

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.



En esta pirámide hemos jerarquizado los factores que intervienen en el control del peso: los de mayor relevancia aparecen primero, y los menos importantes, al final.

Los 3 pilares fundamentales

1. **Balance energético**
Crear y mantener un déficit calórico.
2. **Macronutrientes**
Asegurar un aporte adecuado de proteínas y el resto de nutrientes esenciales.
3. **Estilo de vida y adherencia**
Elegir un plan de comidas sostenible a largo plazo.

Profundizaremos en cada uno de estos puntos más adelante, pero recuerda: sin estos tres elementos bien gestionados, perder grasa será mucho más difícil.

Por salud, conviene también cuidar los **micronutrientes** (vitaminas y minerales).

Los 2 factores restantes de la pirámide tienen menor peso, por lo que no nos detendremos en ellos ahora. Eso sí: **el número de comidas al día es irrelevante** (no hace falta obligarse a cinco ingestas).

PRIORIDAD N° 1 - CREAR UN DÉFICIT CALÓRICO

Para vivir y movernos, nuestro cuerpo necesita energía de forma continua:

- **Funciones vitales:** respiración celular, actividad cerebral...
- **Actividades diarias:** caminar, hacer la compra, limpiar, etc.

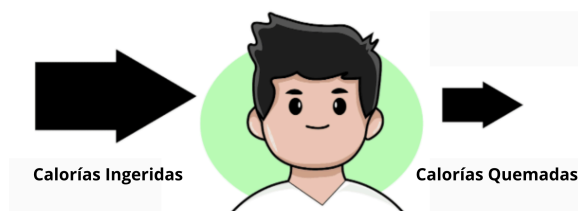
Obtenemos esa energía de los alimentos: cada caloría que ingerimos se transforma en “combustible” mediante procesos metabólicos.

Si comemos más de lo que nuestro cuerpo necesita, también estamos consumiendo más energía de la que realmente usamos.

Cuando esto ocurre, el cuerpo guarda ese exceso en forma de grasa, preparándose para afrontar posibles momentos de escasez 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 queremos perder grasa, necesitamos consumir menos calorías de las que nuestro cuerpo utiliza.

Esto se puede lograr comiendo un poco menos, moviéndonos más o, mejor aún, combinando ambas estrategias.

Esta es la etapa a la que llegarás cuando hayas alcanzado tu objetivo y quieras mantener el peso logrado.

En este punto, las calorías que consumes deben igualar a las que gastas. Es normal que el peso varíe ligeramente por la hidratación o la retención de líquidos, pero tu composición corporal se mantendrá estable.

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.



 +3000 kcal Imagina que estás ingiriendo 3000 kcal al día  -2000 kcal Y que gastas 2000 kcal al día (trabajo, deporte...)	 +2000 kcal Imagina que estás ingiriendo 2000 kcal al día  -3000 kcal Y que gastas 3000 kcal al día (trabajo, deporte...)
Resultado: +1.000 Kcal diarias. Esta persona estaría ganando peso.	Resultado: -1.000 Kcal diarias. Esta persona estaría perdiendo peso.

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**.

Esta cifra es una estimación de lo que gastas cada día. No es exacta (porque es imposible saberlo con total precisión), pero sí sirve como un buen punto de partida.

Si consumieras esa cantidad de calorías, no ganarías ni perderías grasa. Tu peso podría variar ligeramente por factores como la hidratación o la retención de líquidos, pero no por cambios en la grasa corporal.

Si el objetivo es perder grasa, necesitaremos generar un **déficit calórico**, es decir, consumir menos energía de la que gastas.

¿DE VERDAD ES ASÍ COMO SE PIERDE PESO?

Exactamente.

Si alguna vez has intentado perder peso y lo has conseguido, no fue solo por los alimentos que comiste, sino porque —de una forma u otra— estabas comiendo menos calorías de las que tu cuerpo necesita.

Estabas creando ese déficit calórico del que venimos hablando.

Ten en cuenta esto: todos los planes, dietas o métodos que existen funcionan así.

Algunos son más extremos, otros más equilibrados. Algunos tienen sentido, otros no tanto. Pero grábate esto bien: **todas las dietas que funcionan lo hacen porque crean 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-

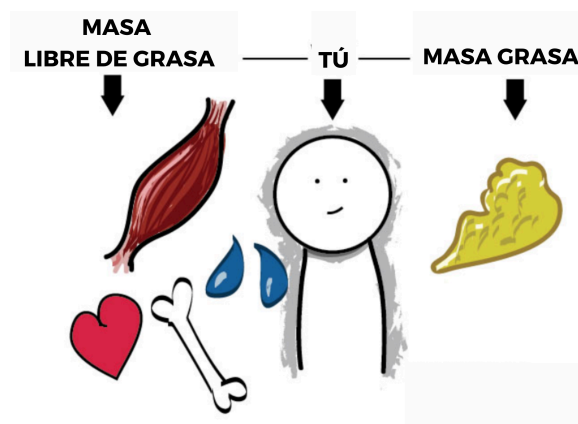
¿SABÍAS QUÉ...?

