



HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Consejos directos de un especialista de la nutrición en tu camino a sacar la mejor versión de ti mismo.

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Consume más proteína

Como recomendación general puedes consumir entre 1.6 a 2.2 gr/kg de peso al día. Porciones equivalentes de 2 a 3 palmas de tu mano en cada comida es una buena cantidad de proteína.



Algunos ejemplos de alimentos son: Carnes rojas, pechuga de pollo, filete de pescado, queso cottage bajo en grasa, queso panela, fresco o requesón, huevos y yogurt griego sin azúcar.

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Realiza ejercicio de fuerza

Cualquier proceso de pérdida de grasa pone en riesgo tu masa muscular si tu cuerpo no tiene el estímulo necesario para mantener tus músculos, esto no solo hace la pérdida de grasa menos saludable, sino que puede dar lugar a que el proceso se dificulte o se estanque con mayor facilidad especialmente si tu pérdida de grasa es mediante un método agresivo o rápido.



Asegúrate de integrar un mínimo de 2 o hasta 6 sesiones de ejercicio de fuerza por semana, de acuerdo a tu caso, para evitar que esto ocurra.

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Asegúrate de estar en déficit calórico

El balance energético es clave para la pérdida de grasa, gastar más calorías de las que consumimos. La sabiduría popular nos dice que basta con comer saludable, que, si bien es un excelente inicio llevar un conteo calórico, es importante apoyarte para esto en algo tan sencillo como una APP. Algunos ejemplos son Fat Secret, My Fitness Pal y Loose it.



Estas son algunas herramientas que pueden ser útiles para tu proceso, dependiendo de tu contexto individual.

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Agrega doble porción de vegetales a tus platos

Consumir 2 tazas mínimo de vegetales en cada comida ayudará con el aumento de volumen de alimento, esto aunado al incremento de la porción de proteína, agrega bastante comida por pocas calorías y mayor saciedad. Puedes agregarlas en forma de ensalada con algún aderezo bajo en calorías o sin éste, al vapor, ligeramente salteado o guisadas con tu porción de proteína.



Algunos de los vegetales con muy pocas calorías que te recomiendo consumir son: calabacitas, lechugas mixtas, ejotes, espárragos, pepinos, apio, tomates y pimientos de distintos colores, entre otros.

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

No bebas tus calorías

Tal vez tu consumo de alimento no sea muy bajo, sin embargo, esa crema en tu café, o tu refresco con azúcar, agua fresca o algo por el estilo puede estar sabotando tu avance.

Las calorías líquidas no suelen causar saciedad y es imperceptible dicho consumo adicional de calorías. Opta por opciones con cero calorías, endulzadas con sustitutos de azúcar, té o café sin endulzantes o cremas.



HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Establece metas

«No hay viento favorable para el que no sabe dónde va» Séneca.

Fija un objetivo específico y medible, es un hecho que la mayoría de las personas dirán "quiero mejorar" pero eso es un tanto vago. Puedes decir quiero perder 5% de grasa corporal en 2 meses o algo similar. 0.5% a 1% menos de grasa por semana es algo muy realista para la mayoría de las personas, de manera general podemos hablar de 0,5 -1 kg por semana (esto varía de persona a persona).



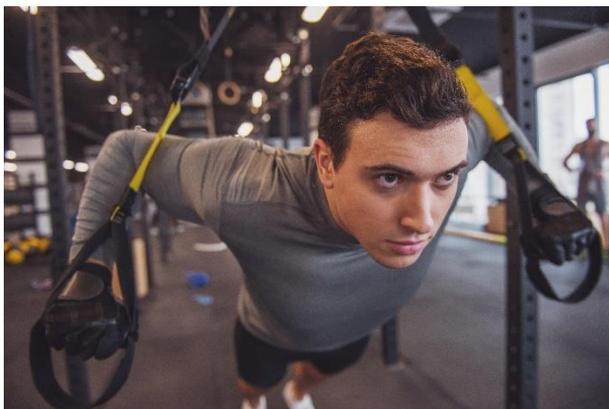
HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Ten un plan de entrenamiento

Lo ideal es que este plan sea personalizado, pero si no tienes claro te dejo algunas ideas como punto de partida.

“Pero... tengo poco tiempo y no sé qué hacer”. Qué tal 3 días a la semana de entrenamiento de cuerpo completo o conocido como full body workout, sólo 3 sesiones (lunes, miércoles y viernes o martes, jueves y sábado).

“Quiero algo sencillo que me cubra más partes del cuerpo, pero sólo puedo 1 hora por sesión”. Intenta con una rutina Torso/tren superior - pierna/tren inferior (upper-lower) podría lucir así: Lunes-tren superior, martes-tren inferior, miércoles descanso o descanso activo, jueves-tren superior, viernes-tren inferior, sábado y domingo: descanso o uno de esos días realizar un descanso activo.



