



WELLNESS PF

COMO ACELERAR TU METABOLISMO CON LA DIETA INVERSA.



TABLA DE CONTENIDO

Introducción a la Guía

El problema al Perder Peso

Adaptación Metabólica y otros
Sistemas

Qué es la Dieta Inversa

Para quién es la Dieta Inversa

Cómo calcular calorías y macros

Entrenamiento

Conclusión



INTRODUCCIÓN

¡HOLA!

El problema no es perder peso.
El problema es no volver a subir después de haberlo logrado.

Depende el caso, pero pueden existir distintas razones para que esto ocurra como por ejemplo:

- te dejas ir después de una dieta restrictiva (lucha contra hormonas)
- tu metabolismo pasa por un proceso llamado "adaptación metabólica" y otros lo cual hace insostenible la pérdida de peso.

En esta guía, nos enfocaremos en cómo podemos acelerar nuestro metabolismo de modo que, para perder peso, no tengamos que comer una cantidad de calorías insostenibles en el largo plazo.

SUSCRIBIRME



EL POR QUÉ DE ESTA GUÍA



Actualmente, una "dieta" implica reducir nuestras calorías para crear un déficit calórico provocando la pérdida de peso. Al estancarnos, tendríamos que seguir reduciendo nuestras calorías para seguir perdiendo peso. En el largo plazo, esta estrategia se vuelve insostenible.

No podemos seguir reduciendo nuestras calorías para siempre...

Y aquí, es donde entra la "Dieta Inversa".

La Dieta Inversa, como su nombre lo indica, busca aumentar tus calorías poco a poco en lugar de reducirlas. Y con el entrenamiento adecuado, acelerar tu metabolismo y quemar más calorías sin hacer nada.

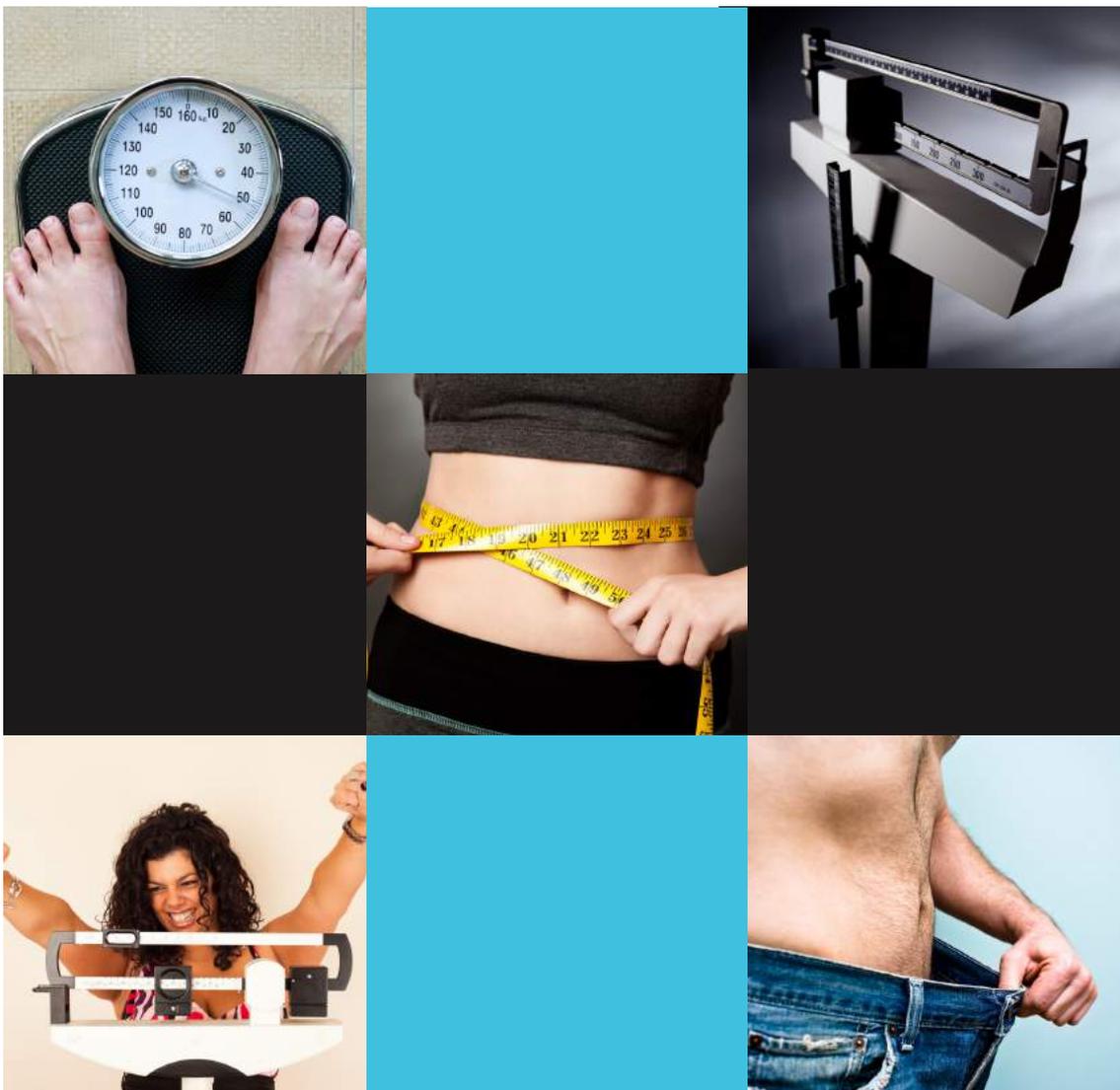
Ésta, es la única estrategia que te permitirá perder peso y no volver a subir nunca más.



