



GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA PÉRDIDA DE GRASA

Actualmente vivimos en una sociedad en la que el estrés y la inmediatez parecen ser nuestro pan de cada día.

Este estilo de vida ha desencadenado que nuestra alimentación suela estar basada en productos altamente procesados, con listas interminables de ingredientes, cargados de azúcar y de grasas trans. Además de que el sedentarismo se convierta en un hábito bastante común entre la mayoría de nosotros.

Es por eso que las tasas de sobrepeso y obesidad en el mundo van en aumento año tras año.

Aunque exista la falsa creencia de que el sobrepeso y la obesidad son consecuencia de la dejadez o pereza del propio individuo, la revista Lancet dijo en 2011 lo siguiente:

De este modo, tanto con las rutinas de entrenamiento de Fuertafit+ como con esta guía de alimentación enfocada a la pérdida de grasa, queremos orientarte y ayudarte a tener un estilo de vida activo junto a una alimentación saludable. Dirigida a conseguir tu peso más saludable.

En referencia a eso, queremos enfatizar que no existe un peso saludable estándar y definitivo para todas las personas. Se puede estar saludable en una horquilla amplia de porcentajes de grasa corporal, masa muscular y por tanto de peso.

Lo más importante es que generes la adherencia a una alimentación saludable y a un movimiento y ejercicio diario.

“El incremento de la obesidad es una respuesta normal, de personas normales a un ambiente anormal”

“Las personas tienen muchas menos posibilidades de elección sobre su peso de lo que parece. La actual epidemia de obesidad no es realmente debido a la pereza o a comer en exceso, sino que nuestra biología no está de acuerdo con la sociedad”.

”



1 RECOMENDACIONES GENERALES

ALIMENTACIÓN HIPOCALÓRICA O GASTAR MÁS CALORÍAS

Para lograr una pérdida de grasa, lo que debemos conseguir es que nuestro balance calórico diario sea negativo. Y eso lo podemos conseguir de dos formas:

- + **Comiendo menos calorías** (haciendo un déficit energético)
- + **Gastando más calorías** (entrenando, si antes no lo hacías, o entrenando más)

Nuestra recomendación es que para conseguir resultados realices una combinación de los dos puntos de arriba (consumir menos y gastar más). Pero teniendo en cuenta las siguientes cosas:

- + **No disminuyas demasiado las calorías.** Menos no es mejor, mejor es mejor. Por tanto, disminuyendo ligeramente tu consumo energético (principalmente a expensas de carbohidrato y priorizando proteína, verdura y grasa saludable), conseguirás ese déficit energético.

Para tu organismo es mucho más saludable mantener un flujo energético elevado:

- + Mejor gastar 3000 kcal con ejercicio y actividad física y consumir 2500 kcal que gastar 1800 con un poco de actividad física y consumir 1300 kcal.
- + En ambos casos generamos un déficit teórico de 500 kilocalorías pero la primera opción es más saludable además de ser bastante más sostenible a largo plazo por el hecho de comer más cantidad de comida e incorporar el ejercicio. Además, comiendo tan poco corremos el riesgo de no llegar a los mínimos requeridos por el cuerpo para hacer sus funciones vitales.

A menudo, para conseguir este déficit energético, se dan **dietas cerradas con calorías calculadas y gramajes de los alimentos.**

No es que esté mal hacer un cálculo al detalle de calorías, para nada. El problema está en que muchas veces esos datos son inexactos. A pesar de que un nutricionista formado pueda, a través de cálculos matemáticos, estimar tus calorías de mantenimiento (y por lo tanto tu déficit energético), no siempre será perfecto.

Los estudios demuestran que **solemos infraestimar nuestra ingesta y sobrevalorar nuestro movimiento.** De este modo, los cálculos obtenidos en la mayoría de ocasiones no se pueden extrapolar a la práctica con total precisión.



Otro de los motivos por los que no nos gusta basar nuestras recomendaciones alimentarias en calorías o gramajes, es por la poca adherencia a esa metodología.

No es sostenible tener que pesar lo que comes constantemente y tener que apuntar en una app todas tus ingestas. Puede servirnos como orientación al principio, para conocer nuestras raciones estimadas, pero no lo soportaríamos durante mucho tiempo.

PRESTA ATENCIÓN A TU CONSUMO DE PROTEÍNA

Para conseguir esa pérdida de grasa sin sacrificar tu masa muscular, tienes que tener en cuenta la importancia del entrenamiento. Este tiene que ser lo suficientemente intenso y con un volumen adecuado. Por ello, sigue el plan de entrenamiento que tienes dentro de este programa.

Una vez tengas eso asegurado, vamos a afianzar este punto. Es altamente recomendable que **tu consumo de proteína sea el correcto y el suficiente**.

La evidencia científica sugiere unos requerimientos de **2 – 2,7 gr/kg de peso corporal**. **Por ejemplo:** si pesas 70 kg, deberías consumir unos 140–189 gramos de proteína diarios.

Si llevas una **alimentación vegetariana, vegana** o incorporas bastante proteína de origen vegetal como las legumbres, **te recomendamos que te muevas en el margen superior (los 2,5–2,7 gr por kg de peso corporal)**.

Ten en cuenta que estos gramos de proteína son por peso deseado, no por peso actual. Si quieres perder una elevada cantidad de grasa lo mejor es que hagas ese **cálculo por peso objetivo**. Ya que si no, por ejemplo, una persona que pese 120kg tendría que llegar a unas cantidades de proteína que serían difíciles de poder ingerir.

PRIORIZA LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

En lugar de centrarte en las calorías, **prioriza el alimento en su conjunto**.

Aunque una caloría sea una caloría, su impacto en nuestro cuerpo es muy distinto en función de la matriz en la que se encuentre.

Por ejemplo: la fruta y la verdura tienen un elevado contenido en fibra y agua, aumentando nuestra saciedad cuando las ingerimos. De la misma forma que las proteínas, son el macronutriente más saciante de todos. Y, por lo tanto, tener una ingesta considerable del mismo nos ayudará a acercarnos a este déficit energético.

La estrategia que seguiremos será la de **priorizar alimentos de calidad** y colocarlos en nuestro **método del plato para la pérdida de grasa**.

¿La gran diferencia con el plato saludable que ya conocemos?

