu día a día, no es algo exacto (es imposible saberlo de forma exacta) pero es un buen punto de partida.

Ahora bien, si estuvieses consumiendo esas calorías no ganarías ni perderías grasa, tu peso fluctuaría simplemente por otros factores como pueden ser el estado de hidratación o la retención de líquidos pero no por grasa.

Si queremos que empieces a perder grasa debemos empezar por lo que se conoce cómo balance energético negativo o déficit calórico.

Por eso en tu plan aparecerá algo como esto:

En tu caso, un buen punto de partida para empezar a perder grasa sería intentar comer en torno a _____ **kcal al día**. Ten presente que esto es una aproximación y puede que haya que realizar algunos ajustes adicionales.

Pues bien, con esas calorías ya sí que deberías empezar a perder grasa, haciendo indiferente el número de comidas que realices.

Por lo que en tu caso nos ceñiremos a lo que hayamos estado hablando en consulta o hayas puesto en el cuestionario (si el servicio es online).

¿DE VERDAD ES ASÍ COMO SE PIERDE PESO?

Eso es. Si alguna vez has intentado perder peso y lo has conseguido, no se debe a los alimentos en sí sino a que de una u otra forma estabas consumiendo menos calorías de las que necesitas.

Estabas creando ese déficit del que estamos hablando.

Piensa que todos los planes, dietas o métodos que existen funcionan de esta forma.

Algunos métodos son más extremos, otros son más conservadores, unos tienen sentido, otros no. Pero grábate esto en la cabeza: todas las dietas funcionan creando un déficit calórico.

Aquí tienes algunos ejemplos de cómo funcionan algunas de las pautas dietéticas más conocidas:



DIETA	¿CÓMO FUNCIONA?	¿POR QUÉ FUNCIONA?
Cetogénica	Casi no comer carbohidratos, algo de proteína y basar la alimentación a partir de alimentos con grasa.	Crea un déficit calórico (de forma indirecta)
Ayuno intermitente	Restringir tu periodo de alimentación a unas pocas horas al día (comúnmente 16 horas sin comer y 8 horas donde sí se puede)	Crea un déficit calórico (de forma indirecta)
Paleo	Basar tu alimentación en alimentos que, a priori, estaban presentes en el paleolítico: se evitan muchos alimentos muy calóricos.	Crea un déficit calórico (de forma indirecta)
Baja en grasa	Evitar alimentos con grasa y dar prioridad a aquellos con más proteína y carbohidratos.	Crea un déficit calórico (de forma indirecta)
Otra cualquiera		Crea un déficit calórico (de forma indirecta)

Los resultados estarán ahí sin importar la forma en la que lo hayas conseguido y esto lo podemos ver con ejemplos muy dispares. Aunque aquí solo te voy a mostrar 2, tienes que saber que hay miles de casos tan extremos como estos **y que nos enseñan una valiosa lección.**



Anthony Howard-Crow es un **nutricionista** de EEUU que decidió pasar 3 meses comiendo únicamente helados, cerveza y batido de proteína.

Tras estos 90 días perdió 14 kg y mejoró sus niveles de colesterol y triglicéridos.



Un caso muy parecido es el de John Cisna que estuvo durante 3 meses desayunando, comiendo y cenando en el McDonalds.

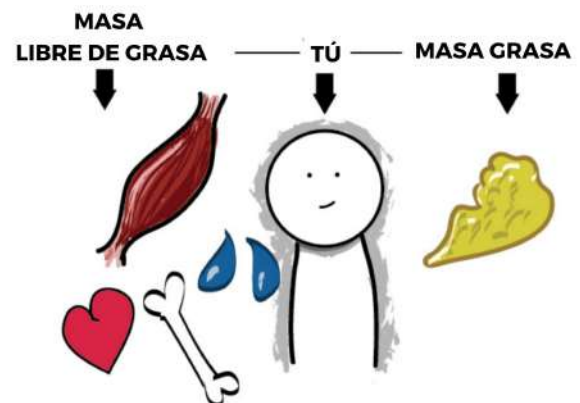
Logró perder 16 kg y mejoró sus niveles de colesterol.

Estos resultados se deben simplemente a que aún comiendo ese tipo de alimentos lograban **mantener un déficit calórico**.

