

guía completa

PÉRDIDA DE GRASA



Álvaro
Delgado

TABLA DE CONTENIDO

Qué necesita tu cuerpo para perder peso	3
Los errores principales que estás cometiendo	5
Alimentación y entrenamiento	7
Qué hacer con el estancamiento	10
Potenciadores de la pérdida de grasa	12
Por qué debes buscar acompañamiento	13



Qué necesita tu cuerpo para bajar de peso

Antes de nada, enhorabuena por estar leyendo esto. Eso dice mucho de ti. Quieres cambiar y esperas que esta guía te ayude y, aunque espero que lo haga lo máximo posible, no servirá de nada si no tomas acción.

Para tomar acción, lo primero que debes saber es qué necesitas hacer para bajar tu porcentaje de grasa, y no podemos reducirlo todo a “comer menos”.

Vamos por partes.

Déficit calórico

Estar en déficit calórico significa comer menos de lo que gastas, o gastar más de lo que comes.

En matemáticas, si tu cuerpo gasta al día 2500kcal, necesita comer menos de esas calorías para bajar de peso.

Esto es el concepto más básico fisiológicamente hablando a la hora de perder grasa, pero como ya verás a lo largo de esta guía, no todo es tan sencillo.

¿De cuánto debe ser el déficit?

De entre 300 y 500 calorías, eso es lo más efectivo y sostenible para tu cuerpo.

Entrenamiento de fuerza

Tanto el entrenamiento de fuerza como los siguientes puntos, no son imprescindibles para bajar de peso, pero si lo son para que esa pérdida de peso sea saludable y sostenible.

Entrenar fuerza te ayudará a mantener la masa muscular o incluso aumentarla, sentirte mejor durante el proceso, mejorar la forma de tu cuerpo y, además de todo esto, tu cuerpo quemará más calorías en reposo cuando tenga más músculo.

¿Cuántos días debo entrenar fuerza?

Intenta entrenar al menos 3 días, los cuáles sean realmente efectivos.

Descanso

Si eres de las que cree que puede dormir 5 horas y aún así estar todo el día con energía, déjame decirte que eso tiene fecha de caducidad.

El descanso es, probablemente, el factor más determinante en nuestra salud y por supuesto en un cambio físico (si, puede llegar a ser más importante que la alimentación).

Después desarrollaremos técnicas para mejorarlo, ya que será fundamental para que logres el objetivo.

Estos serán los 3 pilares de tu cambio físico.

Los errores principales que estás cometiendo

Para tomar acción, hay que saber cómo hacerlo, pero también debemos conocer los errores que estamos cometiendo para no repetirlos constantemente.

Por eso, vamos a ver los errores más comunes a la hora de perder grasa para que puedas corregirlos desde ya.

Comer demasiado poco y hacer un déficit muy agresivo.

Este es probablemente el error más común.

“Pero Álvaro, si tengo que estar en déficit calórico, puedo comer 500 calorías al día y bajaré de peso, ¿no?”

Mmm... no.

El cuerpo no funciona así. Debes mantener un déficit, sí, pero si es demasiado agresivo, vas a desarrollar varios problemas hormonales, especialmente siendo mujer.

Debes darle menos energía a tu cuerpo de la que gastas, pero la suficiente para dormir bien, entrenar duro y poder rendir en tu día a día.

No entrenar fuerza y hacer sólo cardio

Nos han vendido la moto de el cardio quema más calorías que entrenar fuerza, y que por tanto es el único tipo de entrenamiento que debes hacer.

Esto es una verdad a medias, ya que es cierto que el cardio quema más calorías durante la práctica del ejercicio que entrenar fuerza, pero entrenar fuerza hace que sigas quemando calorías las horas posteriores a la realización del ejercicio, ya que el cuerpo debe recuperarse.

Además, conseguir masa muscular hará que tu cuerpo queme más calorías en reposo.

Pensar que lo más importante es la alimentación

Ojo, no estoy diciendo que no sea importante, pero debes saber algo.

Tu cuerpo quema calorías mediante 3 vías:

- Tasa Metabólica Basal: Las calorías que gasta tu cuerpo por mantenerte vivo. Representan un 60-65% del total de las kcls.
- Efecto térmico de los alimentos: La energía que requiere tu cuerpo para digerir los alimentos. Representa un 10% del gasto total.
- Actividad física y NEAT: Tu actividad diaria y tus entrenamiento. Son un 15-30% del gasto.

Como ves, lo que más quema es tu tasa metabólica basal y el ejercicio físico. Por lo tanto, si entreno más y además ese entreno es de fuerza, voy a quemar muchísimas más calorías.

Y eso hará que llegue más fácilmente a ese déficit calórico.

Endiosar alimentos y no contar lo que comes

Apuesto a que cuando comes algo que lleva proteína, te sientes mejor que cuando comes algo que sólo lleva hidratos o grasa.

Pues bien, eso es absurdo. Del todo.

Mientras estés en déficit, no tienes que restringir o endiosar alimentos. Y para llegar a ese déficit, te recomiendo contar (al menos durante un tiempo) las kcls que comes, porque es muy probable que comas más de lo que te imaginas.

Alimentación y entrenamiento

Vamos a ver cómo organizar tu dieta y tu entrenamiento.

Prepara papel y boli.

Para empezar, debemos saber cuántas son nuestras calorías de mantenimiento, es decir, las calorías a partir de las cuáles debemos recortar entre 300 y 500 kcal.

