

Oxidar grasa
VS
Perder grasa

FOCUS

Contenido

1. Tus tres cuentas de ahorro
2. Oxidar grasa = usar tu tarjeta Bancolombia
3. El CDT = tu fondo de ahorro
4. El mito de la zona quema-grasa
5. Perder grasa es bajar el CDT
6. Entonces, ¿qué sí funciona?
7. Conclusiones

Tus 3 cuentas de ahorro

*Para entender por qué puedes oxidar grasa en el gimnasio y aún así no bajar tu porcentaje de grasa, vamos a hablar de algo que sí entendemos todas: **tu plata**.*

Imagina que tu dinero vive en tres cuentas. Dos son para el día a día: **Bancolombia**, donde te entra tu sueldo fijo, y **Nu**, donde te caen tus ingresos de freelance. En esas dos entra y sale plata todo el tiempo, y pagas tus compras con la tarjeta que en ese momento tenga más saldo.

La tercera es un **CDT**, tu fondo de ahorro a largo plazo. ¿Cuándo lo tocas? Solo en dos casos. Si en el mes gastaste más de lo que te entró, retiras del CDT para cubrir la diferencia. Y si gastas menos de lo que te entra, ese excedente se va a engordar el CDT.

Dinero

(Energía que entra a tu cuerpo)

Y sale tu cuerpo
con tu gasto
energético diario

Cuenta Bancolombia

(Grasas)

Aquí entra la energía de la
grasa que comes, y con
esa misma moneda —
grasa— pagas tu gasto
energético

Cuenta NU **(Carbohidratos)**

Aquí entra la energía de los
carbos que comes, y con
esa misma moneda —
glucosa— pagas tu gasto
energético, sobre todo

CDT **(Reservas de grasa corporal)**

Tu colchón de ahorro a
largo plazo: aquí se
deposita lo que te sobra al
final del mes y de aquí
retiras cuando te falta. Solo
baja con un déficit
sostenido.

Capítulo 1

**Oxidar grasa = Usar tu
tarjeta Bancolombia**

Oxidar grasa = Usar tu tarjeta Bancolombia

Empecemos por la palabra que enreda todo. “Oxidar grasa” suena complejo, pero en realidad es lo más cotidiano del mundo: es pagar con la tarjeta Bancolombia.

Técnicamente se llama β -oxidación, y es simplemente usar ácidos grasos como combustible. Tus células los queman dentro de las mitocondrias —sus centrales de energía— para producir ATP, la “moneda” con la que tu cuerpo paga todo lo que hace. Necesita oxígeno: por eso respirar y oxidar van juntos.

¿Y de qué depende cuánto pagas con cada tarjeta? De cuál tenga más saldo. Si comes más grasa, le entra más “plata” a Bancolombia, así que el cuerpo paga más con ella y oxidas más grasa. Si comes más carbohidratos, le entra más a Nu y pagas más con esa cuenta. El cuerpo siempre paga con la cuenta más llena.

Oxidar grasa = Usar tu tarjeta Bancolombia

Bancolombia = Grasas

Tu sueldo fijo

Entra: la grasa que comes

Sale: la grasa que usas hoy

Nu = Carbohidratos

Tus freelance

Entra: los carbos que comes

Sale: la energía rápida del día

pagas con la cuenta que tenga más saldo

CDT = Reservas de grasa

sobra el mes → ahorras · falta → retiras

solo baja con déficit sostenido

Oxidar grasa = Usar tu tarjeta Bancolombia

Por eso “oxidé más grasa hoy” casi siempre quiere decir, en realidad, “comí menos carbos hoy”. Es un movimiento entre las tarjetas del día. Todavía no tiene nada que ver con tu **CDT**, es decir tus depósitos de grasa corporal **no se mueven**.

Capítulo 2

El CDT = Tu fondo de ahorro

El CDT = Tu fondo de ahorro

La grasa que de verdad quieres soltar no vive en las tarjetas del día. Vive en el CDT.

La situación:

Imagina que un mes te caen gastos imprevistos que superan lo que te entró: una urgencia, una cuenta inesperada. Bancolombia y Nu no alcanzan.

¿Qué te toca? Retirar del CDT. Eso es exactamente lo que hace tu cuerpo cuando gastas más energía de la que comes: va a sus reservas a cubrir la diferencia.