De aquí **podemos sacar una valiosa lección**: no hay que replicar estos casos extremos pero mostrándote esto, la intención es que te quites el miedo cuando vayas a comer un helado o vayas a un sitio de comida rápida, no vas a echar por tierra todo el esfuerzo ni los resultados de la semana, simplemente **hay que aprender a compaginar salud, estética y vida social**.

Una vez que se ha conseguido crear un déficit calórico sólo es cuestión de tiempo que empecemos a perder peso, pero nosotros no queremos perder peso, nosotros queremos lograr algo más específico, nosotros queremos **perder grasa**.

¿Te suenan todas esas dietas que prometen hacerte perder 5 kg en una semana? Dicen la verdad, pero hay que diferenciar entre perder peso (músculo, agua...) y perder grasa. **Son cosas diferentes.**

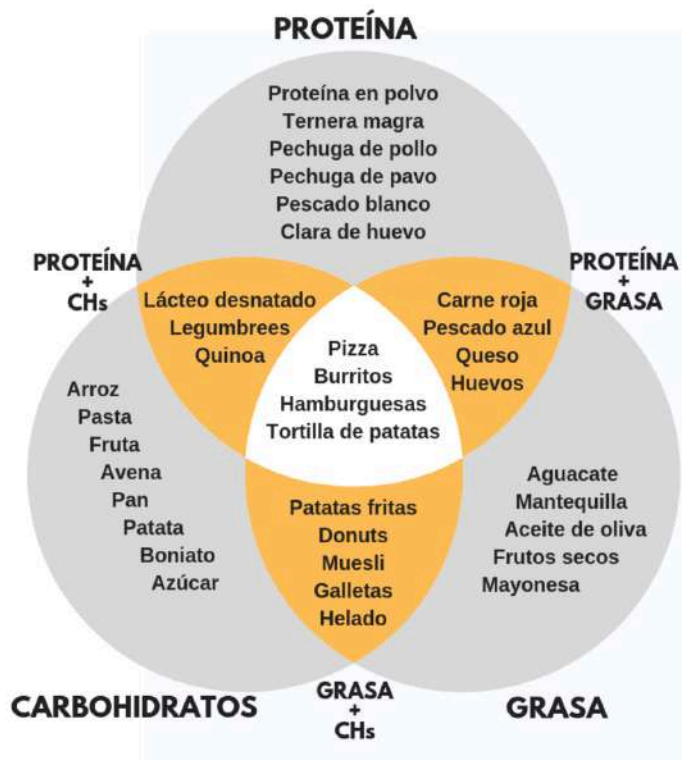
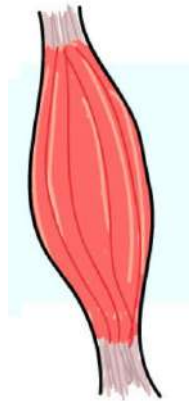


PRIORIDAD N° 2 - CONSUMIR SUFICIENTE PROTEÍNA

La gente cuando empieza un plan, dieta o como quieras llamarlo experimenta una gran pérdida de peso durante la primera semana. Eso se debe simplemente a la cantidad de agua.

Esos 2-3 kg que se pierden son en su gran mayoría agua y quizá 0,5 kg de grasa. Es algo normal.

Otras personas hacen dietas tan estrictas **que pierden una gran cantidad de masa muscular** por el camino (siendo muy complicado recuperarla).



Clasificación de alimentos según sus macronutrientes

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA PROTEÍNA?

Si queremos minimizar la pérdida de masa muscular y queremos que lo que estemos perdiendo sea sobre todo grasa, tenemos que garantizar un aporte adecuado de **proteína** (pescado, huevos, legumbres, carne...). **Esto minimizará la pérdida de masa muscular.**

Pero no te preocupes porque no estamos hablando de consumir cantidades absurdamente altas, **simplemente de garantizar el aporte.**

Esto tiene dos finalidades: por un lado, los alimentos que contienen proteína en grandes cantidades son muy saciantes y, por otro, nos ayudan a preservar la masa muscular durante periodos de escasez (déficits calóricos).

Controlando estos factores ya tenemos mucho terreno ganado: perderemos grasa y encima limitaremos la pérdida de músculo.

Durante las formaciones nombraré pérdida de “peso” o “grasa” refiriéndome a lo mismo: **grasa**

PRIORIDAD N° 3 - GENERAR ADHERENCIA AL PLAN

La **adherencia** al plan nutricional es el factor más importante. Al fin y al cabo, significa poder seguir el plan a largo plazo.

