

¿Qué es, en serio y sin tanta vaina, un déficit calórico?

La explicación más sencilla, práctica y divertida que vas a leer en tu vida sobre el déficit calórico.

FOCUS

Introducción

Cuando decidimos escribir este ebook cortito para explicarte qué es un déficit calórico y por qué es lo único que funciona según la ciencia para perder grasa, no pudimos pensar en una mejor manera de hacerlo que a través de una analogía. Queremos explicártelo de la forma más fácil y real posible, así que decidimos contarte un chisme interno de nuestra empresa, Focus, que nos sirve como el ejemplo perfecto.

Para darte un poquito de contexto (por si vienes llegando y estás medio perdid@), **Focus es el proyecto educativo que creamos para enseñarte a entrenar, alimentarte y llevar tu proceso por tu propia cuenta, basándote 100% en ciencia y sin depender de fórmulas mágicas.**

¿Y por qué usar un chisme de nuestra empresa como analogía para tu cuerpo?

- Porque amamos el chisme.
- Porque hemos aprendido en nuestros programas que con ejemplos de la vida real todo se entiende mil veces mejor.
- Porque el chisme mueve montañas y, si no puedo explicártelo así, ¡no podremos hacerlo de ninguna manera!

Introducción

Sin más rodeos ni introducciones largas, déjanos contarte qué nos pasó para que entiendas, de una vez por todas, cómo funciona tu cuerpo.

El chisme: ¿Por qué Focus lleva meses "en números rojos"?

Todos los meses entran ingresos por los programas que vendemos. Con esa plata pagamos las plataformas, los dominios, el sueldo de Deiv — nuestro líder de marketing— y, por supuesto, los nuestros.

Cuando al final del mes las ventas superan todos esos gastos, lo que sobra lo metemos en un colchón de ahorro. Ese colchón es nuestro patrimonio; lo que significa que la empresa vale un poquito más.



Pero estos últimos meses pasó otra cosa. Con los preparativos de nuestro nuevo programa de pérdida de grasa, **gastamos como nunca antes:**

- Alquilamos un estudio profesional para grabar las clases en alta calidad (salieron más de 30 horas de rodaje).
- Invertimos en una nueva plataforma de salud con biomarcadores e inteligencia artificial integrada.
- Hicimos una sesión de fotos con todas las de la ley (como diría mi papá): fotógrafo, directora, maquillaje y outfits espectaculares.
- Compramos equipos nuevos para el podcast... entre otros muchos gastos



El chisme: ¿Por qué Focus lleva meses "en números rojos"?

El resultado de esto fue que los egresos se comieron vivos a los ingresos y los pasaron por encima. Es como cuando Bélgica sobrepasó a USA 4 a 1 en los octavos de final de este mundial jajaja.

¿Cómo cubrimos la diferencia? Muy fácil: sacando plata de nuestro colchón de ahorros. Y sí... nuestro patrimonio bajó. Focus lleva meses en déficit económico.

Tranquil@: esto es 100% a propósito, planificado y con un objetivo estratégico detrás.

Ahora agárrate, porque esto es exactamente lo que le pasa a tu cuerpo todos los días (te lo explico en términos de días para que sea fácil de digerir, aunque en realidad este balance se analiza mejor semana a semana).

La traducción: Tu cuerpo es una empresa

Tu cuerpo es un negocio idéntico a Focus. Si traducimos la historia, la contabilidad queda así:

En la empresa (Focus)	En tu cuerpo
Ingresos: Ventas de programas	Ingresos: La comida que consumes (calorías)
Egresos: Sueldos, plataformas, producción	Egresos: Respirar, moverte, digerir, entrenar
Colchón de ahorros: Cuenta de banco / Patrimonio	Colchón de ahorros: Tus reservas de grasa corporal

Al final del día (o de la semana), en tu cuerpo pasa una de dos cosas:

Escenario A (Superávit): Entró más energía de la que gastaste. Guardas el excedente en el colchón de ahorro. Tu patrimonio sube: sube tu porcentaje de grasa.

Escenario B (Déficit): Gastaste más de lo que entró. Tu cuerpo hace exactamente lo mismo que Focus estos meses: saca del colchón de ahorro para cubrir la diferencia. Tu patrimonio baja: baja tu porcentaje de grasa.

La traducción: Tu cuerpo es una empresa

Ese segundo escenario es el famoso déficit calórico. Nada más, nada menos. Ahora vamos a desarmarlo pieza por pieza.

Capítulo 1: Primero, ¿qué es la energía?

