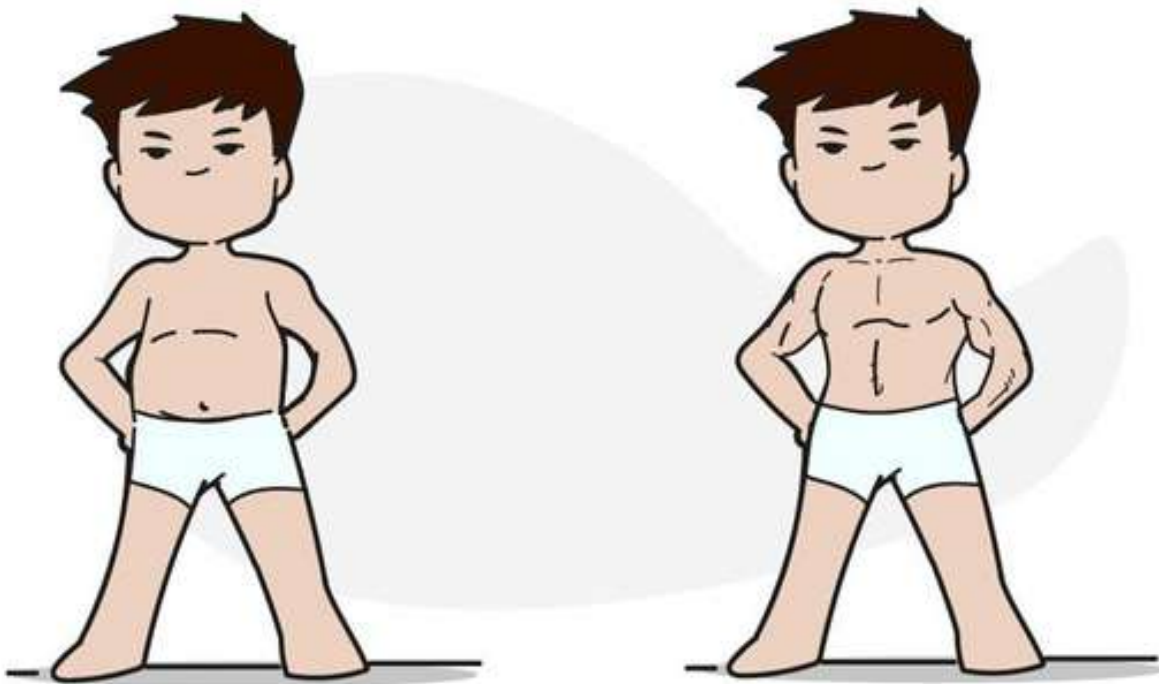


# MI METABOLISMO ES LENTO

## LO QUE NO TIENES EN CUENTA: FALLOS COMUNES



En esta formación voy a hablarte de los fallos más comunes que veo en consulta a la hora de perder grasa: son pequeños detalles que pueden arruinar tu progreso y que, una vez solucionados, hacen que todo se vuelva más fácil.

Es posible que ya seas consciente de algunos, aun así es recomendable que leas hasta el final ya que quizá descubras algún matiz que hasta ahora habías pasado por alto.

## ¿POR QUÉ NO ESTÁS PERDIENDO GRASA?

Seré breve, si no estás perdiendo grasa es porque de una forma u otra, de forma consciente o inconsciente: **estás comiendo más de lo que crees, incluso cuando crees que no lo haces.**

- Aunque estés comiendo de forma muy “saludable”.
- Aunque estés haciendo deporte todos los días.
- Aunque creas que estás comiendo muy muy poco.

Y ojo, hablo de calorías, no de cantidad de comida.

Para explicar esto suelo utilizar una analogía muy visual para entender por qué unas personas pierden grasa con gran facilidad y a otras les cuesta más, pero antes haremos un pequeño inciso para explicar unos cálculos que nos servirán de base:

### SACANDO LA CALCULADORA...

En 1958, el científico Max Wishnofsky quiso cuantificar la cantidad de calorías que se necesitan para conseguir que una persona empiece a perder grasa.