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, 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).

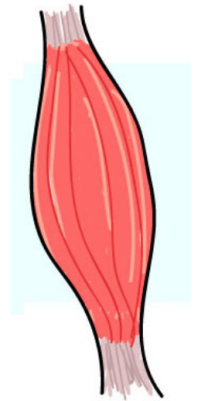


Imagen: Clasificación de alimentos según sus macronutrientes

¿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

Este es el factor más importante. Lo que realmente importa es poder seguir el plan a largo plazo.

Para lograr adherencia, es fundamental incluir alimentos que realmente nos gusten. Si seguimos un plan con alimentos que no disfrutamos, es probable que podamos seguir las indicaciones durante unas semanas, pero eventualmente lo abandonaremos. Volveremos a nuestros viejos hábitos y perderemos todo el progreso alcanzado.

Es esencial tener claro que los objetivos de pérdida de grasa no deben basarse en expectativas poco realistas, como perder 2-3 kg cada semana. Aunque esto pueda lograrse a corto plazo, no es sostenible ni saludable a largo plazo.

Hace un momento, vimos la diferencia entre perder peso y perder grasa. Perder peso es más sencillo, ya que se puede manipular el estado de hidratación y la retención de líquidos, pero la pérdida de grasa real requiere más tiempo.

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 aporte calórico muy bajo: Logra perder 8 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, pasando hambre y perdiendo 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 probablemente recupere el peso al abandonar la "dieta", mientras que la del caso B lo ha hecho gradualmente, sin eliminar alimentos de forma permanente, sabiendo que era algo temporal y con un propósito.

¿CUÁNTO PESO DEBERÍA PERDER CADA SEMANA?

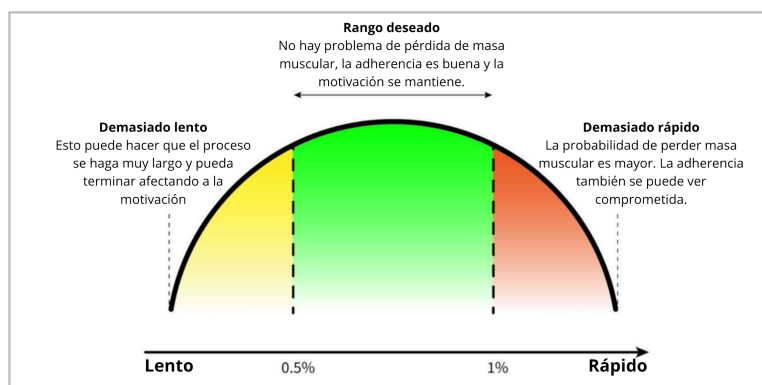
No se puede dar una cifra exacta porque la capacidad y la velocidad no debe ser la misma para todo el mundo. Piensa que no es lo mismo alguien que tenga que perder 5 kg que alguien que deba perder 50. Por eso prefiero usar **porcentajes** en lugar de cifras exactas.

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

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.

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:

Pasta	Muffin	Manzana	Mantequilla
			
56 g	72 g	385 g	28 g
Pavo	Brocoli	Zanahoria	Bacon frito
			
204 g	588 g	570 g	34 g
Arroz	Huevo	Apio	Queso
			
54 g	150 g	1425 g	51 g

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 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.

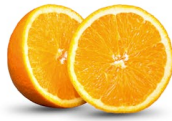
FRUTAS (100 g)



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



Aguacate
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
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

SNACKS (Por unidad)



Bote de pepinillos
45 kcal



Barrita de espelta
69 Kcal



Bote de berenjenas
70 Kcal



Lata de aceitunas
80 kcal



Tortitas de maíz
110 Kcal



Tortitas de arroz
112 kcal

BEBIDAS (Por unidad)



Agua
0 Kcal



C. Cola Zero
1 kcal



Aquarius
59 Kcal



Nestea
63 kcal



Coca Cola
139 Kcal



Cerveza
141 Kcal

OTROS ALIMENTOS

Siempre pongo el ejemplo del **aceite de oliva**, un alimento muy saludable, pero también el más calórico de todos.

Son casi 900 kcal a 100 ml, o lo que es lo mismo, cada ml son 9 kcal. Por tanto, la cucharadita de la derecha son 45 kcal y la cucharada 100.



Lo mismo pasa con el **queso**, se trata de un alimento con una densidad energética muy alta (400 kcal / 100 g).

- 1 loncha (suele venir cortada en unidades de 25 g) son 100 kcal.
- Los 2 trocitos que tenemos a la derecha serían 50 g, 200 kcal.