EL GRAN PROBLEMA AL PERDER PESO

Mucha gente logra perder peso año tras año, pero mantenerlo y no volver a subir, es increíblemente difícil. Nuestro cerebro, nuestro cuerpo y nuestro entorno luchan contra cualquier tipo de dieta y cualquier intento de no volver a subir de peso.

Para mantener el peso perdido, es importante utilizar un plan de dieta que sea adecuado, busque formar buenos hábitos y también **intente desarrollar formas de mitigar los efectos negativos de la adaptación metabólica a lo largo del tiempo.**



CÓMO QUEMAMOS CALORÍAS

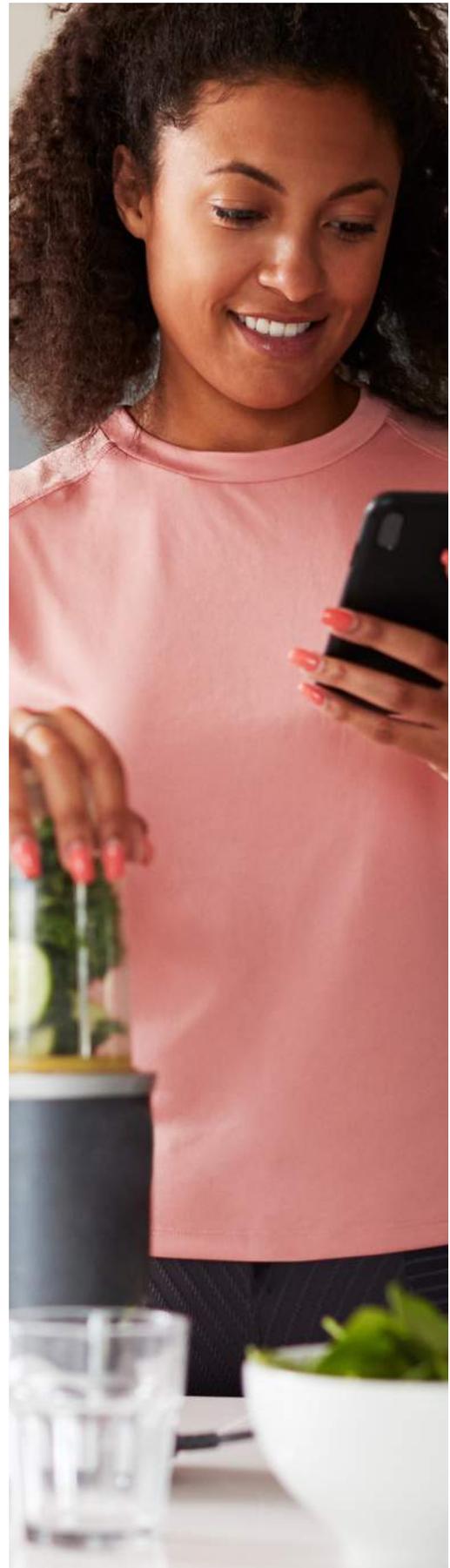
Si alguien te dice que entiende perfectamente el metabolismo, lo más probable, es que te esté mintiendo.