Y al revés: si el mes te sobró plata, ese excedente se va al CDT y tus ahorros suben. Por eso lo único que de verdad mueve tu grasa corporal es el saldo del CDT, no el ir y venir diario entre Bancolombia y Nu. Al CDT solo se le retira bajo una condición. Pero antes, hay que tumbar un mito.

Capítulo 3

El mito de la zona quemada-grasa

El mito de la zona quema-grasa

Seguro lo viste en la caminadora: la “fat burn zone”, esa promesa de que si te mantienes suavecita derrites más grasa.

LA FILA DEL BANCO

Es como elegir la fila donde un mayor porcentaje de gente paga con Bancolombia. **¿De verdad te importa el porcentaje?** No. Te importa cuánta plata entró y cuánta salió en total. La pérdida de grasa la dicta el balance del mes, no la tarjeta que usaste en el entrenamiento.

Por eso puedes oxidar grasa durante el ejercicio y, si ese día comiste de más, esa grasa se reemplaza con depósitos nuevos al CDT. Sudaste, sí. Pagaste con Bancolombia, sí. Pero tu ahorro no bajó.

Capítulo 4

Perder grasa es bajar el CDT

Perder grasa es bajar el CDT

Ahora sí, la condición. Hay una sola forma de que el CDT baje.

La energía no se crea ni se destruye, solo se transforma. Tu cuerpo solo retira del CDT cuando hay un déficit neto: cuando, sumando todo, gastaste más energía de la que comiste. La pérdida de grasa real ocurre por ese déficit sostenido en el tiempo, sin importar con cuál tarjeta del día pagaste en el momento.

Ingresos

VS

Gastos



CDT

Todo lo que comes
en el mes

Todo lo que gastas
en el mes

Baja

Gastos > Ingresos, sostenido en el tiempo = pierdes grasa

El CDT solo baja cuando el saldo del mes te
queda en rojo... a tu favor.

Perder grasa es bajar el CDT

OXIDACIÓN DE UN DÍA VS. PÉRDIDA DEL MES

En dieta cetogénica oxidas muchísima grasa: como casi toda tu energía entra en forma de grasa, tu cuerpo termina pagando casi todo con Bancolombia (tu tarjeta de ahorros de la grasa). Pero oxidar no es perder. Si no hay déficit, solo quema la grasa que comiste, nunca toca la del CDT.

Oxidar es con cuál tarjeta pagas hoy (oxidar carbohidratos o grasa, pagar con nu o bancolombia) Perder es que el saldo del CDT termine más abajo el mes que viene.

Capítulo 5

Entonces, ¿Qué es lo que sí funciona?

Entonces, ¿Qué es lo que sí funciona?

Si pagar más con Bancolombia (oxidar grasa) en el momento no es la meta, ¿en qué pones tu energía? En tres cosas, en este orden.

Déficit calórico

Es la variable principal: lo único que hace bajar el CDT. Ahí vive el resultado.

Asegura que lo que retiras salga de la grasa y no del músculo. Es la partición de nutrientes que ya conoces: decide de qué tejido sale el préstamo.

Entrenamiento de fuerza

Consistencia

El saldo a lo largo de semanas es lo que cambia tu composición.

Nada de obsesionarte con “oxidar grasa” en cada entrenamiento con trucos complicados. Cuida el saldo, entrena fuerte, sé constante. El cuerpo hace el resto.

CONCLUSIONES

- **Oxidar grasa** es pagar con tu tarjeta Bancolombia: usar ácidos grasos como combustible. Pasa todo el día.
- Con cuál tarjeta pagas hoy depende de qué cuenta tenga más saldo: más grasa en el plato, pagas mas con Bancolombia; más carbohidratos, pagar más con tu tarjeta Nu.
- **Perder grasa** es bajar el saldo del CDT, y eso solo pasa con un déficit sostenido en el tiempo.
- La **zona quema-grasa**, el ayuno y la insulina no le ganan al saldo del mes.
- Tu trabajo: **déficit, fuerza y consistencia**. La tarjeta del momento no decide nada.

¿Quieres aprender más?

En nuestro programa de Focus Pérdida de grasa aprenderás a llevar tu déficit de forma flexible y basándote en la ciencia

[Haz clic aquí](#)

