



Dieta para Perder Grasa

Para que la pérdida de peso y grasa sea exitosa y de forma saludable, se requiere de tres puntos clave:

el **DÉFICIT CALÓRICO**, es decir comer menos calorías de las que requiere el cuerpo, mejorar la **CALIDAD** de los alimentos y realizar **ACTIVIDAD FÍSICA**.

Recuerda que cada persona es
diferente y requiere

**ADECUACIONES
ESPECÍFICAS,**

por lo que esta dieta te servirá
como una

**GUÍA BASADA
EN EVIDENCIA**

para lograr tu pérdida de peso.

No olvides
que antes de hacer
un cambio en tu
dieta debes visitar
a tu médico y/o
nutriólogo.



ASÍ QUE EMPECEMOS PASO POR PASO:



1. Déficit calórico

Específicamente el cuerpo requiere de una cantidad de **CALORÍAS DIARIAS PARA REALIZAR TODAS SUS FUNCIONES CORPORALES**, desde parpadear, hacer latir el corazón, correr o trabajar.

Este requerimiento de calorías es diferente para cada persona y depende de su género, edad, estatura y peso.

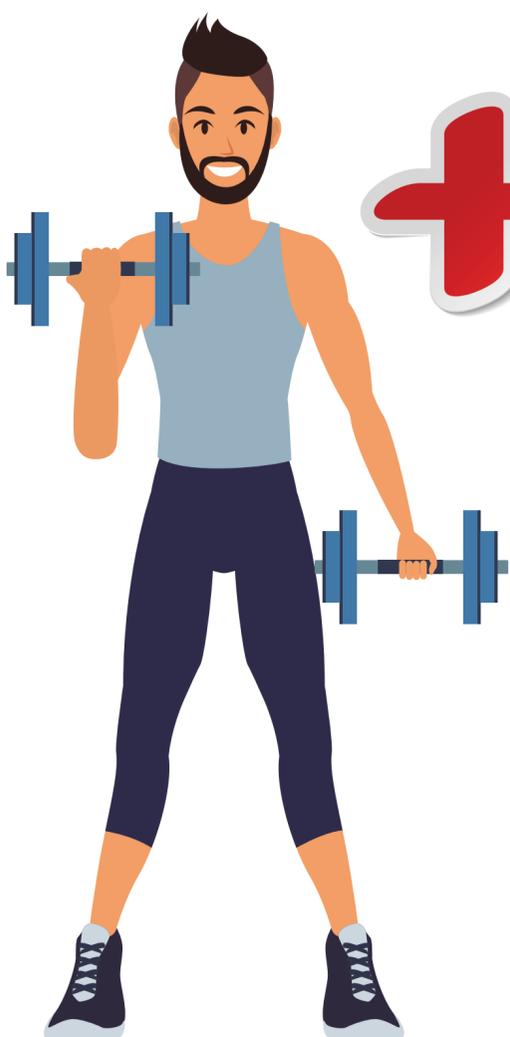
Para la pérdida de peso
es necesario consumir
**MENOR CANTIDAD
DE CALORÍAS**
de las que necesita el cuerpo,
es decir:

Si una persona requiere
2,000 KILOCALORÍAS
para realizar sus actividades diarias,
para poder tener una pérdida de peso y
de grasa, es necesario consumir
MENOS CALORÍAS.



Autores y nutriólogos, recomiendan realizar una **REDUCCIÓN DE 300 A 500 KCAL POR DÍA** a la dieta, para perder peso de forma gradual.

Una persona que necesita 2,00 kilocalorías diarias



Consume 1,700 kilocalorías diarias



Gasta 200 kilocalorías con actividad física



Si deseas conocer tu requerimiento de calorías diarias visita el siguiente artículo:

**INGESTA CALÓRICA
HOMBRES Y MUJERES**

Tendrá un déficit de 500 kilocalorías al día, de grasa corporal y peso

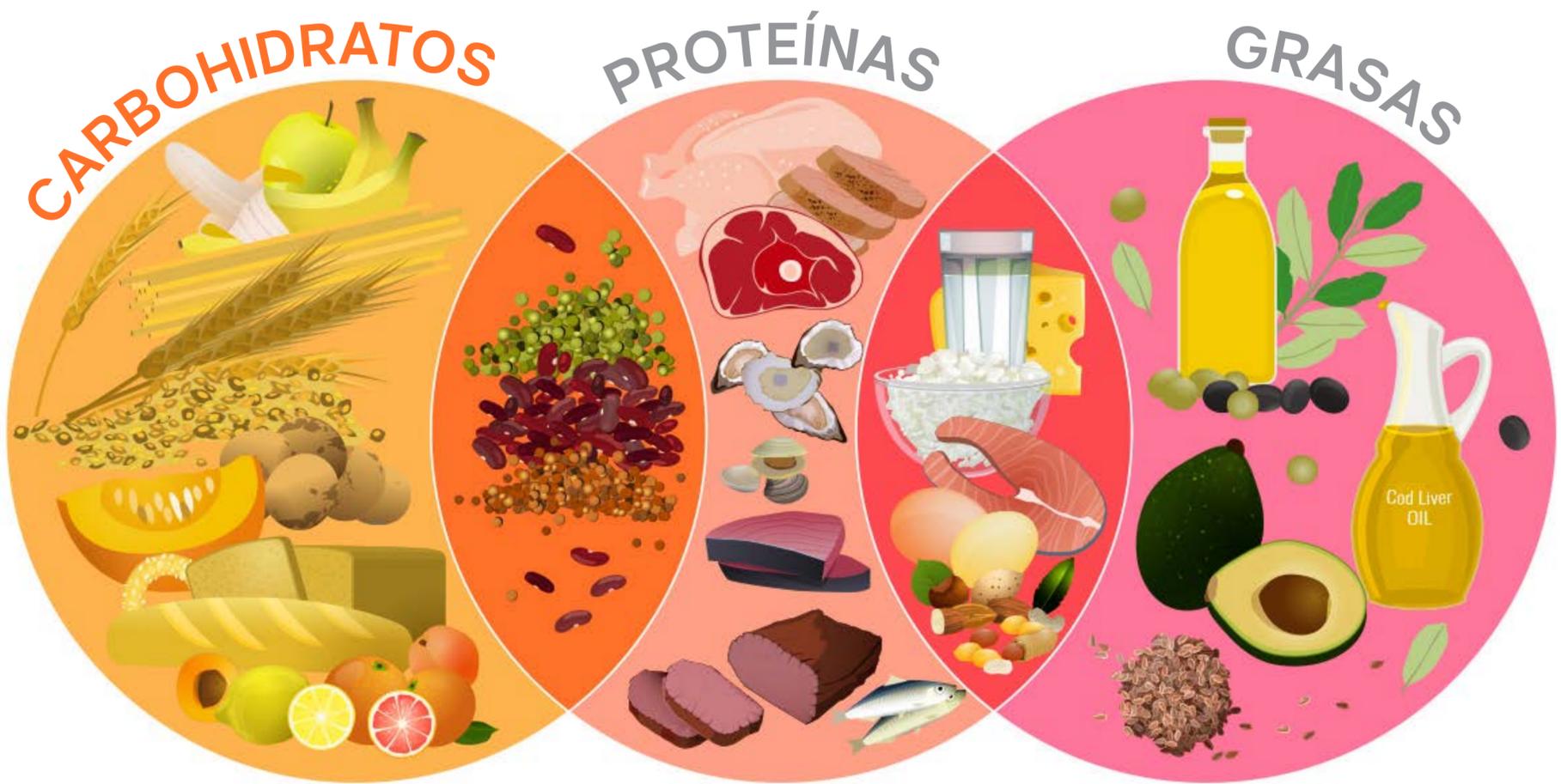
Visita nuestro artículo: Estudios clínicos recomendados antes de iniciar una dieta de pérdida de grasa corporal.

2. Mejorar la calidad de los alimentos

Los seres humanos tenemos que consumir **3 diferentes fuentes de alimentos,**

CARBOHIDRATOS,
PROTEÍNAS Y GRASAS,

en una dieta de pérdida de peso lo ideal es consumir mayor cantidad de proteínas, luego de carbohidratos y por último de grasas.