El metabolismo es una de las cosas más complejas que existen del ser humano. Siempre en busca de la homeostasis, se busca adaptar de manera constante. **Las calorías que quemaste el día de hoy no serán las mismas que quemarás al día de mañana** por muchas razones.

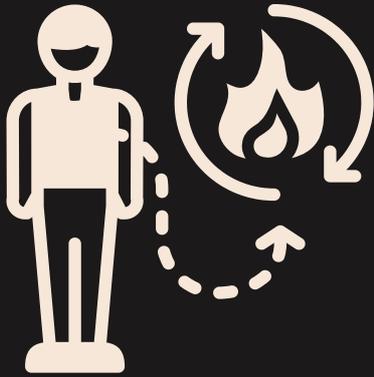
Pero en busca de simplificarlo lo más posible, te explicaré los mecanismos a través de los cuales quemamos calorías, y **la suma de estos, son nuestro gasto energético diario total.**

GASTO ENERGÉTICO DIARIO TOTAL; ES LA SUMA DE:

- TASA METABOLISMO BASAL
- ACTIVIDAD FÍSICA
- TERMOGÉNESIS POR ACTIVIDAD SIN EJERCICIO (NEAT)
- EFECTO TÉRMICO DE LOS ALIMENTOS



CÓMO QUEMAMOS CALORÍAS



TASA METABOLISMO BASAL

Representa aproximadamente el 60 % de tu gasto energético diario total y es la cantidad de energía que tu cuerpo necesita para ejecutar procesos básicos y "mantener las luces encendidas".



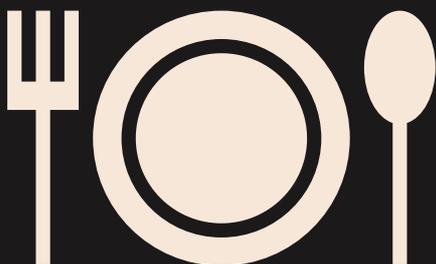
ACTIVIDAD FÍSICA

Es precisamente como suena. Cuando haces ejercicio, gastas calorías. Cuántas calorías gastas depende de la duración e intensidad del ejercicio realizado.



TERMOGÉNESIS POR ACTIVIDAD SIN EJERCICIO (NEAT)

Es la cantidad de energía que gastas al realizar movimientos inconscientes durante el día que no son realmente ejercicio. Estos incluyen el utilizar el teclado, hablar, mover las manos, etc...



EFECTO TÉRMICO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que consumes requieren de energía para ser procesados y digeridos. Es la energía que gastas al extraer energía de los alimentos que comes todos los días.



ADAPTACIÓN METABÓLICA

Este quizá, es el principio más importante que debes comprender respecto a tu cuerpo: **Tu cuerpo busca sobrevivir, no ponerse buenísimo.** Y todos los mecanismos que desarrollamos después de millones de años de evolución, buscan que seas más eficiente con la preciada energía (calorías) ya que, tener acceso a ella todos los días, no era algo que podíamos asegurar con certeza para nuestros antepasados.

La Adaptación Metabólica es el ajuste del gasto energético de nuestro cuerpo basado en la ingesta de calorías y masa corporal para facilitar el retorno a la homeostasis.

Si consumes menos calorías de las que quemas, perderás peso, pero **el gasto energético se ralentiza con el tiempo de modo que, las calorías que originalmente crearon un déficit calórico, ahora se han vuelto tu mantenimiento.**

ADAPTACIÓN METABÓLICA

Déjame darte un ejemplo... imagina que vas con el nutriólogo por primera vez en tu vida. Al llegar, estabas consumiendo en promedio 2,500 calorías todos los días. Con todo su conocimiento y expertise por detrás, el nutriólogo mejora tu perfil de macros, pero más importante aún, reduce tus calorías a 2,000 creando un déficit calórico de 500 calorías.

Al estar en déficit, pierdes algunos kilos, pero con el tiempo comienzas a notar cómo la pérdida de peso comienza a estancarse. ¿Por qué?