En Focus todo lo medimos en dólares. En tu cuerpo, **todo se mide en calorías.**

Y ojo con esto, porque aquí empieza tu nueva relación con la comida: **la caloría no es "algo malo" que tienen los alimentos.** Es simplemente la unidad con la que medimos la energía, **de la misma forma en que los gramos miden el peso o los metros miden la distancia.**

Nadie le tiene miedo a un billete de cien dólares. El billete en sí no te hace rico ni pobre, solo te dice cuánto vale algo. La caloría es igual. Decir que un alimento "tiene 200 calorías" es como decir que un café "cuesta 4 dólares". Es pura información contable.

Así que cuando hablemos de déficit, no estamos hablando de comida "buena" o "mala". Estamos hablando de cuánta energía entra y cuánta sale. Ese es el juego completo.

Capítulo 2: Tus egresos (Gastas energía las 24 horas)

Aquí te va la primera gran noticia: tú no gastas energía únicamente cuando entrenas. La gastas siempre, incluso cuando estás profundamente dormida. Focus tiene que pagar plataformas y sueldos aunque no hagamos ninguna venta ese día; tu cuerpo paga sus facturas biológicas las 24 horas del día.

Tu gasto de energía diario (tus egresos) se reparte en cuatro grandes cuentas:

- **Estar viva (Metabolismo Basal):** Lo que quemas en reposo absoluto solo para que tus órganos funcionen (corazón, cerebro, pulmones, mantener tu temperatura). De hecho, ¡este es tu gasto más grande de todos!
- **Moverte sin darte cuenta (NEAT):** Caminar al carro, cocinar, gesticular al hablar, limpiar la casa o mover la pierna ansiosamente bajo el escritorio. Suma muchísimo más de lo que te imaginas.

- **Digerir (Efecto Térmico de los Alimentos):** Procesar la comida también cuesta energía. Sí, leíste bien: ¡comer gasta calorías!
- **Entrenar (Ejercicio Formal):** La parte que todo el mundo cree que es la más importante... y que casi siempre representa el porcentaje más pequeño del total diario.

Todo esto junto es la nómina energética de tu cuerpo: lo que gasta cada día solo por mantenerse operativo.

Capítulo 3: Tus ingresos (La energía de lo que comes)

Del otro lado del libro contable está lo que entra a la caja. Tu cuerpo obtiene energía de lo que comes, y cada macronutriente aporta una cantidad de "monedas" bastante estable:

- **Proteínas y Carbohidratos:** Aportan alrededor de 4 calorías por gramo.
- **Grasas:** Aportan alrededor de 9 calorías por gramo (por eso "rinden" más energéticamente).

Un detalle técnico muy lindo: no todo lo que te llevas a la boca se aprovecha al 100%. Entre el 3% y el 12% de esa energía se pierde en el proceso de digestión. Tu cuerpo es una máquina muy eficiente, pero no es perfecta. No necesitas llevar esta cuenta al gramo en tu día a día; solo quédate con la idea de que cada comida es simplemente un ingreso que entra a tu caja registradora.

Capítulo 4: El balance (La única cuenta que de verdad importa)

Ya tenemos las dos caras de la moneda: los ingresos (comida) y los egresos (gasto). Ponlos frente a frente en la calculadora y aparecerá la única ecuación que de verdad mueve la aguja en tu cuerpo (y en las finanzas de Focus):

$$\text{Ingresos} - \text{Egresos} = \text{Tu Balance}$$

Este balance solo puede cerrar de tres maneras:

1. **Balance Positivo (+):** Entra más de lo que gastas. El excedente va directo al colchón. Tu patrimonio de grasa sube.
2. **Balance Neutro (=):** Entra lo mismo que gastas. Las cuentas quedan idénticas. Te mantienes en tu peso actual.
3. **Balance Negativo (-):** Gastas más de lo que entra. Le falta dinero a la caja... y tu cuerpo se ve obligado a sacar del colchón de ahorros.

Capítulo 5: El déficit es un estado biológico, no una dieta

Un déficit calórico es simplemente esto: un estado temporal en el que tu cuerpo gasta un poco más de energía de la que recibe.

Como le falta presupuesto para operar, hace lo más natural del mundo (lo mismo que hicimos Manu y yo en Focus): va a buscar la diferencia en sus ahorros. Y tu reserva principal de energía es la grasa corporal. Esa que a veces te molesta en el abdomen o debajo de los brazos es, en realidad, tu "colchón de ahorros" (como tu cajita de Nu, pero de tejido adiposo jajaja).

Fíjate en algo que el ejemplo de Focus deja clarísimo: nosotras no estamos en déficit porque nuestro negocio esté quebrado o vaya mal. Estamos en déficit a propósito, invirtiendo en un proyecto más grande. De la misma forma, un déficit calórico en tu cuerpo es una temporada con un objetivo específico, no una condena perpetua.

