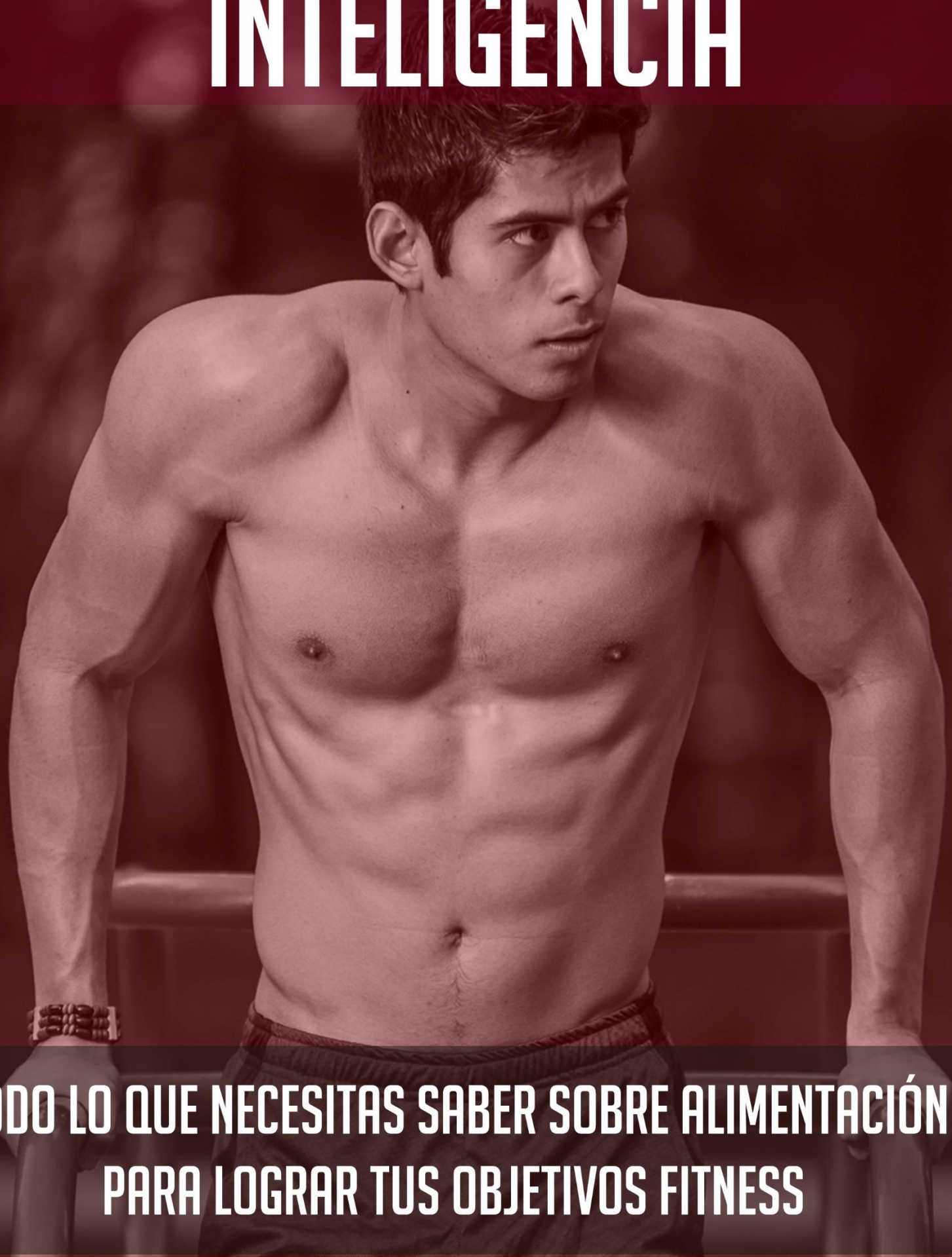


ALIMENTACIÓN CON INTELIGENCIA



TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE ALIMENTACIÓN
PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS FITNESS



Alimentación con inteligencia

Adiós a la mentalidad “Pásame tu dieta”	3
Adiós a la mentalidad cortoplacista e ignorante	4
¿Qué son las calorías y cuál es su importancia en la alimentación?	5
Gasto calórico	6
Cómo calcular el gasto calórico	7
Fórmulas para obtener este gasto total	9
¿Qué manera de calcular calorías recomiendo?	10
¿Cómo saber si diste en el clavo con el gasto calórico?	11
Para bajar de peso: déficit calórico	14
Tamaño del déficit calórico	15
Para subir de peso: superávit calórico	16
¿De qué tamaño hacer el superávit?	17
¿Cómo contar las calorías y armar tu dieta?	21
Macronutrientes	21
Distribución de macronutrientes	23
Cómo armar tu plan alimenticio	25
Dieta estricta vs dieta flexible	27
Dieta por grupos de alimentos (flexible-estricta)	29
¿Contar verduras?	30
Practicidad en la alimentación	31
¿Qué cosas tener siempre a la mano en la cocina?	32
Durante la dieta en definición: Adaptación metabólica	33
Estrategias de alimentación en déficit (Descansos de Dieta y Realimentación)	35
Descansos de Dieta	35
Realimentación	36
Cardio (ejercicio aeróbico)	36
Qué hacer cuando logras tu objetivo de pérdida de grasa (cuerpo delgado o atlético)	37
Durante la dieta para ganancia de masa muscular: No te dejes engordar	39
Recomendaciones finales de la guía de alimentación	40
Cómo llevar a cabo una dieta por grupos de alimentos	44



Adiós a la mentalidad **“Pásame tu dieta”**

“¿Qué dieta me recomiendas para bajar?”