Esas 2,000 calorías que, en su momento fueron un déficit calórico y te hicieron perder peso, ahora se han vuelto tu calorías de mantenimiento (Adaptación Metabólica). **Para seguir bajando de peso tendrías que reducir tus calorías nuevamente o quemar más a través del ejercicio.**

En realidad, es un poco más complejo que esto, pero **No, la adaptación metabólica no es mala.** Simplemente, es un mecanismo que desarrollamos para poder sobrevivir.



ADAPTACIÓN METABÓLICA

Siempre es importante entender nuestro cuerpo desde una perspectiva evolutiva. Y en realidad, hasta los últimos 70 años, el sobrepeso y obesidad no eran un problema para la humanidad. De hecho, la hambruna sí era un peligro real, y si morías al no comer, no podrías pasar tu información genética a la siguiente generación. Por esta razón, desarrollamos los siguientes sistemas para que esto no llegase a suceder:



1) El metabolismo se ralentiza durante la restricción calórica para defenderse contra la hambruna.

2) El hambre excede la energía requerida para restablecer el equilibrio energético y los sistemas que promueven el almacenamiento de grasas mejoran mientras se está bajo restricción calórica.

3) El cuerpo puede aumentar el número de células grasas si el peso se recupera demasiado rápido. Esto lo hace para defenderse de futuros déficits de energía.

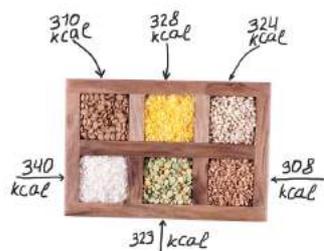
QUÉ ES LA DIETA INVERSA

Como vimos anteriormente, existen varios mecanismos al perder peso que facilitan el famoso "rebote" al reducir la cantidad de calorías que quemamos cada día e incrementando nuestro apetito a través de cambios hormonales y en el sistema nervioso central. Estos, ocurren como respuesta al déficit calórico necesario para la pérdida de peso. Pero existen buenas noticias.

De igual manera que el metabolismo se adapta a la reducción de calorías, también se puede adaptar en la dirección opuesta al incrementar calorías.

Al contrario de una dieta donde buscas quitar comida para estar en un déficit calórico, la dieta inversa busca aumentar tus calorías para aumentar tu gasto energético diario total principalmente a través de la tasa de metabolismo basal.





QUÉ ES LA **DIETA** **INVERSA**

Llevar a cabo este tipo de dieta **te permitirá tener un metabolismo con la capacidad de llevar una alimentación donde no te restrinjas tanto y puedas mantener el peso en el largo plazo.**

Es importante mencionar que, **la clave para llevar a cabo una dieta inversa exitosa, es combinarla con un entrenamiento de resistencia adecuado** con el afán de acelerar nuestro metabolismo y poder quemar más calorías sin hacer absolutamente nada.