Para generar adherencia es necesario incluir alimentos que sean de nuestro agrado porque, seamos sinceros, si lo que comes no te gusta puede que sigas las indicaciones unas cuantas semanas pero luego abandonarás, volverás a los viejos hábitos y recuperarás todo el peso perdido.

No sé los objetivos de pérdida de grasa en los que estarás pensando pero ahora mismo mucha gente viene a consulta con la idea de perder 2-3 kg cada semana y, aunque es algo que se podría hacer, no es óptimo ni sostenible a largo plazo.

Hace un momento hemos visto la diferencia entre perder peso y perder grasa. Mientras que el primero es muy sencillo porque se puede jugar con el estado de hidratación y retención de líquidos, **el segundo lleva más tiempo** (en las siguientes páginas hablaremos del ritmo adecuado).

Pero para que te hagas una idea,
NUNCA vas a perder 2 kg de grasa de un día para otro. Lo mismo con ganarlo, nunca vas a ganar 1 kg de grasa.

Esas fluctuaciones que se ven en la báscula se deben sobre todo a líquidos y al estado de hidratación.



Esto son 2 kg de grasa (Sí, este es el aspecto que tiene)

Pongamos 2 ejemplos:

Dieta estricta y un contenido calórico muy bajo: logra perder 10 kg en 3-4 semanas	Dieta flexible con un déficit moderado: logra perder 0,5 kg cada semana
En la mayoría de los casos estas personas consiguen esa pérdida de peso dejando de comer los alimentos que más les gustan y perdiendo por el camino masa muscular. Una vez dejan de hacer dieta recuperan los viejos hábitos y como no han aprendido nada, vuelven a recuperar el peso perdido. Así una y otra vez.	Quizá parezca poco pero de esta forma muchas personas pueden compatibilizar la dieta con su día a día, no limitar ningún tipo de alimento y hacerla sostenible a largo plazo. Piensa que esa pequeña pérdida de peso puede suponer 20 - 30 kg a lo largo de un año y todo ello ¡sin necesidad de protocolos extremos!

La persona del caso A es muy probable que recupere su peso tras abandonar la “dieta” mientras que la persona del caso B lo ha hecho poco a poco, sin necesidad de eliminar alimentos o si lo hacía **sabía que era algo temporal** y con cierta finalidad, no para siempre.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ADHERENCIA?

Porque es seguro que habrá momentos muy buenos en los que los resultados serán rápidos pero también habrá momentos en los que no vas a progresar y es ahí cuando la mayoría de gente abandona.



Estos momentos de estancamiento son de lo más normal.

Lo que ocurre es que si estás haciendo algo con lo que no te sientes cómodo y encima no logras resultados, abandonarás a las primeras de cambio.

Piensa que lo importante es que el progreso se mantenga en el tiempo.

¿CUÁNTO PESO DEBERÍA PERDER CADA SEMANA?