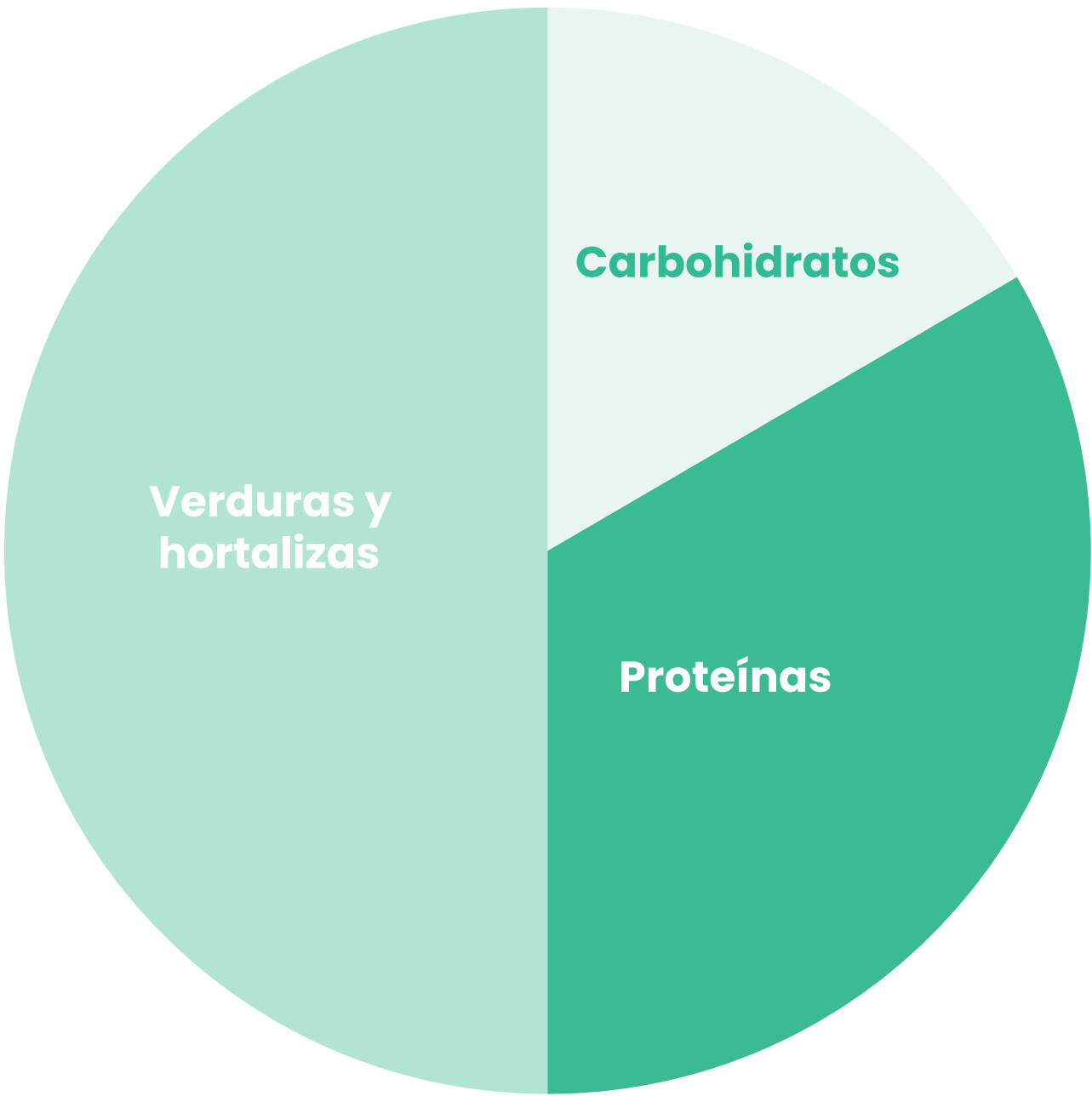
Que aumentaremos el contenido de proteína quitando una parte de carbohidratos, favoreciendo por lo tanto la saciedad.



2 MÉTODO DEL PLATO

Una de las mejores formas de conocer las proporciones de nuestras comidas (y asegurarnos de que estamos aportando los suficientes nutrientes a nuestro organismo), es **hacerlo a través del método del plato**.

A continuación, tienes el ejemplo de cómo deberían ser las proporciones de tu comida o de tu cena para tener una alimentación saldable orientada a la pérdida de grasa.



Grasas

- Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas, yema de huevo, pescado azul...
- + Acompaña todos tus platos con alguna grasa saludable.
 - + Esenciales para nuestras células.

Verduras y hortalizas

- Cebolla, brócoli, pimiento, champiñones, canónigos...
- + Nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra.
 - + Cuanto más variedad de colores mejor.
 - + Procura alternar opciones crudas con cocinadas.

Carbohidratos

- Arroz, pasta, pan patata, legumbres, cuscús...
- + Nos proporcionan energía.
 - + Prioriza cereales integrales.
 - + Procura verlos como guarnición*
- *Si en alguna comida no quieres añadirlos, no hay problema, no son imprescindibles.

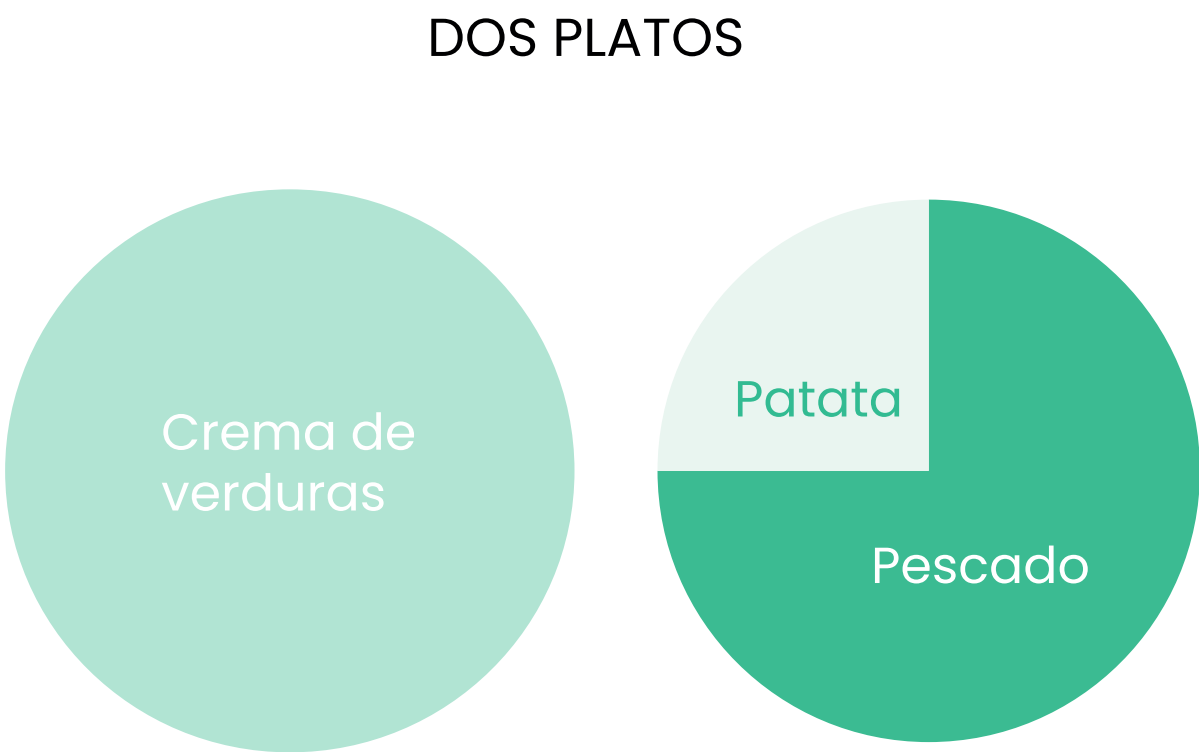
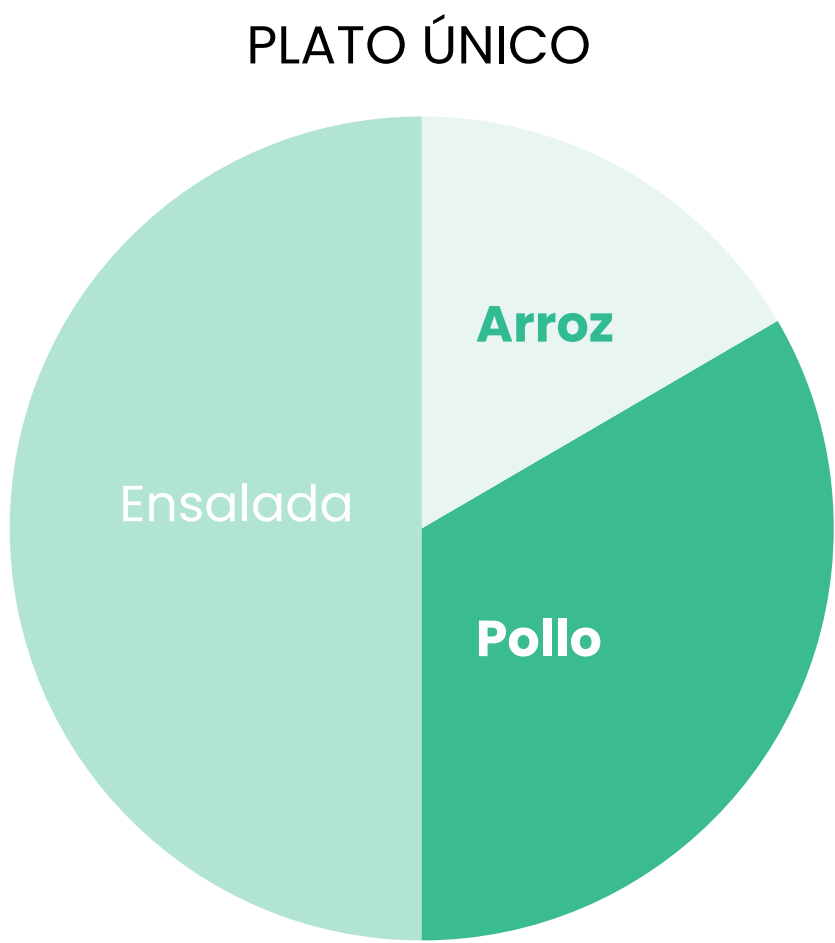
Proteína