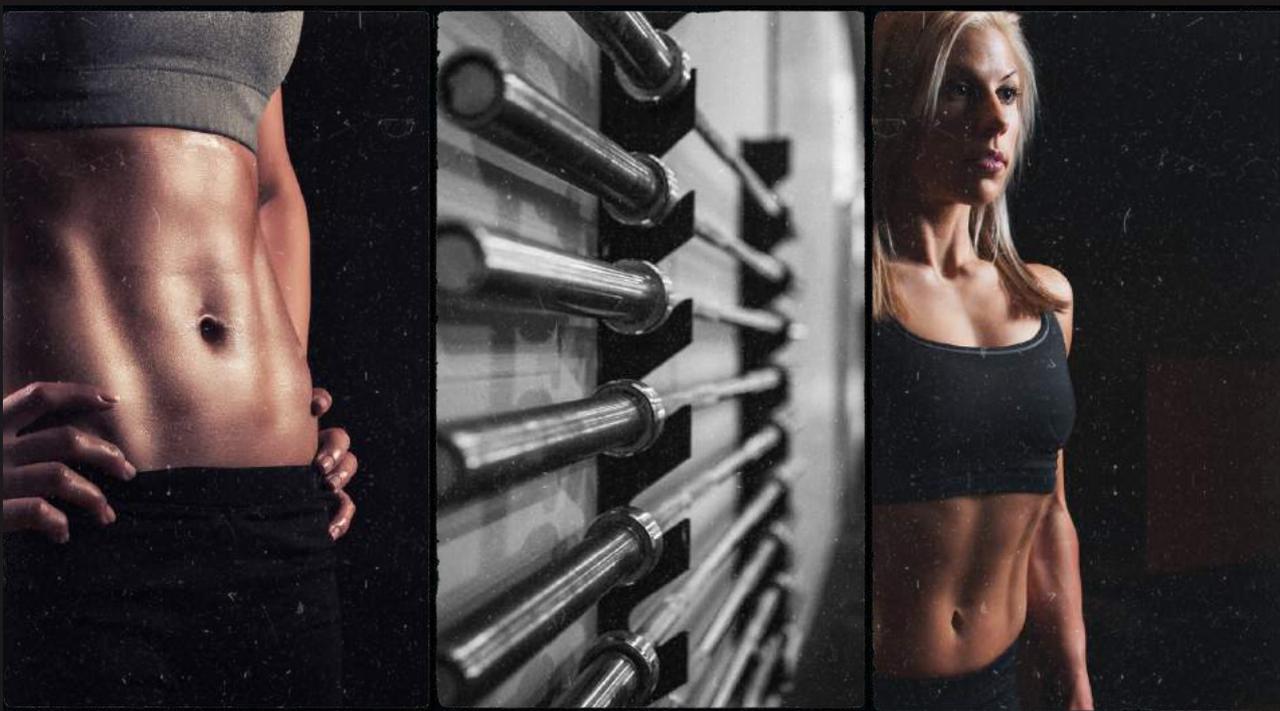
El primer paso para comenzar con una dieta inversa es descifrando cuántas calorías estás quemando actualmente y decidir si quieres hacerlo de una forma más agresiva o conservadora. Nosotros recomendamos iniciar de forma conservadora.

PARA QUIÉN ES LA DIETA INVERSA

En un mundo perfecto, podríamos realizar una dieta hasta alcanzar nuestro peso deseado y mantenerlo por siempre. Desafortunadamente, **esto no funciona para el 99.9% de las personas.**

Aún y si sí lograste alcanzar tu peso deseado, lo más probable es que tu gasto energético diario sea tan bajo al terminar la dieta que, mantener ese peso, será casi imposible.

Por ello, la utilidad de estrategias como la dieta inversa que nos permitirá elevar nuestro gasto energético diario con el afán de poder perder peso más adelante, pero seguir comiendo una cantidad sostenible en el largo plazo de calorías.



PARA QUIÉN ES LA DIETA INVERSA

POBLACIÓN 1: PÉRDIDA DE PESO DESEADO, PERO CALORÍAS MUY BAJAS

El objetivo será **elegir las calorías poco a poco hasta llegar a un nivel sostenible y minimizando la ganancia de grasa corporal**. Este tipo de persona deberá tener un enfoque conservador para no ganar el peso perdido. La clave está en el desarrollo de los hábitos correctos en esta etapa.

POBLACIÓN 2: DIETA EXTREMA AL COMPETIR Y NECESITAN RECUPERARSE

Gente que compite puede llegar a realizar dietas muy extremas para subirse al escenario con un porcentaje de grasa mínimo. La dieta inversa les ayudará a **elegir su porcentaje de grasa a un lugar saludable como también sus hormonas, metabolismo y sentirse bien nuevamente**.

POBLACIÓN 3: AÚN NO CONSIGUE META, PERO LAS CALORÍAS YA SON MUY BAJAS

Este es el caso más común. Gente que busca perder peso, pero **al haber realizado anteriormente dietas tan extremas, su gasto energético diario es mínimo**, y seguir perdiendo peso, significa reducir las calorías a un lugar insostenible en el largo plazo.

PARA QUIÉN ES LA DIETA INVERSA



POBLACIÓN 4: NO TIENE OBJETIVO INMEDIATO PERO QUIEREN ELEVAR SU TASA METABÓLICA BASAL

Tener una tasa metabólica basal elevada es muy útil debido al entorno en el cual vivimos actualmente. Te permite comer más y mantener el mismo peso. Por ello, mucha gente busca elevar metabolismo aunque no quiera perder peso.

POBLACIÓN 5: BUSCA CONSTRUIR MÚSCULO Y YA NO PERDER PESO

La Dieta Inversa es una gran herramienta para subir de músculo minimizando la ganancia de grasa al subir las calorías poco a poco.