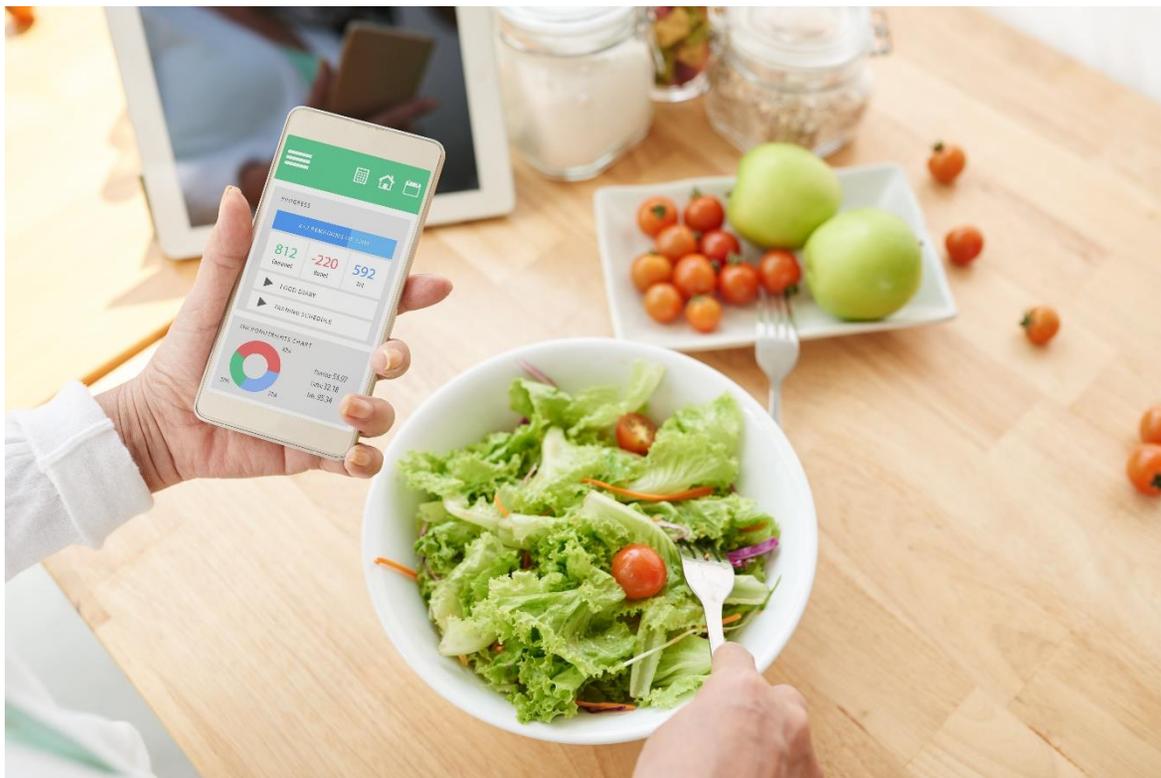
“¿Incorporaras ejercicio aeróbico o cardio?”. Esto también es una consideración, ya que algunos planes o la creencia popular, lo incluye dentro de tu sesión, el típico 1 hora de cardio diaria no es un requisito para perder grasa corporal, pero puede ser una herramienta.

Puedes comenzar por algo tan sencillo como contar los pasos diarios con una app en tu celular, reloj digital/fitness (son de bajo costo). Una vez que tengas tu promedio diario de una semana puedes considerar aumentar 1000 pasos por semana o establecer llegar 10 mil a 15 mil diarios o más. Así mismo, puedes integrar sesiones estructuradas de caminata, correr en la banda en el gym, clase de baile, spinning o salir al aire libre según tus tiempos.

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Escoge un método

Ya sea que sigas las guías generales de un plan, por ejemplo: eliminar toda la comida chatarra hiperpalatable, golosinas, refrescos etc. y comer a la plancha con verduras al vapor, como lo hacen los fisicoculturistas (no es lo más divertido), seguir una dieta cetogénica, incorporar ayuno intermitente, seguir alguna guía alimentaria de salud (dieta de la milpa, plato del buen comer, dieta DASH, entre otros), o mi preferida, la que uso con mis pacientes, el enfoque flexible; digamos un 80% saludable, que lo necesitas y tal vez un 20% de aquellas cosas que disfrutas bastante. La idea es que lo que hagas sea sostenible y alcanzable.



HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Mide tu progreso

Lo sé, pensarás que estoy hablando de pesarte todos los días ¿cierto? Pues no es así, si bien el peso es una métrica, me refiero a que debes seleccionar una manera en la que revises tu propio avance, algunos ejemplos son:

Toma fotos de progreso, de frente, ambos lados y de espalda. Tal vez te cause cierta inseguridad al principio, pon en práctica la objetividad y no pienses en buscarte defectos y concéntrate en reconocer tus logros. Una vez lo hagas, no te arrepentirás, deberás hacerlo una vez por mes, esto puede ayudar a que puedas comparar el inicio contra tu progreso actual.

Asegúrate de tomar estas fotos con la misma ropa mes tras mes, misma iluminación, momento del día, etc. Por ejemplo, cada último domingo del mes en ayunas al despertar.