Así que hizo un montón de experimentos y llegó a la conclusión de que una libra de grasa contenía 3500 calorías. Y si alguien quisiese perder una libra de grasa, tendría que crear un déficit semanal de 3500 calorías, o 500 calorías por día.

En kg: se requiere un déficit aproximado de 7.700 kcal para quemar 1 kg de grasa, por lo que para perder 0,5 kg de grasa por semana se necesita **un déficit de 550 kcal diarias** (1100 kcal para 1 kg).



Quédate con esto porque lo utilizaremos un poco más adelante.

Volviendo a lo de la analogía, me gusta decir que la pérdida de grasa es exactamente igual que ir a comprar al supermercado pero que la mayoría de gente nunca lo podrá conseguir por una simple razón.

- Ni saben cuánto dinero tienen en el bolsillo.
- Ni saben el precio de los productos que están echando al carro.

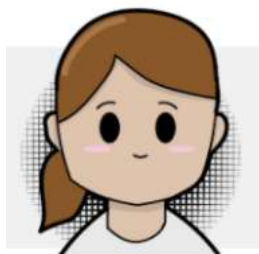
Un caos, ¿verdad? De esta forma lo más probable es que cuando pasen por caja se hayan pasado. Pues la pérdida de grasa funciona exactamente igual.

- La mayoría de gente no conoce sus requerimientos (no sabe si son muy bajos, bajos o altos).
- No saben si lo que están comiendo es muy calórico o no supone ningún problema.

Si lo recuerdas, junto al plan te puse una estimación de lo que gastas en tu día a día, **esto vendría a ser tu presupuesto** y en el dossier inicial también puedes ver el contenido calórico de algunos alimentos (siguiendo con la analogía, **esto sería el precio del producto**) pero usando MyFitnessPal o cualquier aplicación de este tipo puedes seguir profundizando.

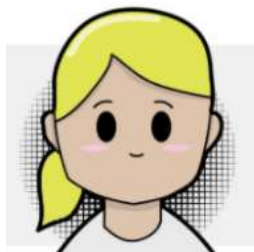
Aunque no hay que obsesionarse, si que es necesario conocer algo mejor qué es lo que estamos comiendo ya que nos llevaremos alguna sorpresa y ahorraremos mucho tiempo.

Esto es especialmente importante para aquellas personas con unos requerimientos muy bajos, veámoslo con un ejemplo:



**PERSONA A:**

Mantenimiento: 1.700 Kcal



**PERSONA B:**

Mantenimiento: 2.800 Kcal

Mientras que la persona B podrá comer sin prestar demasiada atención a lo que se echa a la boca y aún así no ganar peso...

La persona A, puesto que sus requerimientos son muy bajos, tendrá que ser más cuidadosa si no quiere pasarse y ganar grasa.

Si ambas personas quisieran perder grasa, la B tendría mayor probabilidad de éxito:

- No es lo mismo restar 550 kcal sobre 2.800 Kcal que sobre 1.700.
- Si B se pasa mucho durante un par de días no tendría tanta importancia como si lo hiciese A.
- Si ambos estuviesen con una dieta de 1.500 Kcal, en teoría B perdería 1 kg cada 6 días mientras que A necesitaría más de 30 días.

No tener en cuenta cosas como las de más arriba ha hecho que mucha gente piense que su metabolismo es lento o incluso algo que he leído durante muchos años en foros de internet y que una vez llevado a la práctica (y viéndolo en estudios) puedo decir que no es real:

## TUMBA METABÓLICA

La tumba metabólica es una teoría que dice que si comes muy poca cantidad de calorías durante un período prolongado de tiempo, tu cuerpo deja de perder grasa; de hecho, empieza a hacer lo contrario: comienza a aumentar de peso "incluso aunque estés comiendo 800 calorías".

Ya vimos en otra formación que en la mayoría de los casos esto es porque la persona tiene unos requerimientos muy reducidos a causa de un NEAT bajo y poco ejercicio físico.

**Entonces, ¿qué hay de verdad en esto de la tumba metabólica?** Bueno, mira, la tumba metabólica es extraña porque aunque no es del todo correcta, tampoco es del todo incorrecta.



### LA PARTE CORRECTA

Cuando se reducen las calorías, bueno, para ser más específicos, a medida que se comienza a perder peso se da una disminución del gasto calórico.



