

CALORÍAS Y EL BALANCE ENERGÉTICO.

¿POR QUÉ BAJAMOS O SUBIMOS DE
PESO?

¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?



NO SON LO ÚNICO, PERO SIEMPRE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA.

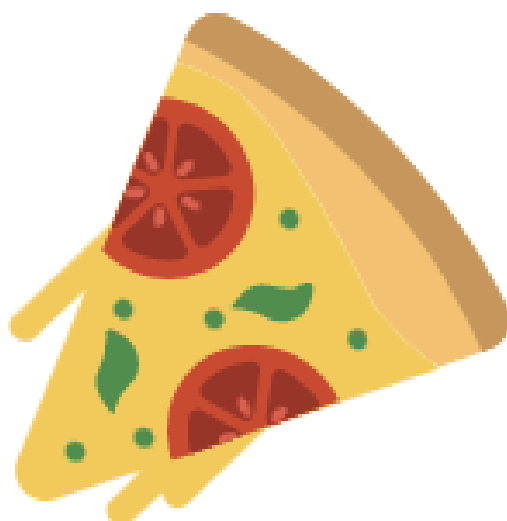
¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

— La termodinámica define la caloría como la cantidad de energía requerida para elevar 1° centígrado la temperatura de 1 gramo de agua.

¿Pero qué quiere decir esto para nosotros los mortales?

Como los centímetros o metros para medir la distancia, las calorías son usadas para medir la cantidad de energía que proveen los alimentos. Entre más energía contiene un alimento, más calorías tiene.

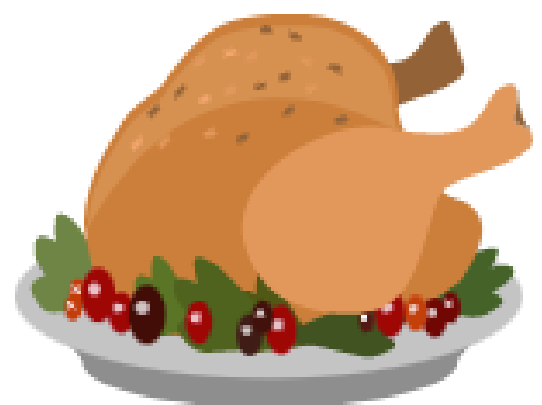
— Nuestro cuerpo utiliza los alimentos como energía para llevar a cabo todos los procesos como respirar, mantener los órganos, construir músculo, etc...



273 cal

100 gramos

PIZZA HUT PEPPERONI



165 cal

100 gramos

PECHUGA DE POLLO

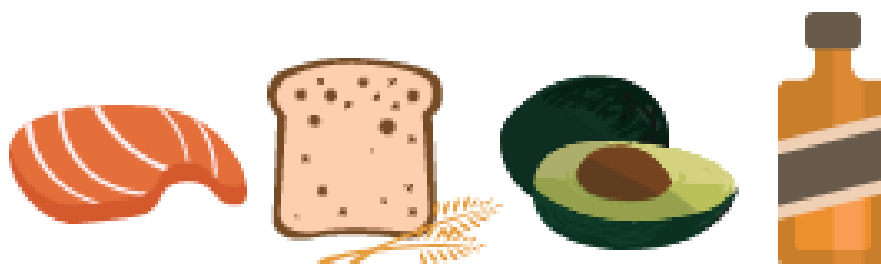
01

¿DE DÓNDE OBTENEMOS CALORÍAS?



Del único lugar del cual obtenemos calorías es de los macronutrientes. Es decir, los nutrientes que obtenemos a través de los alimentos. Los 4 macronutrientes son:

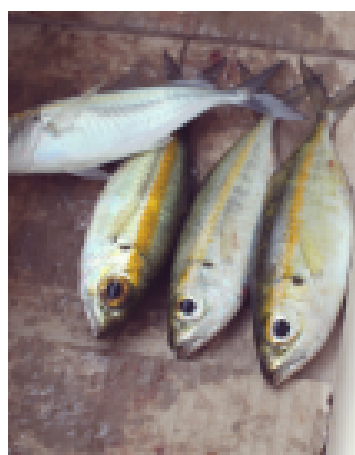
- Grasas
- Carbohidratos
- Proteína
- Alcohol



Cada uno de estos (menos el alcohol), tiene funciones distintas dentro de nuestro organismo por lo que es importante consumir cierta cantidad de cada uno. (Para más información, ver cada uno de forma individual.)

PROTEÍNA

4 calorías
x
gramo



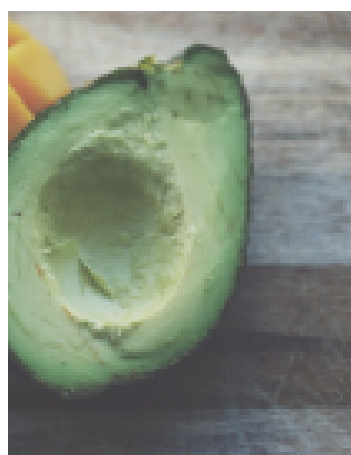
CARBOHIDRATOS

4 calorías
x
gramo



GRASAS

9 calorías
x
gramo



ALCOHOL

7 calorías
x
gramo





¿POR QUÉ DEBEN IMPORTARNOS LAS CALORÍAS?

02



No me importa que tan sano estés comiendo, si consumes más calorías de las que quemas, vas a subir de peso. Esté, puede ser de músculo, grasa o ambos, pero vas a subir de peso. Igual, si comes menos calorías de las que quemas, vas a bajar de peso, ya sea músculo, grasa o ambas.