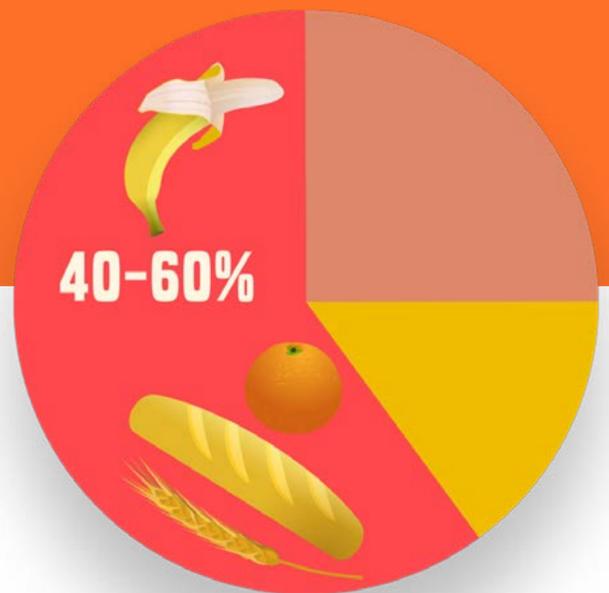


Para que estos **3 grupos** estén a favor de nuestra pérdida de peso, tenemos que elegir los alimentos **de mejor calidad, bajos en grasas saturadas y trans, altos en proteína,** cereales complejos que aporten **fibra, vitaminas y minerales.**

Carbohidratos



o Hidratos
de Carbono
(HdC)



40%-60%

A este grupo pertenecen: cereales (harinas), frutas y verduras, que son la **principal fuente de energía del cuerpo**, por lo que debemos cuidar que los consumamos de manera correcta.



Existe el gran mito de que debemos eliminar los carbohidratos para perder peso, pero esto es totalmente incorrecto, lo que tienes que hacer es **optar por los de mejor calidad y comer la cantidad suficiente de acuerdo a tus objetivos, no más ni menos.**

Los mejores carbohidratos para tu salud son los que estén más cercanos a su forma ENTERA o NATURAL: vegetales, frutas, leguminosas, granos 100% enteros como:

arroz integral, quinoa , trigo y avena.



De las calorías totales que consumimos en nuestra dieta,

de 40% a 60% deben ser de hidratos carbono, los cuales se dividen en carbohidratos simples y complejos:

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Complejos o de absorción lenta, proveen al organismo una liberación de energía más prolongada durante el día, generan mayor saciedad, **además de ser una fuente importante de fibra.**

PREFIERE LOS SIGUIENTES: GRANOS ENTEROS



Avena
Quinoa



Tortillas



Arroz integral



Amaranto



Papa



Leguminosas:



Frijoles



Habas

Lentejas

Garbanzos

Pan integral
Pasta integral

Verduras:

Camote

Yuca



La calidad de los carbohidratos depende de su forma, por lo que es recomendado consumirlos en su estado natural:



Vegetales crudos



Chips de verduras

Papa Horneada



Papas a la francesa

Frutas



Jugo de frutas

Pan Integral



Pan de hamburguesa



Disminuye los carbohidratos simples:

Los carbohidratos simples o de rápida absorción,
se encuentran en azúcares procesados y refinados,
como: galletas, pasteles, dulces, azúcar de mesa, papas fritas, almíbares y refrescos.