### LA PARTE INCORRECTA

Debido a esta pérdida de peso tu cuerpo decide fastidiarte y procede a entrar en una zona fantasma del otro mundo donde las leyes de la termodinámica dejan de existir, lo que hace que dejes de perder grasa o, lo que es peor, engordar comiendo un número absurdamente bajo de calorías

### LO QUE REALMENTE ESTÁ SUCEDIENDO

A medida que comienzas a perder grasa corporal, pesas menos. Tu cuerpo ya no es el del mismo tamaño que al principio y ya no necesita tantas calorías para mantenerse con vida.

Imagina que pasas de una vida completamente sedentaria donde comes lo primero que se te presenta a hacer algo de deporte cada día y cuidar tu alimentación:

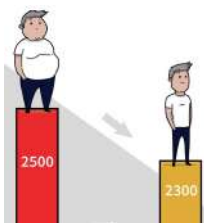


Al principio tendrás unos requerimientos calóricos determinados pero éstos no serán los mismos durante todo el proceso:

La cantidad de calorías que tu cuerpo necesita cuando pesa 90 kg será mayor que la cantidad de calorías que tu cuerpo necesite cuando pese 75 kg (esto son solo ejemplos).

Este proceso se conoce como **termogénesis adaptativa** y, como su nombre indica, el metabolismo se ha adaptado a los requisitos energéticos (más bajos) de tu nuevo yo.

Esto no es tan exagerado como se pueda pensar, se ha visto que incluso cuando las personas pierden mucho peso, el cambio real en su tasa metabólica basal es de un 10-15%.



Piénsalo, es algo totalmente lógico, mover algo de 90 kg necesitará más energía que algo de 75. Por eso en esta formación nos centraremos en ver aquellos errores que podemos estar cometiendo en este proceso de pérdida de grasa.

## ERROR 1: EL EFECTO HALO EN LA ALIMENTACIÓN

Hace un tiempo vi el típico programa estadounidense de televisión donde un grupo de personas con problemas de peso se ponían en manos de un diestista para solucionar su situación.

Hay una escena donde aparece una mujer echando (de forma muy generosa) aceite de oliva en todas sus comidas. Cuando le muestran el vídeo, decía: "Pero el aceite de oliva es bueno, ¿no?"

El diestista le explicó que en lo que duró la grabación metió unas 2.000 kcal solo en aceite, unas 460 kcal al día. Extrapolándolo a un mes serían 13.800 kcal, lo que equivale a 69 Kit Kats.

Imagina que cara puso tras escuchar esto. Pues bien, esto es el efecto halo de los alimentos en todo su esplendor:

El efecto "Halo" en la nutrición se da cuando se piensa que los alimentos que se anuncian como más saludables **tienen menos calorías y por tanto se termina comiendo más** de ellos.

Para verlo mejor, vamos a usar el ejemplo de los zumos, pero no de esos malvados zumos de supermercado, sino de los buenos, los que exprimes tú mismo en casa.



100 kcal



170 kcal



250 kcal



60 kcal

Esto serían 200 ml de zumo, pero seamos sinceros, nadie bebe esta cantidad.

Esto son 350 ml, sigue siendo menos que las botellas que se encuentran en las tiendas (500 ml),

Si bebes 2 botellas de 500 ml en un día porque crees que es "saludable" estarás tomando 500 kcal.

Una botella de 500 ml de zumo tiene lo mismo que 4 naranjas y te sacia menos.

Esto de pensar que un alimento por ser "saludable" o mejor dicho, nutritivo, tiene pocas calorías es algo muy común. Es una de las grandes confusiones que comete la gente cuando habla de nutrición.

Muchas veces se confunde la idea de que un alimento sea muy nutritivo (y que estos nutrientes tengan un efecto positivo en tu salud) con que sea beneficioso para la pérdida de grasa.

Y esto no es así. Al planificar una etapa de definición o pérdida de grasa, llámalo como quieras, la mayoría de gente **se centra únicamente en la selección de alimentos en lugar de en el tamaño de las porciones.**

Y aunque elegir comidas ricas en proteínas magras, cereales ricos en fibra o verduras esté muy bien (ya que nos aportarán una gran cantidad de vitaminas, minerales y mayor saciedad), puede que no estemos siendo conscientes de la cantidad de calorías que estamos echando en el plato.