- Carne, pescado, huevos, legumbres, tofu, tempeh, soja texturizada...
- + Son los ladrillos para nuestros músculos.
 - + Necesarias para nuestro organismo.
 - + Prioriza carnes magras y aléjate de las procesadas (embutidos, fiambres...)



EJEMPLOS

A continuación, tienes el ejemplo del uso del método del plato, en comida y cena. Las proporciones se han adaptado a plato único y a un primero y un segundo.

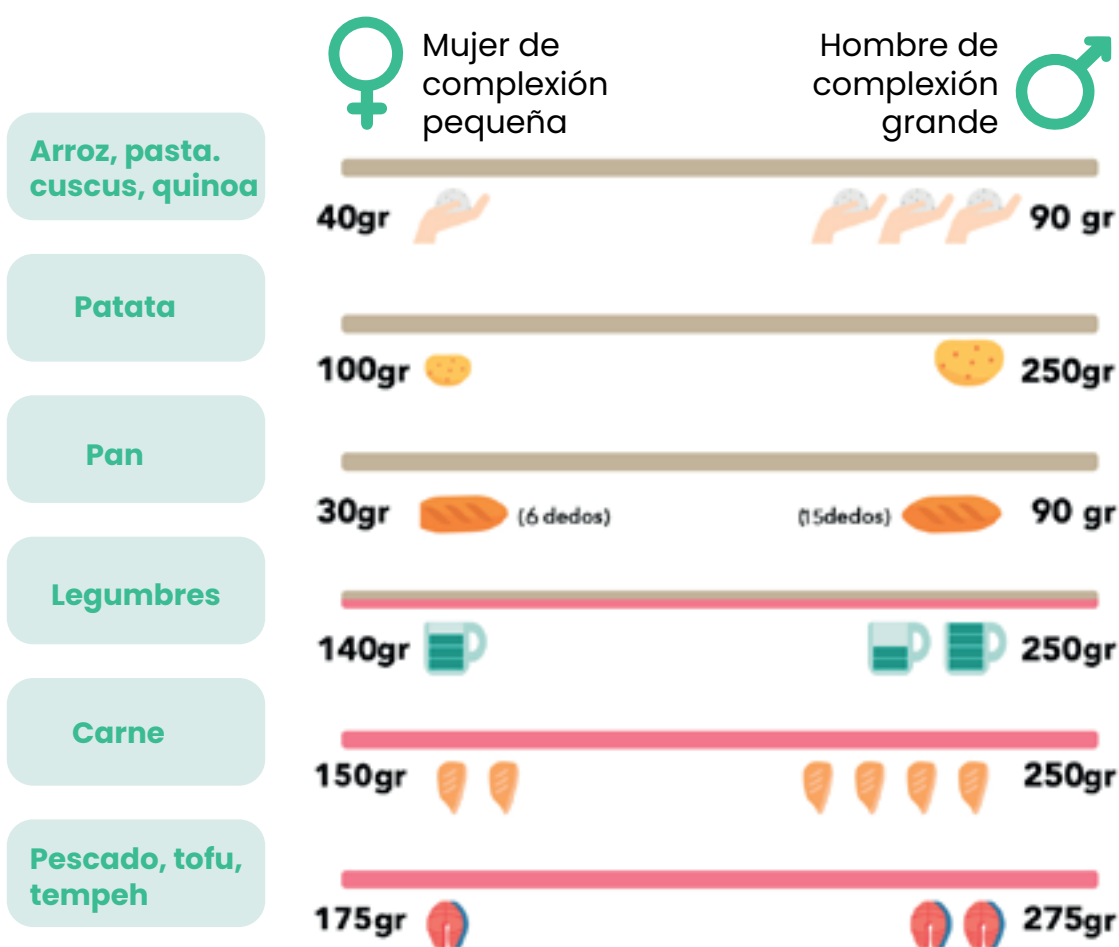


CANTIDADES ESTIMADAS

Con tal de proporcionar la mayor información posible (para que puedas conseguir el déficit energético buscado en la pérdida de grasa), a continuación te mostramos los gramajes aproximados de alimentos que más consumimos de forma habitual. Se trata de cantidades por ración de consumo. Es decir, la cantidad que tomarás en una sola ingesta.

Únicamente te mostramos cantidades de carbohidratos y proteínas, ya que las verduras y hortalizas deben aportar la mitad del plato (unos 250 gramos en comida y 250 gramos en cena, siempre pesados en crudo).

Escoge una fuente de carbohidratos y una fuente proteica de las que te dejamos a continuación y elabora tu plato con las cantidades aproximadas mencionadas, en función de tu género y complexión física.