CÓMO CALCULAR CALORÍAS



Existen muchas fórmulas y calculadoras que te pueden ayudar a determinar cuántas calorías deberías estar consumiendo.

Puedes descargar la nuestra aquí:

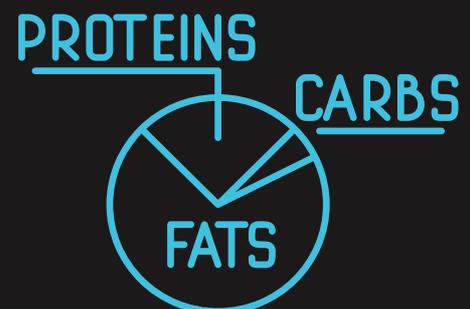
[Calculadora Macronutrientes](#)



Pero en realidad, **ninguna de éstas es muy exacta** ya que, en la alimentación, existe una variación individual significativa lo cual hace casi imposible el desarrollar dicha herramienta.

La [Calculadora Macros](#) te puede ayudar a comenzar en algún lado, pero depende de ti hacer los ajustes necesarios para obtener los resultados que buscas.

Existe una manera de hacerlo mucho más exacta, pero puede llegar a ser un poco más complicada.



CÓMO CALCULAR CALORÍAS

La forma más exacta de hacerlo es **monitoreando tu peso y tu ingesta calórica durante un periodo** de tiempo. Recomendamos hacerlo durante al menos 2 semanas.

Si conocemos estos dos parametros, podremos determinar cuál es nuestro mantenimiento calórico y cómo crear un déficit o un superávit en el caso de la Dieta Inversa.

Para hacerlo, debes registrar tu peso de forma diaria durante al menos 2 semanas. Del registro de estos 14 días, debes sacar el promedio. **Con las calorías, debes realizar exactamente lo mismo.** Registrar absolutamente todas las calorías que consumes y sacar el promedio semanal. Esto incluye cosas como los aderezos, leche, snacks, etc.

Si bajaste de peso en estas dos semanas, estabas en un déficit y te recomendamos **comenzar a subirlas a partir de ese número.**

Si te mantuviste en el mismo peso, estabas en un mantenimiento, y de igual manera, te recomendamos **comenzar con ese número.**

Si subiste de peso en estas dos semanas, estabas en un superávit. Dependiendo de cuanto subiste debería ser la cantidad de calorías que reduces para encontrar tu mantenimiento, **pero para simplificarlo lo más posible, lo mejor será restarle de 250 a 300 calorías a ese número y comenzar a partir de ahí.**

CÓMO CALCULAR CALORÍAS

CONSERVADOR

Una Dieta Inversa conservadora es recomendada a aquellas personas que quieren minimizar el subir de grasa y están dispuestos a tomar más tiempo para subir sus calorías. **El objetivo es subir menor o igual al 0.2% de peso corporal a la semana.** Recomendamos comenzar comiendo las calorías de mantenimiento + 10%.

Este protocolo es para la gente que aún no está en su porcentaje de grasa deseado, pero quiere elevar su gasto energético diario, como también, para aquellas personas que seguir bajando calorías ya no es sostenible.



MODERADO

El objetivo es subir menor o igual al 0.5% de peso corporal a la semana. Recomendamos este protocolo para la gente que quiere subir sus calorías relativamente rápido, pero sin ganar muchas grasa.

CÓMO CALCULAR CALORÍAS

Recomendamos comenzar comiendo las calorías de mantenimiento + 20% sobre esas mismas calorías.



AGRESIVO

El objetivo es subir menor o igual al 0.8% de peso corporal a la semana. Recomendamos este protocolo para la gente que quiere subir su ingesta calórica rápido restaurando su tasa metabólica y no le importa mucho subir algo de grasa. Normalmente, este protocolo es reservado para personas que alcanzaron niveles de grasa muy bajos y quieren recuperarse de esta condición extrema.

Recomendamos comenzar comiendo las calorías de mantenimiento + 30% sobre esas mismas calorías.



CÓMO CALCULAR MACROS

Las calorías son el determinante número uno para subir o bajar de peso. **El problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.**

Si queremos perder grasa, tener energía, un buen balance hormonal y ganar o preservar músculo, debemos enfocarnos en los macros.

Cuando lo hacemos de esta manera, le damos al cuerpo exactamente lo que necesita para poder lograrlo.