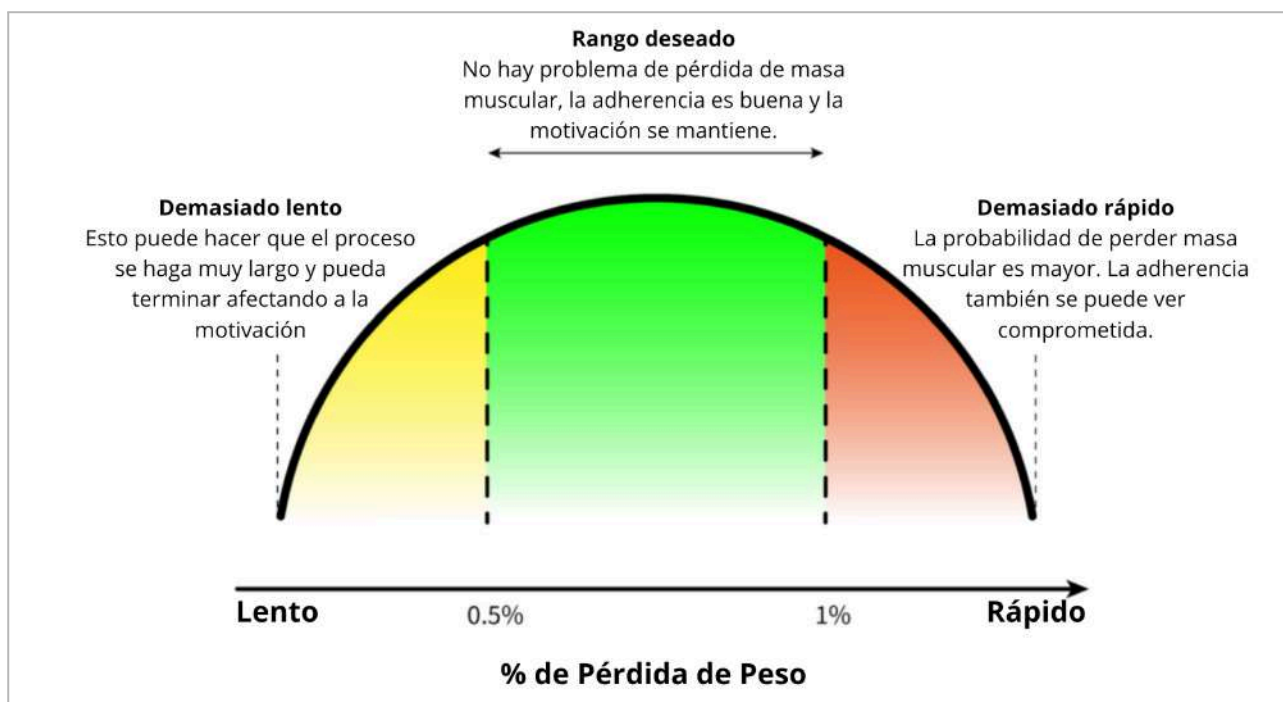
No se puede dar una cifra exacta porque la capacidad y la velocidad no debe ser la misma para todo el mundo. Piensa que no es lo mismo alguien que tenga que perder 5 kg que alguien que deba perder 50.

Por eso prefiero usar **porcentajes** en lugar de cifras exactas.

Un buen ritmo sería un **0,5 - 1 %** de pérdida de peso semanal.

Por ejemplo, alguien que pese 120 kg debería perder **0,6 - 1,2 kg** semanales

Mientras que alguien de 80 kg debería estar en **0,4 - 0,8 kg** a la semana.



Cuanta más grasa tenga una persona que perder, más rápido podrá perderla sin experimentar los efectos secundarios negativos propios de un proceso de pérdida de peso rápido (pérdida de masa muscular y 0 adherencia).

Por el contrario, si tienes poca grasa que perder, debes hacerlo más despacio para mitigar los efectos secundarios que hemos nombrado unas líneas arriba.

Es necesario remarcar esto...