Por esta razón, es importante tenerlas en cuenta.

Pero ¿esto significa que son lo más importante?

03

CALORÍAS... ¿SON TODAS IGUALES?

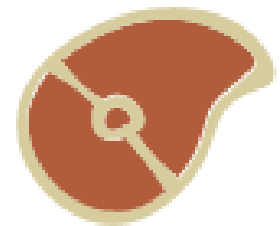


Las calorías son el determinante número uno para subir o bajar de peso. El problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.



Azúcar

4 cal x gramo
=



Proteína

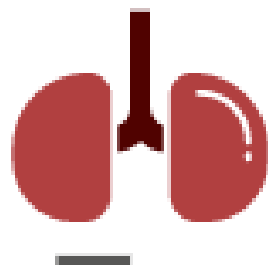
Tienen las mismas calorías 20 gramos de azúcar que 20 gramos de proteína, pero el efecto en el cuerpo es totalmente distinto.

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 hacerlo. (Para más información, ver cada uno de forma individual).



TASA METABÓLICA BASAL.

04

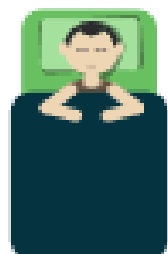


Es la energía (calorías) que necesita tu cuerpo para sobrevivir realizando las funciones básicas, como respirar, bombear el corazón, filtrar la sangre, sintetizar hormonas, parpadear, etc.

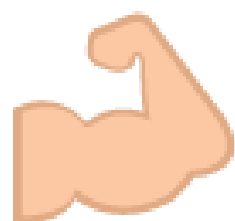
El metabolismo de cada persona es diferente y depende de algunos factores como el sexo, la edad, la altura, el peso o la corpulencia.



Hasta la edad adulta la tasa de metabolismo va creciendo, se estabiliza unos años y a partir de los 40 años comienza a disminuir.



Aunque estés en absoluto reposo, tu cuerpo sigue funcionando y sigue utilizando energía (calorías) para hacerlo. Esto quiere decir que, quemas calorías, aunque no muevas un dedo en todo el día.



Existen varias fórmulas para medir la cantidad de calorías que necesitas, pero una de las más utilizadas en todo el mundo es la fórmula de Harris Benedict descrita en 1919, revisada por Mifflin y St Jeor en 1990.

- **HOMBRES TMB= (10 x peso de Kg) + (6,25 x altura en cm) - (5 x edad en años) + 5**
- **MUJERES TMB= (10 x peso en kg) + (6,25 x altura en cm) - (5 x edad en años) - 161**

A pesar de tener estas formulas, no recomiendo basar tu alimentación en esto porque tu metabolismo no es algo rígido y cambia constantemente, además de que es casi imposible llevar la cuenta exacta de cuántas calorías consumes y cuántas quemas en tu día.

Esto se debe a que la cantidad de calorías reportadas en los alimentos no es exacta y que, cualquier actividad como caminar, aumenta la cantidad de calorías utilizadas en ese día, y ningún día es igual.

Tómalas en cuenta, pero no bases tu alimentación en ellas.

05

TU CUERPO SE ADAPTA... TE VAS A ESTANCAR.



¿Alguna vez les ha pasado que hacen una dieta que les funciona muy bien, pero después de 1 mes se estancan?

Esto se debe a una simple razón que en ocasiones se nos olvida:

**NUESTRO CUERPO ESTÁ
DISEÑADO PARA SOBREVIVIR
Y NO PARA PONERSE
BUENÍSIMO.**

Cuando empezamos una dieta, normalmente nuestro amigo nutriólogo nos reduce la cantidad de calorías que consumimos. Es decir, cuando llegamos al consultorio traíamos una dieta de 1,800-2,000 calorías y salimos del consultorio con una de 1,400-1,500.

ANTES DE NUTRIÓLOGO...



1,800-2,000 cal

DESPUÉS DE NUTRIÓLOGO...



1,400-1,500 cal

Su cuerpo, al estar acostumbrado a quemar 1,800 calorías diariamente, quema más grasa como combustible para mantener al organismo funcionando correctamente.

Esta quema de grasa seguirá hasta que nuestro metabolismo se adapte y se haga "lento".

Es decir, funcionando de manera óptima con la cantidad de calorías consumidas actualmente.



He aquí el momento donde nos estancamos, tendríamos que consumir menos calorías o hacer más ejercicio para seguir bajando de grasa. Y no podemos bajar siempre las calorías o hacer más ejercicio porque nuestro cuerpo empieza a tomar energía de otras fuentes, por ejemplo, quemando los músculos.

Por esta razón, es importante enfocarnos en cambiar nuestra composición corporal. Es decir, subir de músculo y bajar de grasa sin mucho cambio en nuestro peso.

¿Cómo hacerlo?



MANDA LA SEÑAL CORRECTA.

06



Nuestro cuerpo se adapta. De la misma manera que broncearnos le indica a nuestro cuerpo que debe oscurecer nuestra piel, el ejercicio que realizamos le manda una señal a nuestro cuerpo buscando adaptarse.

Para cambiar nuestra composición corporal, no hay mejor señal que el **entrenamiento de resistencia**. Está, le indica a nuestro cuerpo que debe hacerse más fuerte y crear músculo usando las calorías para ello.



Los cambios en tu peso dependen de la cantidad de calorías que consumes.

Los cambios en tu composición corporal se determinan por los demás factores.

Para saber cuánto consumir de cada macro, checa cada uno de forma individual.