“Yo sigo la dieta “De la manzana” porque mi tía la hizo y bajó 5 kilos en 2 semanas”

“Sólo deja de comer cosas con azúcar y grasa y verás qué bien te pondrás”

*“Estoy comiendo 8 claras en la mañana y un ganador de peso en la tarde y con eso estoy su-
biendo músculo”*

“Arroz con pollo y brócoli, 8 veces al día y listo, no necesitas más para ganar músculo”

Creo que todos hemos escuchado estas frases o hecho este tipo de preguntas. Muchas personas se pasan la vida buscando la mejor dieta pensando que si le sirvió a fulanito también les servirá a ellos.

El problema es que hay tantas dietas diferentes y tantos casos de éxito detrás de cada una que hacen que te preguntes constantemente: ¿en verdad estoy comiendo como debería o estoy haciendo algo mal? ¿existirá una mejor forma de comer?

Esta confusión termina agobiando a la mayoría haciendo que cambien su alimentación todo el tiempo como ovejas siguiendo al rebaño sin tener un camino y destino definido.

Claro que es de esperarse que cuando vemos que alguno de nuestros conocidos consigue progresos físicos queramos copiar su estrategia para también nosotros obtener resultados. Lo que no tomamos en cuenta es que todos tenemos trabajos, cuerpos, horarios, metabolismos, gustos y estilos de vida diferentes, por lo que no necesariamente te va a funcionar lo que está haciendo tu mejor amigo.

Lo que es importante entender es que el tipo de dieta que hagas no tiene valor si no eres capaz de seguirla durante el tiempo necesario para que consigas tus objetivos.

Pongamos de ejemplo que quieres hacer una dieta para pérdida de grasa porque tienes una boda próximamente, viste que a tu amigo le fue muy bien con la famosa dieta cetogénica que se basa en limitar en gran cantidad los carbohidratos, por lo que vas a copiarle la dieta con la idea de ver los mismos resultados. Si eres una persona que ama el pan, el arroz o las tortillas y haces una dieta que no te permite su consumo, ¿en serio crees que será la mejor opción para ti?

¡Por supuesto que no! Gracias a la ciencia podemos afirmar con certeza que el tipo de dieta NO es importante cuando hablamos de perder más grasa o de manera más rápida. Hay estudios en donde se analiza el comportamiento de las personas con distintos tipos de dietas y todas llevan a resultados muy similares por lo que la verdadera recomendación de la mayoría de los expertos en el tema de la dieta es la siguiente:

“La mejor dieta es aquella que puedes llevar durante un buen periodo de tiempo, aquella que disfrutes y no te cause conflicto”.



Adiós a la mentalidad cortoplacista e ignorante

Otra de las razones por las que hay tanto fracaso o poco éxito en cuanto al progreso físico es que la mayoría de personas entiende la palabra dieta como algo que tiene inicio y fin dando a entender que el esfuerzo será temporal.

Esta manera de pensar sólo traerá fracaso por el resto de tu vida. Míralo así, si quieres ganar dinero o tener éxito en los negocios vas a tener que esforzarte y trabajar para conseguirlo. Si deseas una buena relación o buenos amigos, vas a tener que darle su tiempo y dedicación a esto (convivir, apoyar, etc.). Cualquier cosa buena de la vida se consigue siendo proactivo y dedicado, con la alimentación es igual, comer es un acto que haces todos los días, varias veces al día por lo que deberás lidiar con todo esto de la dieta hasta el día en que te mueras. Qué mejor que poner de tu parte para que también esta área esté súper bien cuidada y con esto, tu salud y físico se mantengan de calidad por el resto de tu vida.

Dos de las cosas que considero vitales para evitar seguir cometiendo los mismos errores que hacen que no avances son los siguientes:

1.- Aprender y entender qué pasa en tu cuerpo con la dieta y los alimentos que consumes, por qué subes o bajas de peso, el conocimiento es poder. Si cuentas con el apoyo de un entrenador o nutriólogo y no sabes cómo le estás haciendo para bajar de peso o subir músculo, en el momento en el que dejes de utilizar sus servicios no entenderás cómo funcionaba tu alimentación y no podrás continuar progresando de manera eficiente.

Saber qué está detrás de las dietas y del ejercicio es vital para poder tomar las mejores decisiones y con esto controlar de mejor manera todo lo que nos rodea. (Esta guía te ayudará exactamente a conseguir esto).