La regla de oro que casi nadie te dice:

El déficit no se gana ni se pierde en un solo día. Se define en el acumulado de la semana y del mes. Un almuerzo gigante el fin de semana no "arruina" todo tu proceso, de la misma forma que un gasto imprevisto un martes no quiebra a una empresa saludable. Lo que importa es la tendencia. Por eso el déficit es perfectamente compatible con la flexibilidad alimentaria.

Capítulo 6: "Quemar grasa" no es lo mismo que perder grasa

Aquí vamos a desarmar uno de los mitos que más confusión causa en el mundo del fitness. Seguro has escuchado que ciertas dietas o ejercicios mágicos "te convierten en una máquina de quemar grasa". Suena increíble en el marketing, pero es una trampa contable.

Tu cuerpo está guardando y quemando grasa de forma constante a lo largo del día, dependiendo de si acabas de comer o estás en ayuno. Sin embargo, que estés quemando grasa en un momento específico no significa que estés reduciendo tu "patrimonio" de grasa a largo plazo.

La analogía:

Si comes un plato altísimo en grasas, tu cuerpo va a utilizar prioritariamente esa grasa (la del plato) como combustible del momento. Pero eso no toca tus reservas guardadas. Es como si en Focus pagáramos la factura de un proveedor con el dinero de una venta que acaba de entrar hace cinco minutos: sí, gastamos dinero, pero el colchón de ahorros se quedó exactamente igual.

Tu cuerpo solo reducirá el colchón de grasa guardada cuando, en el balance final del mes, le haya hecho falta energía. No hay atajos.

Capítulo 7: Lo que un déficit calórico NO es

Para perderle el miedo por completo, aclaremos lo que el déficit nunca debería ser:

- **No es pasar hambre extrema:** Un déficit bien diseñado es sutil, cómodo y sostenible. Si te sientes sin energía, de mal genio y muerta de hambre todo el día, tu estrategia es pésima y no la vas a poder mantener.
- **No es comer "100% limpio" ni prohibirte tus comidas favoritas:** No existen alimentos que por sí solos "rompan" el déficit calórico. Lo que define el resultado es la contabilidad total, no un chocolate o una rebanada de pizza.

- **No es un castigo por lo que comiste ayer:** El ejercicio y el déficit no son para "pagar culpas" ni compensar excesos. Estás gestionando energía, no castigando a tu cuerpo.
- **No es para siempre:** Es una fase temporal con una meta clara. Nadie vive en déficit infinito, de la misma forma que ninguna empresa sobrevive gastando más de lo que gana para siempre.

Un cuerpo no se transforma a punta de restricción y culpa. Se transforma cuando entiendes lo que estás haciendo.

Para cerrar: El déficit es una herramienta, no tu identidad

Tú no eres "una persona a dieta permanente", de la misma forma en que Focus no es "una empresa en quiebra".

Eres alguien que, de manera inteligente y temporal, decide consumir un poco menos de la energía que gasta para que su cuerpo use sus propias reservas con un fin estético o de salud. Es una decisión estratégica, no una cadena perpetua. Usas la herramienta mientras la necesitas y la guardas cuando terminas el trabajo.

Si te vas a quedar con una sola idea de este ebook, que sea esta:

Un déficit calórico es tu cuerpo gastando un poco más de energía de la que consume, sacando la diferencia de su colchón de grasa de forma controlada — sin hambre extrema, sin culpa, y mirando siempre la tendencia del mes, no el resultado de un solo día.



Ahora... Muy lindo todo en la teoría, pero ¿cómo se pasa a la práctica?

Seguramente en este momento te estás haciendo las preguntas más importantes de todas:

- ¿Cómo sé cuántas calorías necesita mi cuerpo específicamente al día?
- ¿Cómo mido lo que consumo sin volverme esclav@ de una aplicación ni obsesionarme?
- ¿Cómo armo mi plato para asegurar que pierda grasa y no el músculo que tanto cuesta construir?

Aprender la teoría de la empresa es fácil, pero sentarse a cuadrar el balance financiero de tu propio cuerpo puede dar un poquito de miedo si lo haces a ciegas.



Por esa misma razón, creamos nuestro curso definitivo: Focus Pérdida de Grasa.

No diseñamos esto simplemente para venderte una dieta o un plan genérico de tres meses, aquí vas a aprender realmente cómo hacer tu proceso de pérdida de grasa basándote en ciencia.

¿Quieres entrar?

[Haz clic aquí](#)

FOCUS