Al calcular tus macros, siempre comenzamos determinando la cantidad de calorías que vamos a consumir, después pasamos a la cantidad de proteína adecuada y terminamos colocando las calorías restantes a grasas y carbohidratos de acuerdo a una preferencia individual .



CÓMO CALCULAR MACROS

PROTEÍNA

Comenzamos con la proteína porque **es el macronutriente más importante cuando se trata de mejorar el tejido magro, recomposición corporal y gasto energético.**



Solemos asociar la proteína con solo subir músculo, pero en realidad **una dieta alta en proteína ha mostrado ser más eficiente inclusive para la pérdida de peso por su impacto en el gasto energético diario.**

A continuación, una tabla de la cantidad de proteína que necesitas si estás en un déficit o no ya que, al estar en un déficit calórico, es aún más importante tener una cantidad adecuada de proteína. Como también, el impacto que tiene la edad ya que, a medida que envejecemos, nos volvemos menos sensibles a los efectos anabólicos de la proteína y es necesario consumir más para tener una respuesta similar.

CÓMO CALCULAR MACROS

	0-30 AÑOS	30-40 AÑOS	40-50 AÑOS	50-60 AÑOS	60-70 AÑOS
NO DÉFICIT	1.8-2.0 G/KG(MCM)	2.0-2.3 G/KG(MCM)	2.3-2.6 G/KG(MCM)	2.6-2.9 G/KG(MCM)	2.9-3.2 G/KG(MCM)
DÉFICIT	2.2-2.4 G/KG(MCM)	2.4-2.8 G/KG(MCM)	2.8-3.1 G/KG(MCM)	3.1-3.5 G/KG(MCM)	3.5-3.8 G/KG(MCM)

*MCM = MASA CORPORAL MAGRA

Durante una dieta inversa, irás incrementando tus calorías así que quizá desees y sea bueno reducir un poco la cantidad de proteína para que puedas consumir mayor cantidad de carbohidratos y/o grasas.

Al determinar cuantos gramos debes consumir, multiplícalo por 4 que es el número de calorías que tiene cada gramo de proteína y restalo de tu total diario.



CÓMO CALCULAR MACROS

CARBOHIDRATOS Y GRASAS

Las calorías restantes deben provenir de estos dos macronutrientes. Los estudios muestran que, mientras la proteína sea adecuada, no importa mucho de donde provengan el resto de las calorías. Al final, es **una cuestión de preferencia, adherencia con la dieta y cómo te sientes.**

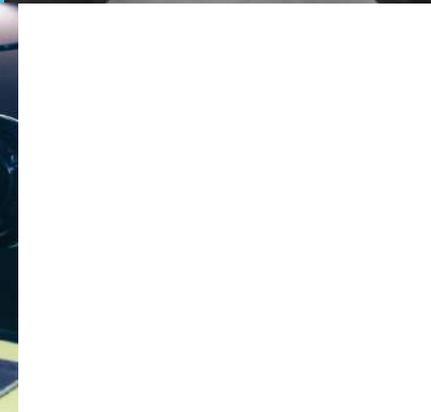
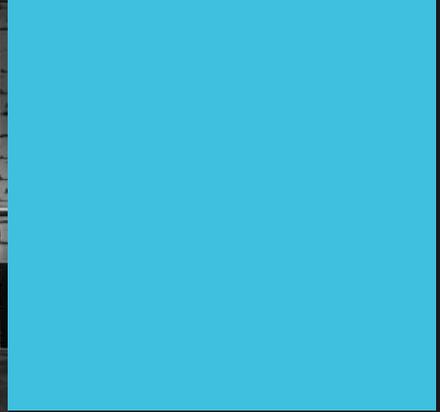
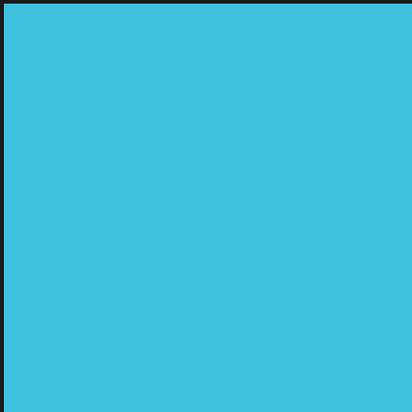
Eso sí, recomendamos que **al menos un 15% de tus calorías totales provengan de las grasas.** Al ser un macronutriente esencial, debemos consumirlo.