Centrarse únicamente en los ingredientes y descuidar las porciones es lo que ha hecho que mucha gente piense que existen alimentos que adelgazan (por arte de magia) y otros con los que ganarás peso por el mero hecho de consumirlos.

De aquí podemos sacar varios puntos:

- Muchos alimentos no requieren que les prestes atención porque al ser muy poco calóricos será casi imposible que te pases con ellos.
- Es conveniente saber que existen alternativas bajas en calorías y con el mismo sabor que te permitirán comer el mismo volumen de alimentos pero con menos calorías.
- Se puede disfrutar de la misma comida reduciendo algunos ingredientes densos en calorías.



Podríamos clasificar los alimentos en 4 grupos atendiendo al aporte de nutrientes y al de calorías, de esta forma vemos que hay alimentos que son:

**Muy nutritivos y muy calóricos:** aceite de oliva o frutos secos por ejemplo.

**Muy nutritivos y poco calóricos:** verduras, frutas, pescados, carnes magras, etc.

**Poco nutritivos y poco calóricos:** refrescos light, chicles sin azúcar, productos con 0 kcal, etc.

**Poco nutritivos y muy calóricos:** galletas, patatas fritas, bollería, etc.

Quiero remarcar que estas categorías están destinadas a hacer precisamente eso: categorizar.

Estas categorías no son un juicio de valor sobre los alimentos en sí. No es decir "este alimento es bueno y este otro es malo" Nunca hagas eso, es un error. Todos tienen calorías, unos proporcionan más micronutrientes que otros, otros son más saciantes, hay algunos que **en exceso** pueden favorecer la ganancia de grasa (si te pasas de tus calorías objetivo). Pero ninguno de ellos es universalmente malo. Es necesario tener en cuenta el contexto, la cantidad, etc.

## RECUERDA

Que un alimento sea nutritivo no quiere decir que te vaya a ayudar con tu objetivo de pérdida de grasa.

Fíjate en la imagen de la derecha, ambos platos contienen 200 kcal.



Ahora vamos a hacer un pequeño recopilatorio de alimentos muy nutritivos pero también muy calóricos, quizá alguno te sorprenda:

<b>100 g Hummus</b> 306 kcal	<b>100 g Granola</b> 430 kcal	<b>100 g Pistachos</b> 562 kcal	<b>100 g Anacardos</b> 553 kcal	<b>100 g Almendras</b> 575 kcal
---------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------



<b>100 g Pasas</b> 293 kcal	<b>100 g B. Goji desecada</b> 310 kcal	<b>100 g Mango desecado</b> 328 kcal	<b>100 g Chips de plátano</b> 519 kcal	<b>100 g Mant. Cacahuete</b> 595 kcal
--------------------------------	---	---	---	--



<b>100 g Miel</b> 304 kcal	<b>Medio Aguacate</b> 258 kcal	<b>200 g Salmón ahumad</b> 380 kcal	<b>200 g Filete de ternera</b> 400 kcal	<b>100 g Chocolate negro</b> 580 kcal
-------------------------------	-----------------------------------	--	--	--



De esta forma podrás tomar mejores decisiones en el futuro. Decisiones basadas en información.

## ERROR 2: CONFUNDIR CANTIDAD DE ALIMENTO CON CALORÍAS

Algo que suelo escuchar a diario en consulta es: "Apenas como nada, no sé qué puede ser"

Esto se puede explicar con el término densidad calórica y es que no todos los alimentos aportan las mismas calorías: unos no aportan prácticamente nada y otros aportan muchísima energía en poca cantidad de alimento.



400 kcal de aceite



400 kcal de carne



400 kcal de verduras

De la densidad calórica ya hablamos en la primera de las formaciones, si no lo recuerdas échale un ojo al dossier inicial. De todas formas te lo resumo: parte de la base de que no todos los alimentos aportan la misma cantidad de calorías.

La densidad calórica es un indicador que relaciona el volumen de un alimento y el número de calorías que aporta, por ende, es de gran utilidad para perder peso, ya que a mayor volumen y menor número de calorías, más sencillo nos resultará lograr el objetivo sin pasar hambre.