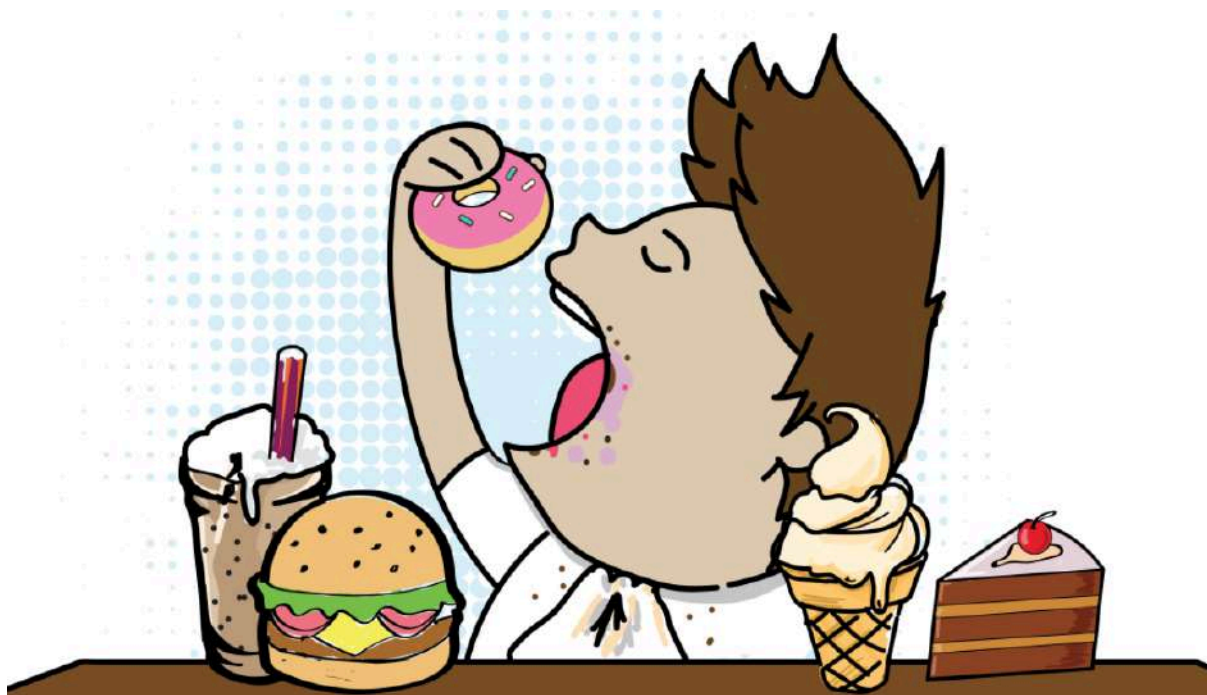
PARA PERDER GRASA NO BASTA CON COMER DE FORMA SALUDABLE

ES POSIBLE COMER MUY BIEN... Y AÚN ASÍ NO PERDER GRASA	ES POSIBLE COMER MUY MAL... Y AÚN ASÍ PERDER GRASA
Esto ocurre porque eres incapaz de crear un déficit calórico. Ten en cuenta que hay alimentos saludables pero también muy calóricos.	Esto ocurre porque pese a que comes azúcares y productos ultraprocesados eres capaz de crear un déficit calórico. Hay ejemplos de gente que pierde más de 15 Kg a base de helados o realizando todas las comidas en McDonald`s.

Para perder peso, en definitiva, hay que buscar **un punto intermedio**: es necesario crear un déficit calórico y, desde luego, es recomendable llevar una alimentación basada en productos saludables, sin embargo, no olvides que de vez en cuando es posible darse un “capricho” sin comprometer la salud o tus objetivos.

VALE, YA HE VISTO LOS EJEMPLOS DE GENTE PERDIENDO PESO AÚN COMIENDO TODO EL DÍA HELADOS Y HAMBURGUESAS...

¿POR QUÉ NO HACER LO MISMO?



Llegados a este punto puede que estés pensando esto:

“Mmm vale, lo único que debo hacer es comer menos calorías de las que necesito y meter suficiente proteína”.

Y aunque en un principio es así, **no todo vale**. No solo hay que pensar en las calorías de lo que estamos comiendo sino también de **dónde proceden** esas calorías.

Tenemos que tener en cuenta más factores como la saciedad y evidentemente garantizar un estado de salud óptimo, sin ningún tipo de deficiencia e incluir ciertos nutrientes (ya que cumplen X función en nuestro organismo).

Y es que en los alimentos también encontramos una serie de elementos químicos llamados micronutrientes que aunque no afectan de forma directa a la cantidad de grasa acumulada, sí que son indispensables para el correcto funcionamiento de las funciones vitales. Seguramente te suenen más por el nombre de vitaminas y minerales.

No te quiero aburrir demasiado, por eso en la siguiente página encontrarás una historia interesante sobre una de estas vitaminas para que así comprendas su importancia.

UNA HISTORIA DE VITAMINAS: ¿POR QUÉ NO HAY QUE OLVIDARLAS?



Como no quiero aburrirte hablándote sobre micronutrientes y sus efectos positivos, pero sí quiero que sepas que son realmente importantes, te contaré una historia:

Hace muchísimos años, en pleno siglo XVIII, en alta mar existía un peligro mayor que los barcos enemigos. Hablo de un mal mucho mayor, del que resultaba casi imposible escapar:

Era muy frecuente que tras varios meses en alta mar los marineros enfermaran y empezaran a sufrir hemorragias y se les cayeran los dientes... hasta finalmente morir.

Ahora sabemos que esa enfermedad se llama escorbuto, pero antes no se sabía nada.

Atiende.

El médico británico James Lind se propuso encontrar un remedio para este mal, para ello cogió un grupo de marinos enfermos y los dividió en varios grupos. A cada grupo se le dio un tratamiento distinto... Pero solo el grupo al que se le dieron naranjas y limones superó el escorbuto.