Todas las cantidades mostradas son en crudo, a excepción de las legumbres que son en cocido. Cuando hablamos de taza hacemos referencia a una taza estándar de 300-320ml.

Puede que necesites menos calorías

- Si tienes una menor estatura
- Si te sientes muy lleno
- Si comes más veces al día
- Si no eres muy activo

Puede que necesites más calorías

- Si tienes una mayor estatura
- Si te quedas con hambre
- Si comes menos veces al día
- Si eres muy activo
- Si buscas ganar masa muscular



Frecuencia de consumo alimentario

Enlazando con el método del plato, te dejamos a continuación la **frecuencia de consumo alimentario** estimada para que tengas variedad en tus comidas.

Recuerda que la **variedad está sobrevalorada**. Si no te gusta la carne roja, puedes no consumirla y comer solo pollo. Si eres vegano, puedes consumir derivados de la soja (a diario) como fuente proteica y es perfectamente saludable.

Esta frecuencia es orientativa para que tengas un guión y puedas organizar tu menú. Pero no tienes por qué seguirlo al pie de la letra.

Alimento	Frecuencia de Consumo
Pescado Azul	2-3 veces por semana
Pescado Blanco	2-3 veces por semana
Carne (priorizando blanca)	3-4 veces por semana
Legumbres	3-4 veces por semana
Cereales y tubérculos	A diario (opcional según tu actividad)
Fruta	2-3 raciones al día
Verdura y hortalizas	2 raciones al día
Frutos secos	1 puñado diario



EJEMPLOS DE MENÚS

Esta es una idea de **menú semanal**. Te proponemos ideas en desayuno, comida y cena.

Aunque el número de ingestas es más bien algo que dejamos a tu libre decisión. No tienes por qué desayunar si no te apetece hacerlo.

El objetivo de este menú es que te sirva como **modelo e inspiración** y te dé ideas para tu consumo habitual.

No es un menú cerrado ya que, por disponibilidad de ciertos alimentos o preferencias, puede ser modificado a tu parecer.

No se muestran las cantidades ya que no podemos generalizar el aporte calórico del menú. Cada uno tiene unas **necesidades energéticas distintas**. Además, habría que tener en cuenta el balance calórico de todo el día si se ingieren, también, snacks a media mañana o en la merienda.

A rasgos generales, nuestra recomendación es que te guíes con las proporciones del método del plato (aprendidas en la lección anterior). Aquí te mostramos ejemplos prácticos para tu alimentación diaria.

Para elaborar el menú seguimos la siguiente frecuencia alimentaria:

- + 3-4 raciones de legumbres a la semana.
- + 2-3 raciones de pescado blanco o marisco.
- + 2-3 raciones de pescado azul.
- + 3-4 raciones de carne blanca.
- + 1 ración de carne roja (opcional).
- + Alternar verdura cruda con cocinada a diario (en la medida de lo posible).
- + Combinar fuentes de carbohidratos integrales.



MENÚ COMPLETO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con fruta y frutos secos	Tostadas integrales de aguacate y atún	Porridge con chocolate negro y manzana asada	Huevo revuelto con tomates cherry	Batido de frutas con leche y avena	Queso fresco batido con fruta y frutos secos	Tortitas de avena leche y cacao puro
COMIDA	<div>Verdura</div> <div>Pasta Integral</div> <div>Carne Blanca</div> <div>Pollo mechado con salsa boloñesa y macarrones de guarnición</div>	<div>Ensalada</div> <div>Quinoa</div> <div>Pescado Azul</div> <div>Ensalada de quinoa (pepino, cebolla morada, menta...) Salmón al vapor o al horno con ajo y perejil</div>	<div>Ensalada</div> <div>Legumbres</div> <div>Huevo</div> <div>Hummus de alubias blancas con crudités (zanahoria, apio y pepino) Tortilla de champiñones</div>	<div>Verduras</div> <div>Carne blanca</div> <div>Pechuga de pollo al horno con calabacín y cebolla</div>	<div>Ensalada</div> <div>Carne blanca</div> <div>Ensalada verde con salsa tzatziki y pavo a la plancha</div>	<div>Ensalada</div> <div>Patata</div> <div>Carne roja</div> <div>Ensalada templada de patata, espárragos blancos, atún, pimiento rojo y cebolla. Lomo de cerdo con ajo y perejil.</div>	<div>Ensalada</div> <div>Legumbres</div> <div>Pescado blanco</div> <div>Bowl de garbanzos con gambas, aguacate, cebolla morada, col rizada y tomate.</div>
CENA	<div>Ensalada</div> <div>Huevo</div> <div>Ensalada de canónigos, tomates cherry, mozzarella, aguacate, rábanos y dos huevos duros</div>	<div>Verdura</div> <div>Carne blanca</div> <div>Crema de calabaza Pavo a la plancha</div>	<div>Verdura</div> <div>Patata</div> <div>Pescado blanco</div> <div>Brócoli y patata al vapor con salsa pesto Merluza al horno con especias italianas</div>	<div>Ensalada</div> <div>Legumbres</div> <div>Huevo</div> <div>Ensalada de lentejas con espinacas, pimientos asados, queso feta, pepino y huevos a la plancha</div>	<div>Verdura cruda</div> <div>Pescado azul</div> <div>Gazpacho (o crema de verduras) con toppings de jamón serrano, pepino y cebolla Salmonetes al horno con limón</div>	<div>Verdura</div> <div>Pan integral</div> <div>Pescado azul</div> <div>Fajitas integrales con cebolla, pimientos y ventresca</div>	<div>Verdura</div> <div>Huevo</div> <div>Huevos revueltos con pimientos asados</div>



MENÚ VERSIÓN **EXPRES**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
	Pisto comercial con pollo ya cocido y guarnición de arroz al microondas.	Ensalada de quinoa con salmón ahumado.	Ensalada de alubias blancas y dos huevos duros .	Pisto comercial y pollo ya cocido.	Ensalada con salsa de yogur y pavo a la plancha.	Ensalada con patata cocida en conserva y lomo a la plancha.	Bowl de garbanzos con gambas, aguacate, cebolla morada, pimiento rojo y tomate.
	Ensalada de canónigos, tomates cherry, mozzarella , aguacate, rábanos y dos huevos duros .	Crema de verduras comercial con pavo a la plancha.	Brócoli y patata al microondas acompañado de merluza al microondas o a la plancha.	Ensalada de lentejas con espinacas, rábanos, queso feta , pepino y huevos a la plancha .	Gazpacho o crema de verduras comercial con toppings y sardinas en lata.	Fajita integral con hortalizas y ventresca.	Revuelto de pimientos asados.
CENA							

Recuerda la posibilidad de agilizar el proceso de preparación de los platos recurriendo a cremas de verduras ya preparadas, gazpacho, salmorejo (siempre leyendo detenidamente el etiquetado), ensaladas envasadas, cereales precocidos como el arroz, la quinoa, la pasta... Y el uso de verduras ultracongeladas o bolsas para el microondas.



MENÚ VEGANO (CON OPCIONES PARA OVOLACTOVEGETARIANOS)

Esta es una idea de **menú semanal vegano** (con opciones para ovolactovegetarianos). Proponemos ideas en desayuno, comida y cena. Aunque el número de ingestas es más bien algo que dejamos a tu libre decisión. No tienes por qué desayunar si no te apetece hacerlo.