Por eso mucha gente cuando deja ciertos alimentos, como es el caso de la imagen de la izquierda, comentan algo así: "Estoy perdiendo peso, pero estoy comiendo más que nunca".

A la izquierda tenemos: 1 cda de aceite, otra de aceite de coco, otra de mant. de cacahuete y 3 bombones. En total 800 Kcal.

A la derecha 600 g de fresas, en total 180 Kcal.

La lección que podemos sacar aquí es:

Eligiendo alimentos con una densidad calórica baja podremos estar comiendo **más cantidad, pero menos calorías**, lo que llevará a una mejor adherencia al déficit calórico.

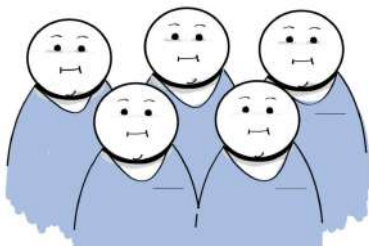
La mayoría de frutas y verduras cumplen este propósito, así como carnes magras, pescados, legumbres, etc.

Los alimentos con una densidad calórica alta (incluidos aquellos que no aportan nutrientes, como vimos en el punto anterior) se pueden incluir como parte de un déficit calórico moderado para mejorar la adherencia pero debes tener en cuenta que un consumo excesivo puede comprometer tus resultados.

Otro punto importante para mejorar la adherencia, aunque suene evidente, es no pasar hambre durante el proceso o al menos el mínimo posible, para eso tenemos que hablar sobre la saciedad.

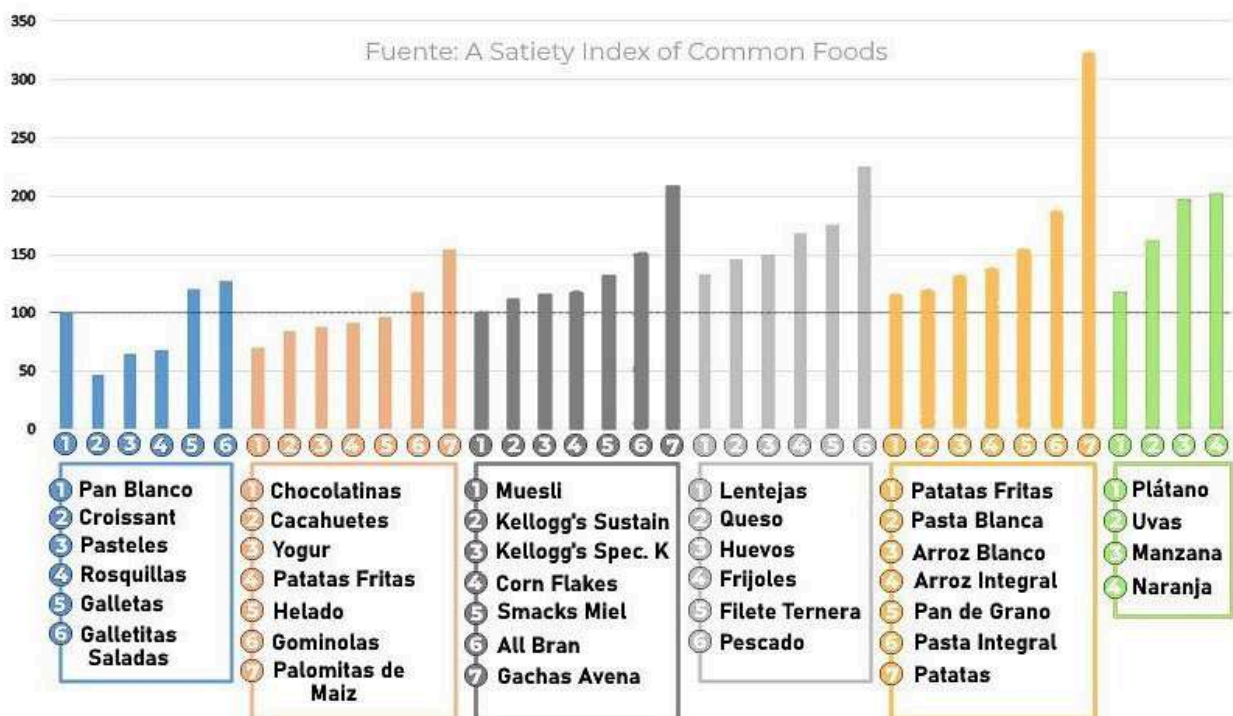
En 1995, en la Universidad de Sydney (Australia) acuñaron el término **“Índice de saciedad”** para describir la sensación subjetiva de plenitud que se tiene después de comer un alimento.