La ropa no miente, las medidas de la zona abdominal, brazos, cadera, etc. sirven como referencia, también es buena idea que midas tu perímetros o circunferencias de cintura, cadera, glúteos, muslos, brazos, etc. con una cinta métrica.

El peso, el bendito peso... Consejo: Hazlo en ayunas por las mañanas al despertar, si optas por hacerlo seguido, asegúrate de tomar un promedio, por ejemplo, si lo haces todos los días (no lo recomiendo) suma todos los pesos entre los 7 días de la semana que te pesaste y ese será el promedio. Es un error darle tanta importancia al peso de un día a otro. Personalmente sugiero lapsos de pesaje de cada 15-30 días. Especialmente si son motivo de estrés y presión personal.



HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Compromiso contigo mismo

Establece actividades diarias o semanales que harás sí o sí. Por ejemplo:

- Dejaré mi comida del siguiente día lista, todos los días por la noche
- Prepararé comida cada 3 días por si no hay tiempo para cocinar.
- Fijaré un horario establecido para ir a realizar ejercicio.
- Asistiré 4 veces al gimnasio por semana.
- Mis comidas fuera de casa se limitarán a 1 vez por semana.

¡Realiza tu propia lista! Incluye todo lo que tienes que hacer diario y lo que no puede faltar para que esto ocurra.

Debes visualizarte haciendo estas actividades, no es válido decir "si quisiera" o "a lo mejor puedo". Si son complicadas, simplificalo a otras actividades más sencillas para que las puedas realizar. Piensa en romper una situación complicada a mini problemas que sean más fáciles de manejar.



HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Compromiso contigo mismo

El termino en inglés “ Be accountable” - “Rinde cuentas”.

Esto más que un juego de culpa, es contar con una figura, persona, grupo o similar que ayude a reforzar el compromiso. En otras palabras, a quien dar la cara, esto es compartido ya que de alguna u otra manera si las cosas salen bien tienes participación y responsabilidad, así también, si las cosas las salen mal. Es cierto que existen factores externos, pero en este término nos referimos a lo que está en manos del individuo realizar.

Algunos ejemplos son:

- Un compañero de entrenamiento/gym.
- Compartir el progreso en un grupo de redes sociales con personas con las que tengas metas afines.
- Compartirlo con amigos o familiares.
- Un entrenador o coach.
- Un nutriólogo, médico u otro profesional involucrado en tu proceso.
- ¿Tú mismo? Puede funcionar, pero es difícil que las personas sean honestas consigo mismas, así que ampliamente recomiendo compartirlo con alguien más.



HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

También te quiero compartir este ejemplo de cómo puede ser un día para una mujer promedio con un plan alimenticio personalizado que busca perder grasa corporal. Recuerda que las necesidades calóricas de cada persona son diferentes y varían de acuerdo a su peso, talla, porcentaje de grasa, género, objetivos personales, nivel de actividad física, estilo y dinámica de vida, entre otros factores.

Plan de un día completo con consumo de 1500 kcal aprox.

Desayuno: Pan tostado con aguacate y queso.

- 3 rebanadas de pan integral + 120 gr de aguacate + 90 gr de queso fresco, panela requesón + sal y pimienta al gusto.
- ½ taza de papaya.

Colación matutina: Rollos de jamón con panela.

- 2 rebanadas de jamón de pierna o pechuga de pavo + 60 gr de queso panela.
- 1 taza de pepino con tajín al gusto + jugo de 1 limón.

Comida: Fajitas de pollo

- 90 gr de pechuga de pollo en tiras, condimentada al gusto y cocinada con aceite en aerosol + pimienta morrón (verde, rojo y amarillo) rebanado 1 a 2 tazas + cebolla al gusto.
- Guarnición: 1/2 taza de arroz hervido o quinoa o 3 tortillas de maíz o 140 gr de papa o camote hervido u horneado + 60 gr de aguacate.

Colación Vespertina

- ½ taza de melón con ½ taza de yogurt griego + 10 almendras

Cena: Pizza en pan Thin

- 4 rebanadas de pan thin + ½ taza de salsa marinara orgánica + 60 gr de carne molida (90/10) sazonada al gusto + 60 gr de queso Oaxaca light. Agregar rebanada de tomate y cebolla y pimientos como toppings si así lo desea.
- Acompañar con 1 taza de lechugas mixtas + 1-2 cucharadas de aderezo italiano (marca del molino de cortes).

HACKS PARA MEJORAR LA PERDIDA DE GRASA CORPORAL

Estos son sólo algunos hacks que te comparto para que puedas empezar y continuar tu jornada para **sacar la mejor versión de ti mismo.**

Recuerda que siempre es mejor hacerlo con el acompañamiento y asesoría de un profesional, si necesitas de mi ayuda y quieres saber más no dudes, escríbeme y agenda tu cita. Te estaré esperando.

Nutriólogo Chris Lomeli

Correo: chris@lomelichris.com

WhatsApp: 664 763 4159

<https://lomelichris.com>

<https://www.facebook.com/NutCL>

https://www.instagram.com/lomeli_nutri

https://www.tiktok.com/@nutri_lomeli