Este menú pretende servir como **modelo e inspiración** y dar ideas para tu consumo habitual. De tal modo que **no es un menú cerrado** ya que, por disponibilidad de ciertos alimentos o preferencias, puede ser modificado.

No se muestran las cantidades ya que no podemos generalizar el aporte calórico del menú.

Cada uno tiene unas **necesidades calóricas distintas** y, además, habría que tener en cuenta el balance calórico de todo el día. Sobre todo si ingieres snacks a media mañana o en la merienda.

A rasgos generales, nuestra recomendación es que te guíes con las proporciones del método del plato (aprendidas en el módulo anterior). Aquí te mostramos ejemplos prácticos para tu alimentación diaria.

Para que te sirva de ayuda, te damos también un checklist sobre alimentación saludable vegana. Así podemos poner especial interés en aquellos compuestos nutricionales que están más en riesgo de no aportarse correctamente.

CHECKLIST DE VEGETARIANISMO (POR ORDEN DE PRIORIDADES)

+ **B12.** La suplementación es la forma más segura de ingerir y mantener los niveles de esta vitamina en nuestro organismo, ya que esta sólo se encuentra en alimentos de origen animal. La cápsula debe ser de cianocobalamina **2000mcg/semana**. Es la forma más estudiada y con menos riesgos. Esta recomendación no es sólo para veganos, los ovolactovegetarianos también deben suplementarse. No te preocupes, al ser una vitamina hidrosoluble, cualquier exceso será expulsado por la orina.

+ **Proteína.** Aportar fuentes proteicas en comida y en cena siempre. Si sigues el plan de entrenamiento FUERTAFIT, tus requerimientos proteicos son elevados. ¿De dónde obtenerlos? Legumbres, frutos secos, semillas, derivados de la soja (tofu, edamame, bebida y yogur de soja, tempeh o soja texturizada) y, si se consumen, huevo o derivados lácteos.

+ **Omega-3.** Para asegurar un aporte adecuado de omega-3, es importante introducir en tu alimentación habitual: nueces, semillas de chía, aceite y semillas de lino.

+ **Hierro.** Consume las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales y vegetales de hoja verde acompañados de vitamina C,. Y alejándolos de los taninos como el té, el café y el cacao.

+ **Calcio.** Consume habitualmente bebidas y yogures vegetales enriquecidos en calcio, crucíferas (coles, kale, brócoli..), legumbres (soja, alubias y garbanzos) y almendras. Además de sésamo o crema de sésamo, higos y pan integral.



MENÚ COMPLETO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur de soja o de vaca con fruta y frutos secos	Porridge (con leche o bebida vegetal) con arándanos y coco rallado	Tostadas integrales de aguacate (y huevo a la plancha)	Scrambled de tofu/Huevo revuelto con tostadas	Batido de frutas con bebida de soja o leche y avena	Yogur de soja o queso fresco batido con fruta y frutos secos	Tortitas de avena con bebida de soja o leche y cacao puro
COMIDA	<div>Verdura Tofu</div> <div>Pimientos rojo y verde, zanahoria y cebolla al wok con tofu marinado en salsa de soja</div>	<div>Ensalada Quinoa Tempeh/Huevo</div> <div>Ensalada de quinoa con pepino, cebolla dulce y menta Tempeh o huevos a la plancha con alimendras laminadas</div>	<div>Verdura Soja texturizada Pan Integral</div> <div>Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana (y queso opcional) Tostada de pan integral</div>	<div>Verdura Patata Legumbres</div> <div>Crema de puerros y patata con bebida de soja o leche de vaca Falafel al horno con salsa tzatziki (con yogur de soja o de vaca)</div>	<div>Verdura Tofu</div> <div>Scrambled de tofu con cúrcuma y rodajas de berenjena la plancha</div>	<div>Verdura Pan Soja Texturizada</div> <div>Rollitos de calabacín rellenos de boloñesa vegana (y queso opcional) Tostada de pan integral</div>	<div>Ensalada Harina de Garbanzos/Huevo Patata</div> <div>Tomate aliñado con ajo y orégano Tortilla de patata vegana /con huevo</div>
CENA	<div>Ensalada Legumbres Pan Integral</div> <div>Crudités de apio, zanahoria y pepino con hummus y tostadasde pan integral</div>	<div>Verdura Alubias Soja texturizada</div> <div>Alubias salteadas con champiñones, cebolla, ajo y soja texturizada hidratada</div>	<div>Ensalada Legumbres Tofu/Huevo</div> <div>Ensalada de lentejas con rábanos, zanahoria, canónigos y tofu marinado o huevos cocidos</div>	<div>Ensalada Arroz Tempeh/Huevo</div> <div>Ensalada de arroz con tomate fresco, rúcula (mozzarella), cebolla y tempeh/huevo a la plancha</div>	<div>Ensalada Legumbres/Huevo</div> <div>Burritos de hoja de lechuga con pimientos, cebolla, guisantes, garbanzos aplastados o huevo revuelto y guacamole.</div>	<div>Ensalada Patata Seitán/Queso</div> <div>Ensalada templada de patatas cocidas y seitán o queso fresco</div>	<div>Verdura Legumbres Tofu</div> <div>Lentejas salteadas con calabacín y tofu con yogur (de soja de vaca) crujiente al horno</div>



MENÚ VERSIÓN **EXPRES**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salteado de verduras congeladas y tofu con salsa de soja.	Ensalada de quinoa Tempeh o huevos a la plancha con almendras laminadas.	Espaguetis de calabacín con pisto comercial y soja texturizada (y queso opcional)	Crema de verduras comerciales y garbanzos con pimentón y AOVE.	Tofu desmigado con alcachofas en conserva.	Salmorejo comercial y soja texturizada hidratada con pimentón en tostada integral.	Tomate aliñado con ajo y orégano y tortilla vegana/ con huevo de patata cocida.
CENA	Ensalada de garbanzos con espinacas, pepino, tomate, cebolla morada y picatostes (y huevo). .zwzvzv	Alubias con champiñones en conserva y soja texturizada.	Ensalada de lentejas con rábanos, zanahoria, canónigos y tofu marinado o huevos cocidos	Ensalada de arroz con tomate fresco, rúcula (mozzarella) , cebolla y tempeh/ huevo a la plancha.	Burritos de hoja de lechuga con pimientos, cebolla, guisantes, garbanzos aplastados o huevo revuelto y guacamole.	Ensalada templada de patatas cocidas y seitán o queso fresco.	Lentejas ded bote con pimiento asado y tofu al natural.

Recuerda la posibilidad de aglizar el proceso de preparación de los platos recurriendo a cremas de verduras ya preparadas, gazpacho, salmorejo (siempre leyendo detenidamente el etiquetado), ensaladas envasadas, cereales precocidos como el arroz, la quinoa, la pasta... Y el uso de verduras ultracongeladas o bolsas para el microondas.

3 PREGUNTAS FRECUENTES MITOS Y VERDADES

¿COMER POCO Y A MENUDO ESTIMULA EL METABOLISMO?