En el índice aparecen 38 alimentos diferentes, administrados en porciones exactas de 240 calorías, que fueron dados a 10 voluntarios.







Tras comer los alimentos se les permitió que comiesen todo lo que quisiesen de otros alimentos, se anotaban las cantidades que consumían y se les preguntaba cada 15 minutos sobre su sensación de hambre.

Cada alimento investigado fue clasificado en función de la cantidad de picoteos provocados tras comerlos.









## **ERROR 3: MISMO ALIMENTO, DIFERENTES CALORÍAS**

Aquella persona que no tenga intención de perder peso o que no tenga interés por conocer qué es lo que está comiendo no necesitará pesar nunca un alimento pero para aquel que tenga en mente mejorar su físico y su salud debería hacerse una idea durante las primeras semanas y no guiarse simplemente por términos como “puñados, mitades o rodajas” ya que estos pueden contener una cantidad de Kcal muy diferentes.

<b>“Un filete de ternera”</b>		<b>“Medio aguacate”</b>		<b>“Un plátano”</b>	
					
<b>170 g</b> 263 kcal	<b>250 g</b> 388 kcal	<b>155 g</b> 154 kcal	<b>260 g</b> 258 kcal	<b>85 g</b> 88 kcal	<b>135 g</b> 140 kcal

<b>“Un boniato”</b>		<b>“Un puñado de almendras”</b>		<b>“Una rebanada de pan”</b>	
					
<b>170 g</b> 170 kcal	<b>390 g</b> 385 kcal	<b>25 g</b> 150 kcal	<b>60 g</b> 365 kcal	<b>28 g</b> 68 kcal	<b>48 g</b> 116 kcal

Según los diferentes valores de este ejemplo, si 2 personas con el mismo objetivo consumieran un “puñado” de almendras como snack, la persona A (que consumió 25 g) consumiría 1.050 Kcal semanales, mientras que la persona B (que consumió 60 g) consumiría 2.555 Kcal en ese tiempo.

Ya ves, los "puñados" pueden fluctuar, por eso pesar ciertos alimentos durante un periodo determinado puede ser de gran ayuda si el objetivo es perder grasa (Por lo menos hasta que te hagas una idea de a lo que corresponde cierta cantidad de X alimento).

## ERROR 4: LOS FINES DE SEMANA ESTÁS ARRUINANDO TU PROGRESO

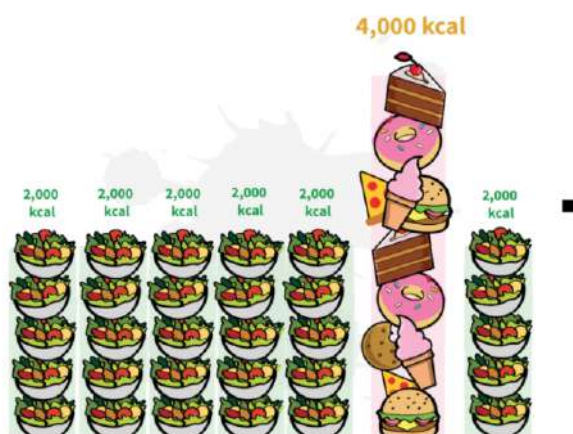


Aunque sea de sentido común la gente comete siempre el mismo error:

*“De lunes a viernes lo hago todo perfecto pero el fin de semana se me va de las manos”*

Hay gente que aún haciendo esto podrán mejorar y ver resultados semana a semana pero hay otras personas a las que, por tener unos requerimientos menores, esto les descuadra toda la semana y terminan sin ver resultados en el tiempo.