Aunque esto fue sobre el año 1750, el escorbuto siguió causando bajas durante varias décadas más, algunos historiadores hablan de casi 2.000.000 de muertes entre los marineros ¿por qué?

Muy fácil, estos resultados no se tuvieron en cuenta ya que aunque Lind sabía que tomar cítricos evitaba el escorbuto no sabía que el responsable no eran las naranjas ni los limones (perecederos).

Sino que la responsable es la vitamina C contenida en este tipo de alimentos.

Tuvieron que pasar casi 2 siglos (1927) hasta que el fisiólogo Albert Szent-Györgyi identificara la vitamina C y viera que era el factor determinante para prevenir el escorbuto.

Esto te lo cuento simplemente para que comprendas la importancia de los micronutrientes como la vitamina C y del resto de vitaminas y minerales.

LAS ELECCIONES IMPORTAN, SOBRE TODO SI QUIERES PERDER GRASA

Ya hemos visto que los humanos obtenemos energía (calorías) a través de la comida, pero, ¿aportan todos los alimentos la misma cantidad de calorías? Ojalá, tristemente no es así.

Para que te hagas una idea de cómo es la relación entre el peso de los alimentos y la energía que contienen, aquí te dejo unas imágenes bastante ilustrativas.

Todos los platos contienen 200 Kcal:



Para obtener 200 Kcal podrías estar consumiendo 1,5 Kg de apio o 30 gramos de mantequilla... vaya diferencia, ¿verdad?

Esta relación entre el peso de los alimentos y la energía que contienen se denomina **densidad calórica** (de esto hablaremos en otra revisión, da mucho juego).

También debes de tener en cuenta que hay alimentos muy nutritivos que pueden ser tan o más densos en calorías como los menos nutritivos y muchas veces harán que estés metiendo más Kcal en un “picoteo” que en una comida.



80 g de nueces de Brasil:
550 kcal y 11 g de proteína

Bowl de pollo, arroz...:
500 kcal y 50 g de proteína

100 g Special K + 300 ml leche semi:
520 kcal y 20 g de proteína

Patata asada con atún y queso:
536 kcal y 44 g de proteína



75 g patatas y 50 de chocolate:
650 kcal

Hamburguesa de pavo:
500 kcal y 50 g de proteína

Barrita energética + Smoothie:
620 kcal y 11 g de proteína

Macarrones con tomate y ternera:
527 kcal y 43 g de proteína

Es mucho más fácil que nos excedamos de nuestros objetivos calóricos diarios consumiendo alimentos con una **alta densidad calórica** (comida rápida, bollería industrial...).

Por ello, en etapas de restricción calórica es importante incluir alimentos bajos en calorías y, al mismo tiempo, saciantes como, por ejemplo, las frutas y las verduras.

En las siguientes páginas encontrarás unas tablas donde ver las calorías de una gran cantidad de alimentos. No es para que te aprendas nada, es simplemente para que te hagas una idea.

FRUTAS (100 g)



Melón
30 Kcal



Sandía
30 kcal



Naranja
47 kcal



Manzana
52 Kcal



Uvas
88 Kcal



Plátano
88 Kcal

VEGETALES (100 g)



Lechuga
14 Kcal



Champiñones
22 kcal



Tomate
22 kcal



Zanahoria
36 kcal



Patata
86 Kcal



Aguate
160 Kcal

FRUTOS SECOS (100 g)



Castañas
190 Kcal



Cacahuetes
567 kcal



Almendras
579 kcal



Pistachos
581 Kcal



Avellanas
628 Kcal



Nueces
660 Kcal

PESCADO (100 g)



Mejillones
70 Kcal



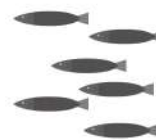
Merluza
75 kcal



Lubina
100 kcal



Langostinos
110 Kcal



Sardinas
160 Kcal



Salmón
190 Kcal

CARNE (100 g)



Jamón cocido
101 kcal



Pechuga pollo
110 kcal



Pechuga pavo
130 Kcal



Ternera magra
140 Kcal



Lomo embuc
199 Kcal



Jamón
240 Kcal

CEREALES (100 g)



Pan integral
246 kcal



Pan blanco
265 Kca



Arroz
372 kcal



Pasta
374 Kcal



Avena
389 Kcal



Quinoa
399 Kcal

DULCES (Por unidad)