Simple Azúcares



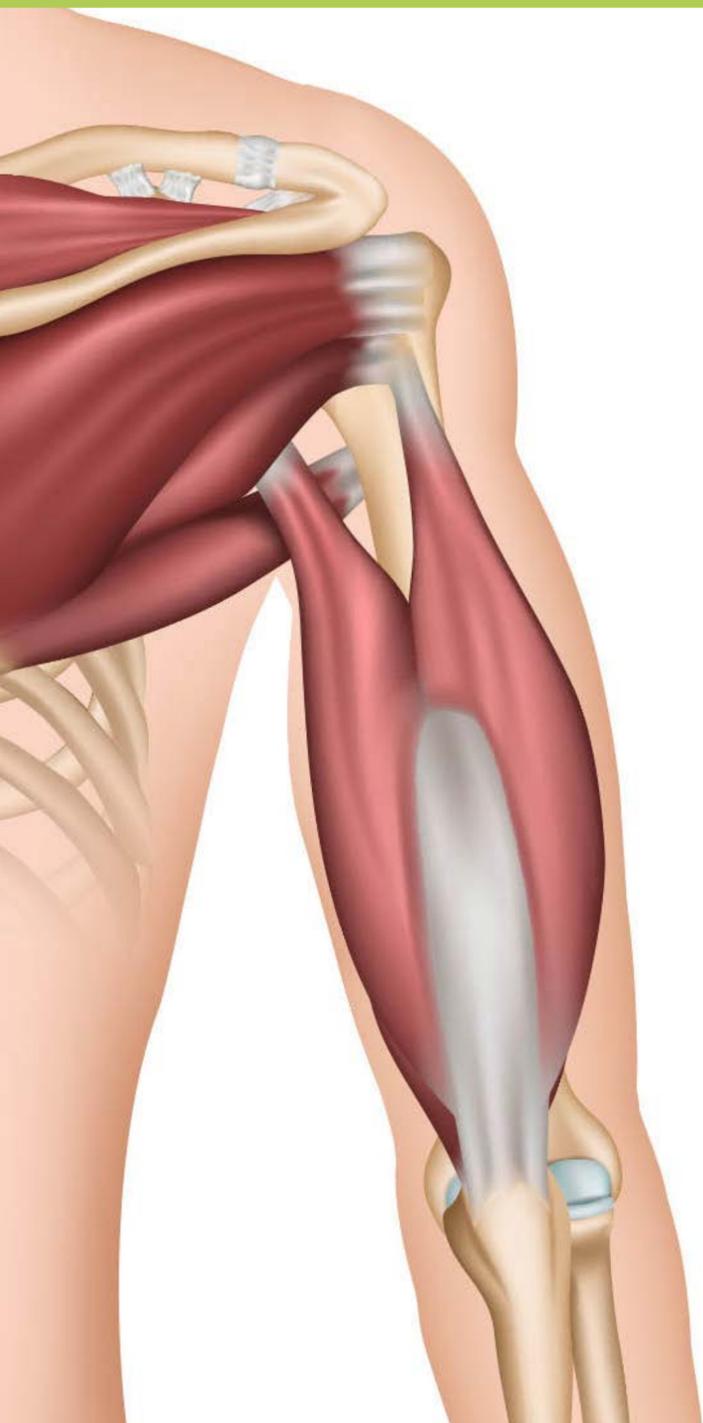
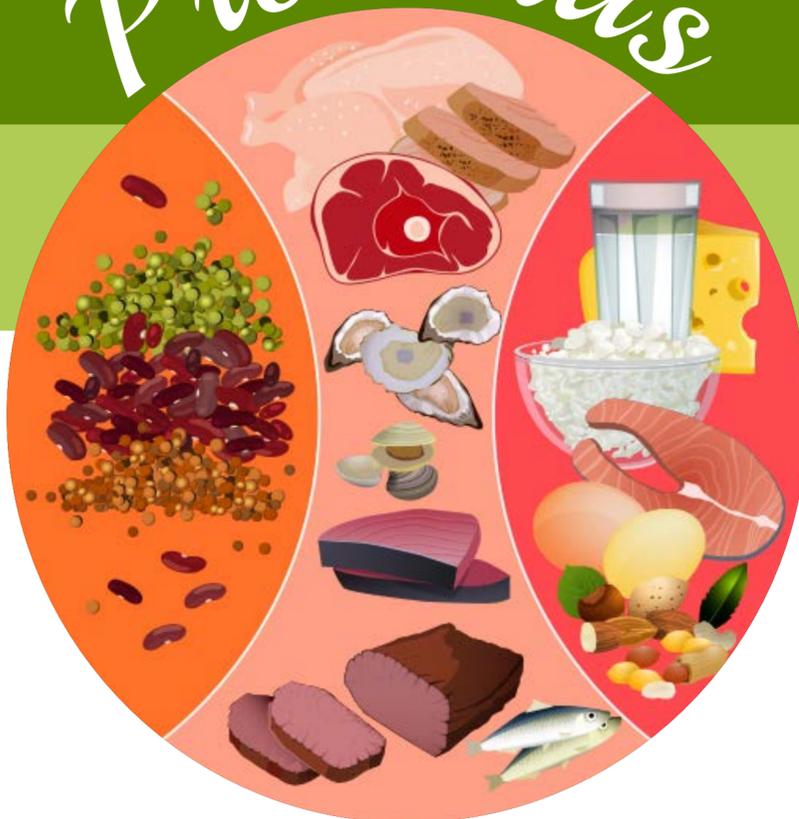
Complejos Almidones



Legumbres
Frutos secos
Verduras
Granos enteros

Debido a su carga de azúcares y baja cantidad de nutrientes, lo ideal sería consumirlos de forma ocasional.

Proteínas



Una dieta alta en proteína te ayudará a construir músculo y a sentirte con mayor saciedad, por otro lado la asimilación de las proteínas es más lenta.