Vamos a ilustrar esta situación para entenderlo mucho mejor: imagina que eres una persona que perdería grasa comiendo 2.000 kcal diarias, veamos qué pasa:



De domingo a sábado respetas todas las pautas pero llega el sábado y decides dejar a un lado tu objetivo.

Ese día te pasas comiendo y bebiendo.

Aunque sea un único día, puede que te hayas excedido tanto que la media semanal sea, con un poco de suerte, igual a tus calorías de mantenimiento y por tanto no ganarás ni perderás grasa.

Llegar a estos extremos puede deberse a varios factores:

- ✘ Tu déficit es demasiado agresivo/aburrido y te sientes obligado a consumir muchas calorías los fines de semana (tomando un descanso de la dieta)
- ✘ No eres consciente de la cantidad de calorías consumidas los fines de semana.
- ✘ Cree que si lo haces bien "la mayoría de las veces", lograrás tu objetivo.

### ¿CUÁL PUEDE SER LA SOLUCIÓN A ESTA SITUACIÓN?

Aunque hemos hablado de déficits diarios esto también se podría extrapolar a semanal, mensual...

La flexibilidad y la adherencia son las claves para mantener a largo plazo cualquier dieta, para lograr este objetivo lo que suele venir muy bien es repartir las calorías de forma semanal en lugar de seguir un esquema lineal.

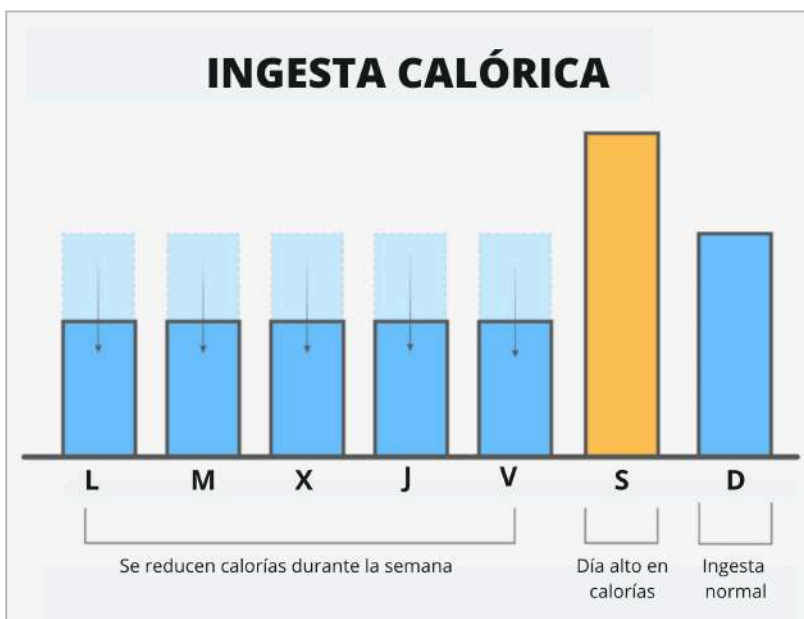
Para verlo mejor vamos a poner el ejemplo de una persona que pierde peso comiendo 2.000 Kcal al día:

Kcal Totales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>14.000</b>	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000

Haciendo eso de más arriba obtendrías los mismos resultados que haciendo esto:

Kcal Totales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>14.000</b>	1.700	2.300	1.700	2.300	1.700	2.300	2.000

Eso de ahí es simplemente un ejemplo, lo más común sería hacer 1-2 días altos en calorías a lo largo de la semana, por ejemplo:



Si sabes que vas a salir el fin de semana y no vas a poder controlar qué es lo que estás comiendo (o directamente no quieres hacerlo) puedes reducir tu ingesta calórica durante los días previos al evento. Esto **te permitirá tener mucho más margen** para comer y beber sin arruinar tu progreso.

Una reducción de 200-300 kcal al día es más que suficiente.

**Esto te deja un extra de 1000 - 1500 kcal.**

Para ello puedes jugar con la sección del snack y/o el desayuno y seguir con todo lo demás igual.