Tenlo en cuenta a la hora del picoteo mientras preparas la comida.



HERRAMIENTA N°1 - DENSIDAD ENERGÉTICA

Algunos alimentos concentran **muchas calorías en muy poco volumen**, lo que puede sabotear tu déficit calórico sin que lo percibas. Prestarles atención te ayuda a mantener la sensación de saciedad sin pasarte de tu objetivo.

			
Una lata de atún al natural aporta 64 kcal mientras que la versión en aceite son 285 kcal. 4 veces más calorías		El tomate frito de la izquierda tiene 200 kcal cada 100 g de producto mientras que la opción de la derecha son tan solo 28 kcal. 7 veces más calorías	
			
A los 100 g el aceite de oliva aporta 900 kcal, los frutos secos 600 kcal, el queso 400 kcal y los colines 400 kcal.			
			
Por otro lado tenemos alimentos líquidos o yogures, que pueden hacer que introduzcamos calorías de más sin apenas darnos cuenta. Por ejemplo: un vaso de leche entera (250 ml) son 160 kcal, un yogur griego son 161 kcal, un bote de salmorejo son 250 y un sobrecito de alioli, 143.			

1. **Lee etiquetas:** Compara siempre kcal/100 g.
2. **Elige volumen:** Prioriza frutas, verduras, caldos, yogur natural.
3. **Modera los densos:** Usa aceite con medida, salsas caseras ligeras, conservas al natural.

HERRAMIENTA N°2: CONTROL DEL PESO

Aunque no es imprescindible, llevar un control puntual te ayuda a saber si tu plan está funcionando o necesita ajustes. Elige la opción que mejor se adapte a ti:

<u>Opción A:</u> 3 veces por semana	<u>Opción B:</u> Cada 2 semanas
Cuándo: Días alternos, no consecutivos. Cómo: Péstate siempre tras ir al baño y en ropa ligera, antes de desayunar. Por qué: Calcula el promedio semanal para centrarte en la tendencia real y no en las variaciones diarias.	Cuándo: Una vez cada quince días, en las mismas condiciones (al despertar, tras el baño, ropa ligera). Por qué: Evitas el estrés de las fluctuaciones diarias y aún así dispones de suficiente tiempo para valorar tu progreso.

Mi recomendación:

La opción A ofrece mayor precisión y te muestra cambios sutiles.

Si prefieres menos “ruido” y te agobia pesarte con frecuencia, la opción B es perfecta para mantener la motivación sin ansiedad.

Recuerda que el peso **fluctúa** por muchos motivos:

- Nivel de hidratación
- Retención de líquidos (medicación, ciclo menstrual, sodio, etc.)
- Tiempo transcurrido desde tu última visita al baño
- Consumo de alcohol y alimentos salados
- Estrés y otros factores hormonales

Todas estas variaciones obedecen a cambios en líquidos y desechos corporales, **no** a una ganancia o pérdida real de grasa de un día para otro, lo cual es prácticamente imposible.

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	MEDIA SEMANAL
1				
2				
3				
4				
5				

HERRAMIENTA N°3 - MUCHO CUIDADO

Conoce de un vistazo cuánta energía, azúcar y nutrientes “vacíos” esconden estos alimentos. Aunque a menudo sepamos que no son las opciones más saludables, rara vez somos conscientes de lo que consumimos hasta que lo vemos desglosado.

Esta información te permitirá tomar decisiones más informadas y equilibradas, controlar mejor tus hábitos de consumo y evitar sorpresas (y excesos) en tu ingesta diaria.



1 Kit Kat
212 Kcal
18 g azúcar



1 Huesito
100 Kcal
8.4 g azúcar



1 cola cao
122 Kcal
20 g azúcar



1 zumo piña
110 Kcal
22 g azúcar



1 natillas
159 Kcal
19 g azúcar



1 galleta Principe
126 Kcal
9 g azúcar



1 cookie
93 Kcal
12 g azúcar



1 galleta
145 Kcal
12 g azúcar



1 bolsa
770 Kcal
51 g grasa



1 bolsa nachos
757 Kcal
42 g grasa



1 bolsa patatas
795 Kcal
46 g grasa



1 bote Pringles
875 Kcal
51 g grasa



Cacahuete frito
1128 Kcal
57 g azúcar



Anacardo frito
1234 Kcal
99 g grasa



Helado almendra
292 Kcal
28 g azúcar



1 tarrina helado
1043 Kcal
98 g azúcar



1 cucurucho nata
194 Kcal
18 g azúcar



1 sandwich nata
331 Kcal
29 g azúcar



20 ml Alioli*
143 Kcal
16 g grasa



20 ml mayonesa*
120 Kcal
13 g grasa

*20 ml es el equivalente a un sobre.