Así que el metabolismo permanece activo durante más tiempo y se queman más calorías durante la digestión, por lo que es recomendado consumir proteína en cada tiempo de comida, sobre todo en el desayuno.



La proteína se divide en dos grupos, la fuente de origen animal, como: huevo, leche, queso y carne, y la fuente de origen vegetal como: verduras, semillas y leguminosas.

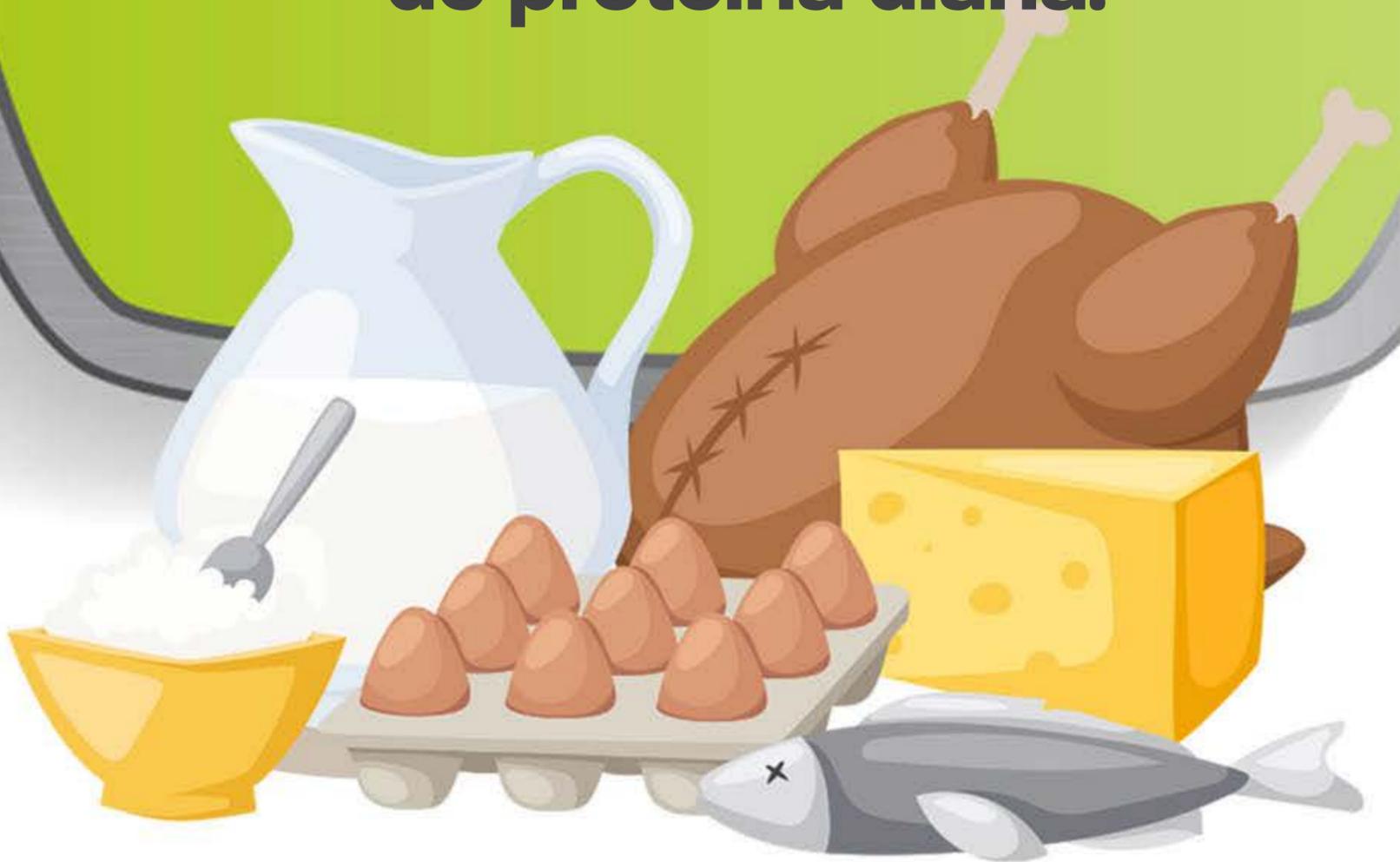


Te sugerimos combinar estas dos fuentes para lograr recibir la mayor cantidad de nutrientes.