No le tengas miedo a los carbohidratos ni a las grasas. Durante mucho tiempo han demonizado estos dos macronutrientes y ambos son esenciales para nuestro progreso tanto físico como mental. **Juega un poco con el porcentaje de ambos respecto a tus calorías y descubre qué te funciona mejor a ti.**



ENTRENAMIENTO EN TU DIETA INVERSA

El objetivo no es proveerte de una rutina de entrenamiento, sino recalcar la importancia que tiene al realizar una dieta inversa y el efecto que tiene sobre nuestro metabolismo. El entrenamiento es la razón que le damos para desarrollar o conservar músculo.



ENTRENAMIENTO EN TU DIETA INVERSA

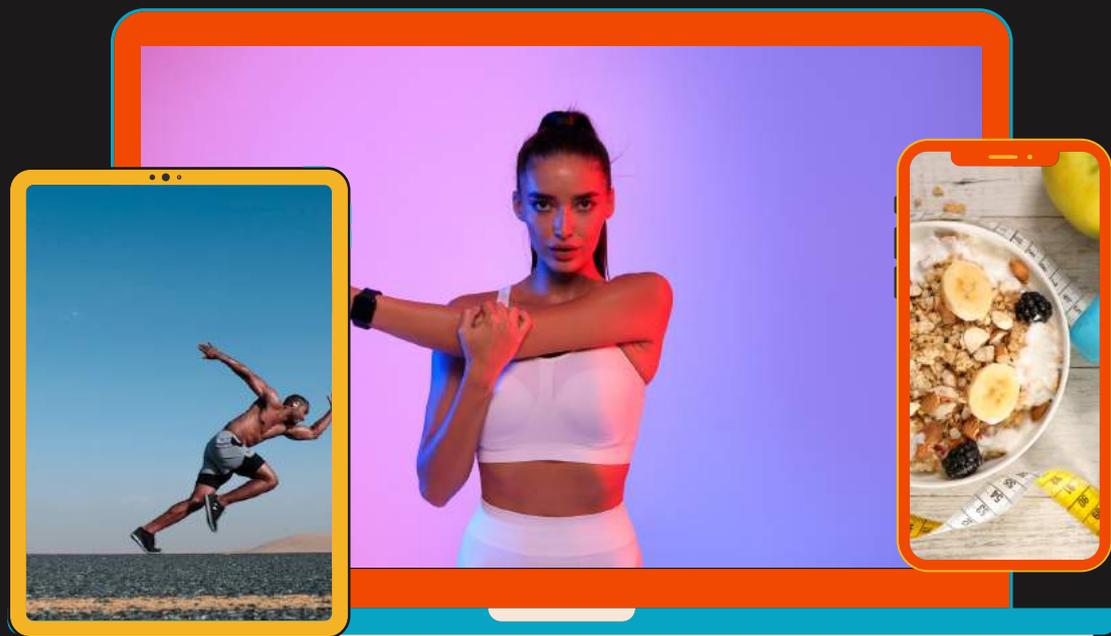
Nuestro cuerpo se adapta el tipo de estrés al cual lo sometemos, y el entrenamiento de resistencia, es un tipo de estrés que le dice a nuestro cuerpo que necesitamos desarrollar y/o conservar músculo.

Pesas, tu propio cuerpo, máquinas, bandas de resistencia, TRX... **el objetivo aquí es buscar subir de fuerza.** De hacerlo, sabrás que vas por el camino correcto.

Dieta Inversa + Entrenamiento de Resistencia = subir de músculo, incrementar tasa metabólica basal, recomposición corporal, y finalmente, verte mejor que nunca.

Si no le damos una razón a nuestro cuerpo para conservar el músculo, se deshará de él cuando estemos en un déficit calórico haciendo difícil el éxito en el largo plazo.





DIETA INVERSA CONCLUSIÓN

El objetivo no solo debería ser perder peso, sino no volver a subir más adelante. Tenemos que comenzar a pensar en el largo plazo al buscar perder peso y tener mejores estrategias que nos permitan tener éxito para siempre.

De no hacerlo, vamos a caer en el mismo ciclo de siempre, y más adelante, será cada vez más difícil por más restrictiva que sea la dieta.

SUSCRIBIRME