Flax
<30 kcal



Galleta Oreo
52 Kcal



Calippo
75 Kcal



Kit Kat
214 kcal



Kinder Bueno
244 Kcal



Magnum Blan
260 Kcal

BEBIDAS (Por unidad)



Agua
0 Kcal



C. Cola Zero
1 kcal



Nestea
92 kcal



Aquarius
86 Kcal



Coca Cola
139 Kcal



Cerveza
141 Kcal

OTROS ALIMENTOS

Siempre pongo el ejemplo del **aceite**: el aceite es un alimento muy saludable, pero también se trata del alimento más calórico que existe (casi 900 kcal / 100 g), ten cuidado cuando lo uses para cocinar y/o aliñar ensaladas pues una cucharada ya son casi 100 kcal.

Lo mismo pasa con el **queso**, se trata de un alimento con una densidad energética muy alta (400 kcal / 100 g), una loncha (suelen venir cortadas en unidades de 25 g) son 100 kcal.

PREGUNTAS FRECUENTES

Esta sección es para responder de forma rápida a las preguntas más frecuentes que me suele realizar la gente. Me extenderé más en otras formaciones para no hacer mucho más larga ésta primera.

¿NO PIERDO PESO PORQUE TENGO UN METABOLISMO LENTO?

NO. Ya hablaremos de todas las partes que forman el metabolismo de una persona pero no te preocupes por esto, es algo manipulable y el metabolismo/genética no es tan determinante como se piensa.

¿TENGO QUE COMER 6 VECES AL DÍA?

Este es uno de los grandes mitos de la nutrición. No hay ninguna ventaja en hacer X número de comidas: por comer más veces a lo largo del día no vas a “acelerar el metabolismo” como se suele escuchar. En tu plan nos ajustaremos a lo que hayamos estado hablando.

¿PASA ALGO SI NO DESAYUNO?

NO. Aunque siempre se ha dicho que el desayuno es la comida más importante del día, se ha demostrado que no pasa nada si no se realiza. Es una comida más.

También te digo una cosa, es preferible no desayunar a realizar el desayuno típico que hace la gente (galletas/magdalenas con leche).

Si en consulta me has dicho que sueles desayunar te daré distintas opciones para hacerlo, si me has dicho que no sueles hacerlo, podemos prescindir de él.

¿EL AYUNO INTERMITENTE ES TAN BUENO COMO DICEN?

NO. Es una herramienta más. Puede venir muy bien para ciertas personas y en ciertos momentos pero ni mucho menos tiene todos los beneficios que se le atribuyen.

¿PERDERÉ MÁS GRASA SI SALGO A CORRER EN AYUNAS?

NO. En la mayoría de casos no ofrecerá ningún tipo de ventaja frente a hacerlo a cualquier otra hora. Puede tener sentido en ciertos protocolos cuando la persona tiene un % graso muy bajo.

Si no es el caso, haz deporte cuando más te guste.

¿COMER MUCHO POR LA NOCHE ME IMPEDIRÁ PERDER PESO?

Si esa comida hace que no estés en déficit calórico, sí. De otra manera no.

¿COMER CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE ME IMPEDIRÁ PERDER PESO?

Lo mismo de arriba.

¿QUÉ OPINAS DE LOS QUEMADORES DE GRASA?

El 99% de lo que se puede comprar no sirve para nada. Lo que sirve es ilegal y no te lo van a vender en farmacias/tiendas de suplementación.

Mejor nos centramos en las 3 prioridades de las que hemos estado hablando.

¿QUÉ OPINAS DE LOS BATIDOS SUSTITUTIVOS?

Pan para hoy, hambre para mañana. El funcionamiento es muy simple: si en lugar de hacer una cena de por ejemplo 700 kcal, te tomas un batido de 200 kcal... magia, ahí tienes el déficit calórico del que hemos hablado tanto.

¿El problema? Pues que no aprendes nada y por tanto vas a terminar recuperando el peso perdido una vez dejes de tomarlos y vuelvas a tus hábitos anteriores.

Ojo, consumir batidos de proteína NO tiene ningún tipo de problema, son un alimento más y son muy útiles **para complementar la alimentación de ciertas personas que no llegan a sus requerimientos de proteína pero no para sustituir X comida.**