Ya te hemos dicho con anterioridad que no es obligatorio realizar 5 comidas al día. Ni para perder peso ni para tener un estado de salud óptimo.

La recomendación de las **5 comidas diarias** se suele hacer desde organismos oficiales a modo de mensaje de salud pública.

¿Por qué dicen eso? En teoría, comiendo 5 veces al día se controla y gestiona mejor el hambre. Además de que hay más oportunidades para incorporar alimentos saludables que, quizás, comiendo solo 2 veces al día no lo harías (como fruta o frutos secos).

Sin embargo, esto no es del todo así...

Respecto al **control del hambre**, hay evidencia que afirma que menos ingestas diarias con un mayor volumen de comida pueden mejorarlo. Al comer más cantidad en cada una de ellas, te sientes más lleno, más satisfecho y más saciado.

Y si hablamos de **tener más oportunidades para comer ciertos alimento**, la realidad es otra.

Generalmente, a media mañana o a media tarde lo que se suele tomar no es de gran calidad. De hecho, son las dos peores ingestas que solemos hacer, ya que tendemos a consumir barritas, cereales, bollería, chucherías,... Si no eres de esos y como snack tomas fruta, frutos secos o un yogur, ¡perfecto! Así es como se debe hacer.

Por eso, si tomas alimentos de calidad, podrás hacer tus 5 comidas al día y estará genial. Aunque debes saber que también es completamente válido hacer menos, siempre y cuando ingieras todos los nutrientes necesarios en una alimentación saludable.

En cuanto al mito de que **comer más a menudo estimula el metabolismo**, **NO es cierto**.

Lo que sí es cierto es que para **digerir, absorber y metabolizar los nutrientes de los alimentos que ingerimos, gastamos calorías**.



Este proceso se denomina **“efecto termogénico de los alimentos”** y esas **calorías que quemamos son directamente proporcionales** a lo que comemos. Es decir, usamos un tanto por ciento de las calorías que consumimos.

Por lo tanto, este gasto será el mismo ingiriendo **2.000 kcal repartidas en 6 comidas que en 2**. El gasto energético por procesar los alimentos será el mismo, independientemente del número de comidas que hagas al día.

Por lo tanto, **es más importante tu ingesta global que en cuántas comidas la repartas**.

Busca lo que se adapte más a tu día a día y consume alimentos saludables y ajustados a tus necesidades. Decide cuántas comidas hacer según tus preferencias y gustos ya que tu metabolismo ni se acelerará ni se ralentizará si comes más o menos a menudo.

Referencias

- Howarth N, Huang T, Roberts S, Lin B, McCrory M. Eating patterns and dietary composition in relation to BMI in younger and older adults. *International Journal of Obesity*. 2006;31(4):675-684.
- Raynor H, Goff M, Poole S, Chen G. Eating Frequency, Food Intake, and Weight: A Systematic Review of Human and Animal Experimental Studies. *Frontiers in Nutrition*. 2015;2.
- Jon Schoenfeld B, Albert Aragon A, Krieger J. Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis. *Nutrition Reviews*. 2015;73(2):69-82.
- Keogh J, Pedersen E, Petersen K, Clifton P. Effects of intermittent compared to continuous energy restriction on short-term weight loss and long-term weight loss maintenance. *Clinical Obesity*. 2014;4(3):150-156.
- Carlson O, Martin B, Stote K, Golden E, Maudsley S, Najjar S et al. Impact of reduced meal frequency without caloric restriction on glucose regulation in healthy, normal-weight middle-aged men and women. *Metabolism*. 2007;56(12):1729-1734.

¿LOS FRUTOS SECOS ENGORDAN?

Los frutos secos reciben su nombre porque tienen menos de un 50 % de agua en su composición. Son muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en micronutrientes.

Estos son una gran fuente de nutrientes por lo que pueden (y de hecho deben) perfectamente formar parte de una alimentación saludable. Podemos llegar a pensar que si estamos siguiendo una dieta de pérdida de peso, debemos evitarlos por su alto contenido en calorías. Sin embargo, no debemos tenerles miedo ya que tienen un alto poder saciante por su alto contenido en grasas insaturadas y proteínas.

Esto hará que, con poca cantidad, estemos satisfechos. Además, contribuirá a mejorar nuestra salud cardiovascular ya que, con sólo 30 gramos, se observan beneficios en los estudios científicos.

Ante la gran variedad de frutos secos que hay, elige los naturales como primera opción (o tostados sin sal) y evita aquellos que estén fritos o lleven aditivos como potenciadores del sabor.

Un puñado con la mano cerrada, al día (entre 20 y 30 gramos), es una ración muy interesante para beneficiarte de sus nutrientes. Si estamos buscando perder grasa y realizar un déficit energético, siempre será más interesante consumir los frutos secos enteros que en cremas. Con estas últimas es más probable que el consumo calórico sea más alto.

Referencias

- Ros E. Health Benefits of Nut Consumption. *Nutrients*. 2010;2(7):652-682.
- Guasch-Ferré M, Liu X, Malik V, Sun Q, Willett W, Manson J et al. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*. 2017;70(20):2519-2532.



¿PUEDO COMER PAN SI QUIERO PERDER PESO?

El pan es un alimento muy alabado por unos y muy temido por otros. Seguro que habrás oído que el pan está completamente prohibido si queremos adelgazar **“porque engorda”**.

Sin embargo, el pan, como cualquier alimento, ni engorda ni adelgaza por sí mismo. Lo que hace que engordemos (ganemos grasa) o adelgacemos (perdamos grasa) es el balance energético total. Si nuestro organismo recibe más energía de la que gasta, ganaremos grasa; si gasta más de la que recibe, adelgazaremos.

Hay muchos factores que influyen en el balance energético. Uno de ellos es la calidad de nuestra alimentación. Es importante que, tengamos el objetivo que tengamos, nos alimentemos de forma sana (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, huevos, carnes, pescados,...). **Respecto al pan, este será más o menos saludable según sus ingredientes.**

Sin embargo, no es un alimento que sea altamente nutritivo. Es simplemente harina (y en la mayoría de los casos refinada, que tiene menos vitaminas y minerales) que nos va a proporcionar bastante densidad de calorías comparado, por ejemplo, con las frutas o las verduras (que además son mucho más nutritivas). Lo ideal es que si queremos consumir algo de pan lo hagamos como guarnición del plato, un trozo pequeño que acompañe a nuestra comida y, además, que sea integral.

A continuación, te vamos a enseñar cómo distinguir un pan de verdad.

Los ingredientes del pan.

Un pan integral debe tener harina integral del cereal que sea. En la etiqueta de ingredientes veremos:

“Harina integral de _____” o “harina de grano entero de _____”.
Si pone “harina de _____”, sin especificar nada más, es que es refinada/blanca

Muchas veces, para que parezca que un pan es integral, la industria puede añadir salvado a la harina refinada (si miramos los ingredientes aparecerá “Harina de trigo y salvado de trigo”, por ejemplo). Eso no es pan integral, es pan blanco al cual se le ha añadido fibra.