Para estimar tu cantidad de proteína en la pérdida de grasa, es recomendado consumir de: **1.2 a 1.6 g por kilogramo de peso**, esto dependerá de tus actividades físicas.

Ejemplo: $60 \text{ kg} \times 1.6 = 96 \text{ g}$ de proteína diaria.



Proteína animal

Preferir



Beneficio

Pescados de agua fría
y libres de antibióticos

Atún
Salmón
Trucha
Sardinias

Son una fuente de omega
3,6 y 9, ayudan a reducir los
niveles de colesterol en
sangre.

Mejoran la concentración
y memoria.

Huevo
orgánico de
libre pastoreo.



El huevo es conocido
como una de las proteínas
más completas, por su
cantidad de aminoácidos
esenciales.

Pollo
orgánico
sin piel.



El pollo es rico en
proteínas de alto valor
biológico y es bajo en
grasas saturadas.

Carnes magras
(carne libre de hormonas)
Carne de pavo, conejo,
cordero y res.



Las carnes magras son
ricas en proteínas de alto
valor biológico y bajas
en grasas saturadas.

Conoce los 8 mitos más comunes para la pérdida
de grasa. Dale click al enlace:

https://youtu.be/_mk_A2xteag

¿CUÁNTO ES TANTITO?



El volumen del dedo índice y anular, equivale a 46 g de queso.

La cantidad de proteína animal, como carne, pollo y pescado corresponden al tamaño de la palma de tu mano. Equivalente a aproximadamente 85 g.



Grasas

En la pérdida de peso es muy común escuchar que “no debemos comer grasas”



Esto es un grave error, puesto que el consumo de este grupo tiene una función importante para la salud del cuerpo, **ya que forman estructura celular, transportan vitaminas, e intervienen en la producción hormonal.**

Cuando comemos grasas en cantidades incorrectas o insuficientes podemos estar saboteando nuestra pérdida de peso, inclusive presentar desequilibrios hormonales.

Para la pérdida de grasa, tenemos
que enfocarnos en consumir
de 15% a 25%
de calorías totales de la dieta
y sobre todo asegurar el consumo
de las de mejor calidad:



Grasas insaturadas

Pescados

Atún
Sardina
Fletán
Aceite de oliva
Aguacate



Semillas

Nueces
Chía
Almendras
Avellanas



Beneficio:

Ayudan a reducir el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, reducen la inflamación y la resistencia a la insulina, **favorecen la disminución del colesterol LDL (“colesterol malo”), aumentando el HDL (“colesterol bueno”).**

Sugerimos disminuir o restringir a un **10%** las grasas saturadas:



Grasas saturadas y trans

Alimentos procesados
Empanizados o frituras
Comida rápida
Mantequilla
Quesos de maduración
Bollería (galletas, pan dulce)
Cortes de carne no magros
Leche entera

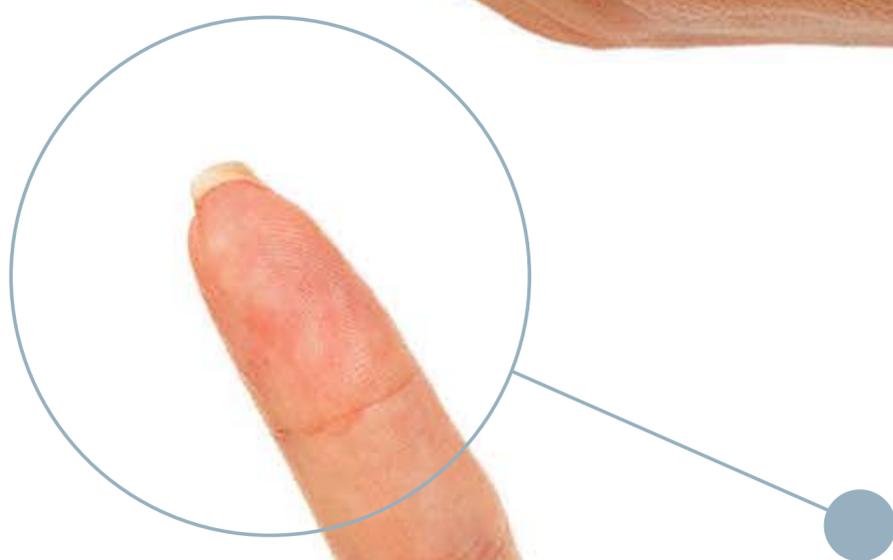
El consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol LDL, llamado comúnmente colesterol “malo”, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades y problemas al corazón, como aterosclerosis, accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.