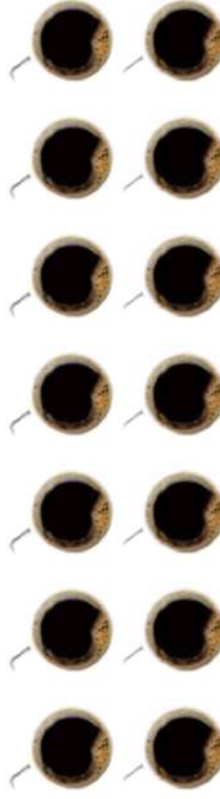
Si es **un evento que no estaba previsto** y te enteras el mismo día, puedes ahorrar la mayoría de las calorías del día para la noche o hacer un día muy bajo en calorías (como veremos en la siguiente página) al día siguiente.

## ERROR 5: TE ESTÁS BEBIENDO TUS CALORÍAS

Aunque ya te habré enseñado lo que tienen algunas de las bebidas más populares:



De estas bebidas ya somos conscientes pero de otras como los distintos tipos de café, no. Fíjate en la siguiente imagen y mira la diferencia que hay al beber 2 tazas de café al día.

A la semana	A la semana	A la semana	A la semana
			
14 cafés manchados con caramelo (largos)	14 cafés con leche (largos y azúcar)	14 capuchinos (largos)	14 cafés solo (largos)
3500 Kcal / semana	2660 kcal / semana	1680 Kcal / semana	0 Kcal / semana
<b>15.500 Kcal al mes</b>	<b>11.780 Kcal al mes</b>	<b>7.440 Kcal al mes</b>	<b>0 Kcal al mes</b>

El objetivo de esta parte de la formación no es infundir miedo en aquellos que, como yo, no pueden pasar sin beber un par de tazas al día. La intención es informar y que cada cual decida.

Cuando una persona llega a consulta y en el cuestionario le pregunto sobre su día a día, es común escuchar algo como "tomo 2-3 cafés al día" y es que todos lo llamamos de la misma forma pero luego, según el tipo, el contenido calórico será muy diferente.

En pocas palabras, el café en su forma más pura contiene 0 Kcal pero ya hemos visto que según la elección de cada persona, el resultado final será muy diferente.

No hay nada de malo en consumir capuchinos, lattes o macchiatos de caramelo, pero si no logras ver resultados o estos son más lentos de lo esperado, conviene tener en cuenta este tipo de cosas.

Esto mismo pasa con el alcohol. Ningún profesional de la salud te va a recomendar su consumo, pero aquí se trata de ser práctico. De poco me sirve decirte que no bebas si cuando llegue el sábado vas a hacer lo que quieras.

Creo que es más útil dar información veraz, fíjate en el contenido calórico de las siguientes bebidas:



**Botellín**  
**100 kcal**



**Copa de vino**  
**80 - 100 kcal**



**Jarra de calimocho**  
**200 - 250 Kcal**



**Cubata**  
**250-300 kcal**

Es muy sencillo pasarse con este tipo de bebidas, piensa que una noche en la que te bebas 3-4 cubatas se te puede ir a +1.000 Kcal y hacer inviable tu objetivo.

Por eso puedes beneficiarte de hacer pequeños cambios que te permitan seguir progresando:

<b>1 Botellín</b> (100 kcal)	→	<b>1 Botellín sin</b> (50 kcal)
<b>1 Jarra de vino con refresco normal</b> (200-250 kcal)	→	<b>1 Jarra de vino con refresco light</b> (70-100 kcal)
<b>Cubata con refresco normal</b> (250-300 kcal)	→	<b>Cubata con refresco light</b> (100-150 kcal)

De todas formas ten en cuenta que cuanto menos alcohol, mejor.

## **ERROR 6: LOS SNACKS ESTÁN ARRUINANDO TU PROGRESO**

Da lo mismo que se trate de cafés, una galleta o cualquier otro alimento, es más que probable que modificar partes aparentemente insignificantes de la dieta terminen llevándote a ver resultados. Pongamos de ejemplo esas 3 galletas de nada que te tomas en el trabajo:



Ten en cuenta que los snacks nutritivos pueden ser tan o más densos en calorías como los menos nutritivos y muchas veces puedes estar metiendo más Kcal como snack que como comida principal.



**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