2.- Poner en práctica los hábitos de las pocas personas que realmente consiguen mantener un físico atlético de manera natural. No basta con saber o tener el conocimiento, tienes que ponerte en acción. Ese pequeño porcentaje de personas exitosas físicamente, ¿qué tienen en común?, ¿qué los distingue del resto que no consiguen mantener por mucho tiempo sus resultados?

Algunas de estas prácticas exitosas suelen ser:

- Medirse y pesarse de manera controlada.
- Registrar los alimentos que consumen.
- Incorporar por lo menos 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana.

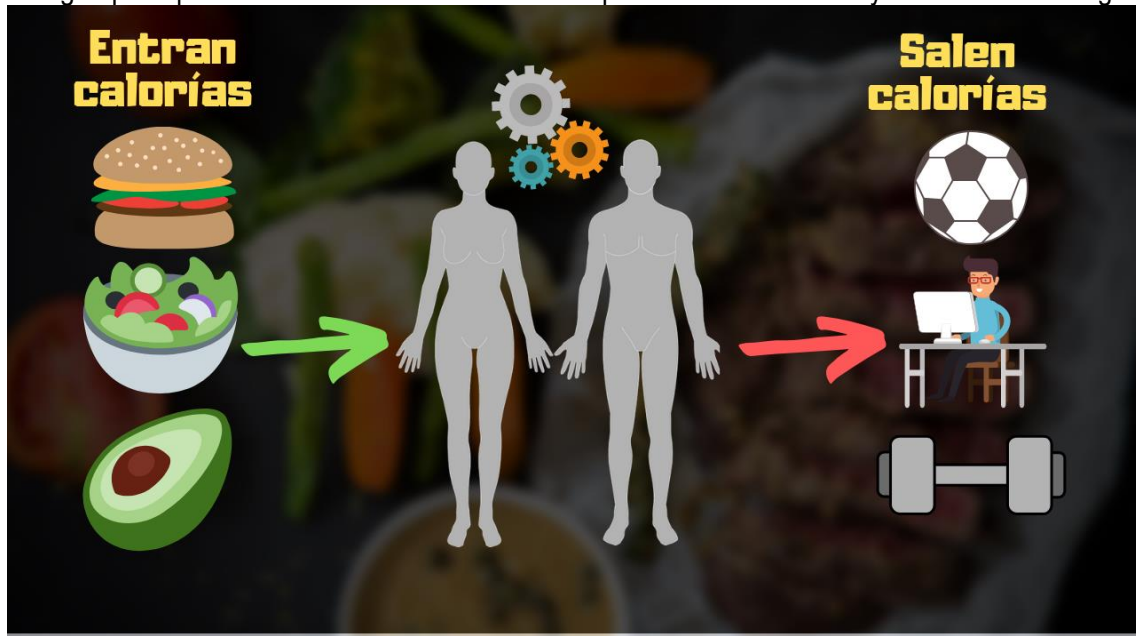
Si, por un lado, conoces la teoría y la ciencia que está detrás de las dietas y del ejercicio y por el otro lado, pones en práctica los hábitos de las personas que tienen éxito, sin lugar a duda tendrás una mayor probabilidad de lograr tus objetivos.

Ahora sí, pasemos a conocer todo lo elemental para poder llevar tu alimentación al siguiente nivel, sin importar si te interesa ganar masa muscular o perder grasa, veremos todo sobre estos objetivos en esta guía.



¿Qué son las calorías y cuál es su importancia en la alimentación?

Nuestro cuerpo necesita de energía para sobrevivir, esta energía es obtenida a través de los alimentos y con ella podemos llevar a cabo todas nuestras funciones corporales, desde los procesos necesarios para vivir hasta el ejercicio que haces en tu día a día. Las calorías son las unidades de energía que representan el intercambio entre estos procesos de absorción y utilización de energía.



El cuerpo humano funciona con la ley de la conservación de la energía: “ésta no se crea ni se destruye, sólo se transforma”. El universo no puede compensar de un modo mágico un desbalance energético en el cuerpo, por lo que si entra más energía de la que se utiliza, esta se almacena (subes de peso); y si entra menor energía de la que se utiliza, se requiere extraer energía del ente para compensar la ecuación (bajas de peso).

Si una persona consume 2000 calorías de energía y utiliza 2000 calorías para funcionar y moverse, esta persona está en un balance energético ya que lo que entra es igual a lo que sale. Si esta persona consume 2500 calorías y utiliza 2000, tendrá un almacenamiento de 500; o por el contrario, si esta persona consume 1500 y utiliza 2000, tendrá un déficit de 500.

 GASTO CALÓRICO	 CONSUMO	 DIFERENCIA DE CALORÍAS	 ESTADO ENERGÉTICO
2000	2000	0	Balance
2000	2500	+500	Superávit
2000	1500	-500	Déficit

La comprensión de esta idea va a ser el pilar de todo el proceso de pérdida de grasa y aumento de masa muscular. Así que vamos a darle más profundidad a este tema.



Este documento es una vista previa de la guía de alimentación, para obtener el archivo completo ingresa al siguiente enlace:

[Guía “Alimentación con inteligencia”](#)