¿CUÁNTO ES TANTITO?

La cuenca de tu mano, equivale a 28 g de frutas secas o semillas.



La punta de tu dedo índice equivale a una cucharadita de porción de grasas



Actividad física

Hacer ejercicio en una dieta de pérdida de peso es fundamental, ya que nos ayudará a alcanzar nuestros objetivos de manera más rápida, por esto hay que enfocarnos en hacer ejercicio, priorizando en la calidad y no en la cantidad.



No es lo mismo una caminata de 30 min, que brincar la cuerda durante el mismo tiempo, puesto que brincar la cuerda demandará toda nuestra energía, ayudando a quemar más calorías y utilizar nuestra reserva de grasa.

El mejor ejercicio para perder peso es hacer cardio en HIT o de alta intensidad y levantamiento de pesas.

Cardio HIT o alta intensidad

HIT, por sus siglas en inglés High Interval Intensity, o llamado ejercicio de alta intensidad es aquel que puede hacer que nuestro ritmo cardíaco aumente hasta un 75% más del ritmo habitual.

A woman with dark hair tied back, wearing a white sports bra and black shorts, is in a starting crouch on a light-colored floor. She is wearing colorful sneakers. Her hands are on the floor, and her feet are in a wide stance, ready to start a sprint.

Este tipo de ejercicios ayudan a quemar calorías y estimulan varios procesos metabólicos del cuerpo.

Ejemplos:
Acondicionamiento físico
Carrera a máxima velocidad
Salto de cuerda
Spinning

Levantamiento de pesas

Hace que el músculo trabaje intensamente, elevando el metabolismo basal y recurriendo a los depósitos de grasa del organismo.



Además, el consumo de calorías sigue sucediendo después del ejercicio, ya que los músculos siguen necesitando oxígeno y el organismo sigue quemando calorías para facilitárselo.

Ejemplos: Gimnasio, CrossFit



La OMS indica que
los adultos de 18 a 64 años
dediquen como mínimo
150 minutos semanales
a la práctica de actividad física aeróbica,
de intensidad moderada,
o bien 75 minutos
de actividad física aeróbica vigorosa
cada semana,
o una combinación equivalente
de actividades moderadas y vigorosas

Hay que resaltar que debemos estar activos durante todo el día, subir escaleras, caminar, movernos, no te limites a solo hacer una hora de spinning o gimnasio, sino también hay que recordar que **debemos ser activos durante todo el día**, por lo que te sugerimos lo siguiente:

Evita el sedentarismo:

Para evitar el sedentarismo y las tantas horas que pasamos en la computadora o tomando clases en nuestro escritorio,

La OMS recomienda caminar 10,000 mil pasos al día, que equivalen a una distancia de 5 a 7 kilómetros.

Puedes medir la cantidad de pasos en tu celular con android/iOS o tu banda o reloj inteligente.

Así que asegúrate de hacer el ejercicio que más te guste **y de realizar tus 10,000 mil pasos al día ¡Empieza HOY!**

Recomendaciones finales: HIDRATACIÓN

El agua es vital para el buen funcionamiento del cuerpo y tiene intervención en tu correcto estado de salud. Así que asegúrate de que estes bebiendo suficiente agua

Para saber cuanta agua necesitas al día, utiliza la siguiente fórmula:

kg de peso x .33

Ejemplo: 60kg x .33= 1,900 ml



FRUTAS Y VERDURAS

Asegúrate de consumir **al menos 5 frutas y verduras al día**, pero sobre todo asegúrate de consumir las de mejor calidad:

Opta por las verduras y frutas con cáscara para obtener toda la fibra. **Elige las de color intenso por su alta carga de vitaminas y minerales.**

Consume las de temporada, ya que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y mantiene todas sus propiedades nutricionales.

ALIMENTOS PROCESADOS

Este tipo de productos contienen altas cantidades de grasas de baja calidad, sal y azúcar para su conservación.

Muchas veces estos alimentos contienen calorías escondidas y tienen pocos nutrientes, por lo que es mejor reducirlos o limitarlos de la dieta.

Reduce los aderezos (catsup, mayonesa, crema), cereales de caja, enlatados, refrescos y dulces.