Además del agua y la sal (incluso podemos ver que lleva pipas, semillas o frutos secos que añaden a algunos panes), el pan no debería llevar nada más a excepción de la levadura. Evitemos panes con azúcar añadido, edulcorantes o grasas refinadas (generalmente usan girasol u oliva refinado).

Recuerda:

- + Si consumes pan, que sea como guarnición o acompañamiento.
- + Sus ingredientes: harina integral, levadura/masa madre, agua y sal.

Referencias

•Ros E. Health Benefits of Nut Consumption. *Nutrients*. 2010;2(7):652–682.

•Guasch-Ferré M, Liu X, Malik V, Sun Q, Willett W, Manson J et al. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*. 2017;70(20):2519–2532.



¿COMER GRASA HARÁ QUE GANE GRASA?

Un error muy común en las dietas de adelgazamiento es **no ingerir suficiente cantidad de grasas**. En primer lugar, no debemos tenerles miedo y pensar que nos vana hacer engordar. Aunque es normal que lo tengamos, porque siempre nos lo han puesto como el enemigo número uno de una alimentación enfocada a la pérdida de peso.

Este nutriente es imprescindible para nuestro organismo. Sin ella (o con un déficit importante) no produciríamos hormonas correctamente y se crearían desajustes importantes en nuestro metabolismo.

Debemos aprender la importancia de la calidad de los alimentos que ingerimos y, de esta forma, realizar correctas elecciones. En el caso de la grasa hay que distinguir entre:

- + **Grasas de buena calidad:** frutos secos, aguacate, aceite de oliva virgen extra, lácteos, huevos, pescado azul, etc.
- + **Grasas de mala calidad (las refinadas):** aceites de girasol, palma, refinados que suelen acompañar a bollos, galletas, bizcochos, snacks salados, frituras en general,... y, además, productos ultraprocesados. Este tipo de grasas inciden negativamente en nuestra salud.

No debemos olvidar que la grasa saturada no aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y es fundamental consumirla también (aunque en menor medida), junto con la poliinsaturada y monoinsaturada. Una fuente de ácidos grasos saturados, como es el huevo, no sólo no afecta negativamente, sino que puede incluso ayudar a la prevención de muchas patologías no transmisibles.

Ante todo, es importante tener claro que la grasa no deja de ser más calórica que las proteínas y los carbohidratos. Por eso, en la búsqueda de un déficit energético, tendremos que prestarle especial atención.

No tienes por qué obsesionarte mucho. Simplemente, con **aliñar con una cucharada de aceite de oliva virgen extra tu ensalada, en lugar de inundarla, será suficiente ;)**

Referencias

- Siri-Tarino P, Sun Q, Hu F, Krauss R. *Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. American Journal of Clinical Nutrition.* 2010;91(3):535-546.
- Schwingshackl L, Strasser B, Hoffmann G. *Effects of Monounsaturated Fatty Acids on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis. Annals of Nutrition and Metabolism.* 2011;59(2-4):176-186.



¿DEBO HACER UNA COMIDA TRAMPA EN UNA ALIMENTACIÓN HIPOCALÓRICA?

El **cheatmeal o la comida trampa** es una práctica muy extendida en el mundo fitness. Básicamente, consiste en una comida donde uno come lo que le apetece, sin contar calorías ni medir cantidades. Normalmente se hace con alimentos fast food tipo pizza, hamburguesas, bollería, batidos, helados,...

Quizás hayas oído que ayuda al cuerpo a no estancarse y a **“mantenerlo en estado de alerta”**.

Pero nada más lejos de la realidad, este tipo de comidas suelen ser poco o nada saludables y muy altas en calorías.

Sabemos que este tipo de alimentos nos afectan a la salud y más aún si los consumimos en grandes cantidades una vez a la semana.

No es cierto que al organismo le venga bien para no estancarse. Para eso hay otras estrategias como el refeed (que debe hacerse de manera totalmente saludable). Además, estas ingestas **pueden hacer que los progresos de una semana entera no hayan servido para nada** si no lo afrontamos de manera correcta.

Una comida de este estilo puede tener fácilmente unas 2.500 kcal, energía que puede compensar un déficit calórico de 5, 6 o incluso de más días.

Si pasamos la semana ansiosos y desesperados porque llegue el sábado y comernos una pizza con un refresco o una hamburguesa con patatas, quizá algo no estemos haciendo bien durante el resto de los días.

Puede que tu dieta no sea lo suficientemente saciante, que estés comiendo cosas obligado o que estés comiendo demasiado poco.

Nosotros **siempre defendemos la flexibilidad alimentaria**. Creemos que una dieta excesivamente restrictiva o “perfecta” no es adherente ni sostenible. Es mucho mejor que un día entre semana decidas comer una galleta, porque en ese momento te apetece, que un día del fin de semana comer todo tipo de productos insanos.

Referencias

•Weigle D. Effect of Fasting, Refeeding, and Dietary Fat Restriction on Plasma Leptin Levels. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 1997;82(2):561-565.



4 SUPLEMENTACIÓN

A menudo, cuando buscamos perder peso, es posible que nos interese por productos complementarios que nos ayuden a conseguir ese objetivo. Y es que es lógico. Tenemos muchísima publicidad que nos intenta hacer creer que necesitamos suplementos **quema-grasa, digestivos, saciantes, etc.**, para conseguir ese objetivo.

Antes que nada, debe quedar claro que para nada esto es así.

Como hemos dicho anteriormente, **la única forma de conseguir perder grasa es la de generar un déficit energético**, es decir, consumir menos calorías de las que gastamos. Y eso lo podemos conseguir con una alimentación basada en alimentos saludables como te hemos explicado anteriormente.

Además, en Fuertafit, nuestro objetivo principal no es que pierdas peso a expensas de cualquier cosa. Sí, perder peso será consecuencia de un cambio de hábitos. Pero lo que realmente queremos es eso, que consigas **cambiar tu estilo de vida para siempre**.

Y eso no lo lograrás si tu alimentación se basa exclusivamente en barritas, batidos o zumos detox.

El suplemento para la pérdida de grasa que nosotros más te recomendamos (por su ayuda a nivel de saciedad y recuperación muscular) es la proteína.

Es decir, la **proteína extraída** de alimentos como la leche o las legumbres.

¿Por qué nos puede ayudar?

La proteína es un **macronutriente esencial** para la vida del ser humano y tiene un papel crucial en la preservación y mantenimiento de la masa muscular (además de otras funciones vitales).

Durante un déficit energético en el que, además de comer menos, estamos entrenando más, aumentar el consumo de proteína es interesante para preservar la masa muscular.

Además, como hemos dicho anteriormente, aumentará la saciedad (de esta forma esa alimentación hipocalórica puede ser más llevadera).

Teniendo un objetivo de pérdida de peso, la ingesta de proteína recomendada para personas que hacen ejercicio físico es de entre 2-2,5 gr/kg de peso corporal.

Ejemplo: una persona de 70 kg necesitará unos 140-175 gramos de proteína diarios. Si no incorporamos una ración proteica generosa en todas nuestras comidas, nos puede resultar difícil llegar a nuestras necesidades. Por eso, el suplemento de proteína nos puede servir de ayuda.



Se puede consumir de diversas maneras: en forma de batido con leche, agua o bebida vegetal, junto a preparaciones como yogur, porridge, tortitas,...

A continuación te explicamos las especificaciones de cada tipo de proteína y un enlace directo si quieres adquirir alguna. Utilizando el código **SERGIOMP** a través de los enlaces obtendrás un descuento.

PROTEÍNA WHEY O DE SUERO DE LECHE

La proteína whey tiene un nivel de evidencia científica. Por ello, es un suplemento seguro, legal y eficaz. Y la puedes encontrar en las distintas formas:

1

Proteína de suero concentrada. Es la más barata, la más recomendada para la población general y la que más compuestos interesantes de la leche retiene por estar menos procesada. Por ejemplo: mantiene algunas inmunoglobulinas que en términos de salud son interesantes. Su contenido en proteína ronda el 82-85%.

2

Proteína de suero aislada. Es una proteína más pura que la concentrada, y por ello es algo más costosa que la anterior. Muy buena opción por ejemplo si eres intolerante a la lactosa o si sientes que la concentrada no te sienta del todo bien. Además su absorción es algo superior que en el caso de la concentrada ya que su contenido en proteína es de más del 90%.

3

Proteína de suero hidrolizada. La proteína viene pre-digerida y por ello es menos económica que las dos anteriores. En este sentido, la teoría dice que su absorción es la mejor de todas. Para principiantes no es necesario invertir en este tipo de suplementación, aunque sí puede tener beneficios para atletas que tienen un alto rendimiento y que realizan dos o más sesiones de entrenamiento al día.

Cantidad recomendada: no hay una cantidad específica ya que depende de lo que tú necesites. Sin embargo, es interesante rondar los 30-40 gr de proteína por ingesta (de la fuente que sea) para optimizar la síntesis proteica muscular.

PROTEÍNAS VEGETALES

Los suplementos de proteína vegetal provienen de las legumbres como el guisante, de semillas como el cáñamo; o de cereales como el arroz. Por ello, algo que debemos tener en cuenta es que las proteínas vegetales suelen no ser completas en cuanto a aminoácidos (los “ladrillitos” que conforman las proteínas).

Lo que ocurre es que suelen tener una cantidad más baja de leucina (uno de los aminoácidos más importantes para estimular la síntesis proteica) que los suplementos de suero de leche (whey protein). En estos casos, la proteína de arroz y guisante tiene mayor cantidad de leucina que la de soja pero, por otro lado, son más deficitarias en otros aminoácidos.



Por eso, la combinación de ambas podría ser interesante.

Para asegurar una síntesis proteica correcta, es bastante interesante llegar a los 3 gramos de leucina por toma de suplementación.

1

Proteína de guisante. Buen perfil de aminoácidos. 20–21gr de proteína por cacito aunque baja en metionina al igual que la mayoría de legumbres.

2

Proteína de cáñamo. Más baja en proteína total que la de guisante. Concretamente, es baja en lisina (otro de los aminoácidos esenciales) aunque se podría complementar bien con las de legumbres (guisante o arroz).

3

Proteína de arroz integral. Aporta más proteína total que la de cáñamo pero menos que la de guisante. También es baja en lisina y puede contener algo de arsénico.

4

Proteína de soja. Es una proteína completa, tiene más proteína total que todas las demás y todos los aminoácidos.

5

Mezcla de proteína vegana: Al mezclar proteínas de diferentes alimentos conseguimos una proteína completa con todos los aminoácidos.

Es por su perfil de aminoácidos que generalmente recomendamos la proteína de soja o la mezcla vegana.

Dosificación: alrededor de 50 gramos de proteína vegetal o bien 25 gramos con 3 gramos de leucina adicionales (solo leucina, no BCAAS).

Como hemos comentado antes, las proteínas vegetales son bajas en leucina. De este modo, asegurar una ingesta de 3 gramos de leucina es muy importante para la síntesis proteica.

Es por eso que una ingesta del doble de cantidad de proteínas que con la whey protein consigue que lleguemos a esa concentración de leucina.

Por ejemplo: en un estudio se administraron 48 gr de proteína de arroz (4.8gr de leucina) y 25gr de proteína whey (5.5gr de leucina) y no hubo diferencias en el aumento de la masa muscular.



5

CHECKLIST
DE HÁBITOS

Una vez conoces los pilares fundamentales para tener una alimentación saludable, orientada a la **pérdida de grasa**, vamos a facilitarte un plan de hábitos para que empieces a implementar esos consejos que te acabamos de proporcionar.

Como cada persona tiene unas costumbres distintas y hay cosas que, mientras algunos necesitan reforzar, otros ya las tienen interiorizadas, lo que vamos a hacer será proporcionarte los **puntos clave** que nosotros consideramos que debes tener en cuenta (aunque eres libre de añadir todos aquellos que quieras).

Escoge **7 hábitos** que quieres fortalecer o implementar en tu estilo de vida, manteniéndolos por lo menos 2 semanas seguidas y, luego, podrás avanzar con otro.

Puntos clave:

1. Consumir 2 raciones de verduras/hortalizas al día.
2. Consumir, mínimo, 2 raciones de fruta al día.
3. Consumir una fuente proteica tanto en comida como en cena.
4. Usar los carbohidratos como guarnición.
5. Comer lento (deja los cubiertos en la mesa después de cada bocado).
6. Si comes algo a media mañana o merienda que sea saludable.
7. Añadir proteína a tus desayunos (si desayunas).
8. Consumir un puñado de frutos secos al día (opcional).
9. No consumir ultraprocesados (aquí, para lograr una transición, puedes plantearte una progresión. Es decir, que de 7 consigas 5 días sin ultraprocesados).
10. Reducir a la mitad el consumo de productos poco saludables si los tomas muy frecuentemente. Ejemplo: si tomas 1 litro de refresco azucarado al día, pasar a medio litro.
11. Aliñar las ensaladas con una cucharada de aceite de oliva virgen extra (eliminando salsas comerciales).
12. Respetar tus señales de hambre-saciedad.



13. Tomar agua como bebida preferente.
14. Cambiar los zumos por fruta entera.
15. Disminuir el consumo de azúcar añadido, plantear una transición con edulcorantes.
16. Utilizar métodos saludables de cocinado como la plancha, el horno, los salteados con poco aceite y el microondas.
17. Priorizar el consumo de alimentos integrales.

En la tabla que tienes a continuación, rellena aquellos hábitos que quieres implementar para empezar la transición hacia una alimentación más saludable.

Esto es lo más esencial que debes conocer para orientar tu alimentación hacia la pérdida de grasa y a que esta sea lo más saludable posible.

Recuerda que, si tienes alguna duda más relacionada con la alimentación, puedes plantearla en la **comunidad exclusiva** para alumnos de Fuertafit+ en telegram. Hacemos de forma habitual rondas de preguntas. Si aún no estás en la comunidad de Telegram **haz [click aquí](#)**.

Si necesitas más ayuda y prefieres un plan de **alimentación enfocado de forma individualizada** a tu estilo de vida y objetivos, tenemos un plan de nutrición personalizado. **Haz [click aquí](#)** para informarte de todo.



HÁBITOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							