Para ello, te dejo [esta calculadora](#). Debes duplicar la hora y rellenar tus datos, y te dará un cálculo aproximado pero fiable de tus kcals.

A partir de ahí, vamos a dividir nuestras calorías en:

- 1,2-1,8 gramos de proteína por peso corporal. En la mayoría de casos no hace falta tanto, pero meter más proteína nos ayudará a estar más saciados.
- 0,7-1 gramo de grasa por peso corporal: Esto será fundamental para regularnos hormonalmente.
- El resto de calorías de hidratos: Sí, los hidratos serán un aliado en este proceso, deja de tenerles miedo.

Vamos con un ejemplo.

Si eres mujer y pesas 65kg, mides 170cm, tienes 31 años y tu factor de actividad es 1,375 tus calorías de mantenimiento serán 1920.

Para estar en déficit tendrías que comer unas 1600kcal.

De las cuáles, comeríamos 1,5gr de proteína por kg de peso (78gr), 1gr de grasa (65gr) y el resto de hidratos (181gr)

Ahora que sabes cuánto comer de cada macronutriente, toca elegir una serie de alimentos que tengan estas 3 características:

- Que sean lo más saciantes posibles, para que te ayuden con los antojos y no tengas hambre. Alimentos ricos en proteína o fibra te ayudarán con esto.
- Que te gusten. Esto es de lo más importante, para que la dieta sea sostenible.
- Que sean lo más saludables posibles (no ultraprocesados) pero que dejes un pequeño espacio en tu dieta para comer de vez en cuando algo que te apetezca, para que no lo pases mal (estamos perdiendo peso, no en la guerra).

Entrenamiento

Para entrenar, como hemos visto antes, lo ideal es que entrenes fuerza al menos 3 veces por semana. En esos entrenamientos debes trabajar todo el cuerpo (lo ideal es entrenar cada músculo al menos dos veces por semana).

En cuanto al cardio, hazlo siempre después del entrenamiento en el caso de que lo hagas en días de entreno de fuerza.

No obstante, una de las herramientas más infravaloradas para este proceso será el NEAT, el cuál es la cantidad de calorías quemadas en tu día a día haciendo cosas cotidianas (yendo al trabajo, a comprar, limpiando en casa..)

Aumentar el número de pasos en 3.000 o 4.000 a tu día a día puede ser una de las herramientas más útiles, ya que sin mucho esfuerzo y haciendo algo que es bastante sostenible, estarás quemando bastantes calorías más.

Qué hacer con el estancamiento

Si llevas varias semanas sin ver cambios en la báscula, lo primero que quiero decirte es que no entres en pánico.

Un estancamiento no significa que hayas dejado de perder grasa. Muchas veces simplemente significa que tu cuerpo está reteniendo más líquidos, que estás en una fase del ciclo menstrual (si eres mujer), que has comido más sal de lo habitual o que todavía es demasiado pronto para sacar conclusiones. Antes de cambiar nada, asegúrate de que realmente existe un estancamiento.

Revisa si realmente estás siguiendo el plan

Es la causa más frecuente. Con el paso de las semanas solemos relajarnos sin darnos cuenta. Un poco más de aceite al cocinar. Algún picoteo mientras preparas la cena. Un puñado de frutos secos. Dos o tres fines de semana con comidas fuera. Nada de esto parece importante por separado, pero sumado puede eliminar el déficit calórico. Antes de hacer cambios, intenta volver a ser precisa durante unos días.

No te fíes tanto de la báscula

La báscula varía por muchísimos factores: balance de líquidos, deshidratación, aumento de masa muscular.. así que antes de creer que estás estancada, valora otros factores para medir tu progreso:

- Medidas corporales: principalmente pecho, cintura, cadera y piernas.
- Visual: si te ves mejor composición corporal, ¿qué importa que no baje el peso?
- Sensaciones.

Muévete un poco más

Cuando comemos menos, nuestro cuerpo también suele moverse menos sin que nos demos cuenta.

Caminamos menos. Nos levantamos menos de la silla. Gesticulamos menos. Gastamos menos energía. Antes de reducir la comida, prueba a aumentar tu actividad diaria.

Una buena referencia puede ser añadir entre 2.000 y 3.000 pasos más al día durante un par de semanas.

Comprueba si estás durmiendo y descansando bien, y ten paciencia

Dormir poco no impide perder grasa directamente, pero sí hace mucho más difícil mantener buenos hábitos.

Además, puede favorecer una mayor retención de líquidos, aumentar el apetito y hacer que la báscula apenas se mueva durante varios días.

Si después de revisar todo lo anterior sigues estancada...

Entonces sí puede ser el momento de hacer un pequeño ajuste.

No hace falta hacer cambios drásticos.

Las dos opciones que suelen funcionar mejor son:

- Reducir ligeramente las calorías (por ejemplo, unas 100–200 kcal al día).
- O aumentar un poco el gasto diario, caminando más o añadiendo algo de actividad física.

La clave es hacer ajustes pequeños y volver a observar durante unas semanas.

Potenciadores de la pérdida de peso

1. Mantener un déficit calórico sostenible
2. Consumir suficiente proteína
3. Entrenar fuerza
4. Aumentar el movimiento diario (NEAT)
5. Priorizar alimentos muy saciantes
6. Dormir entre 7 y 9 horas
7. Reducir los alimentos ultraprocesados
8. Planificar las comidas
9. Controlar el estrés
10. Ser constante durante meses

Por qué necesitas un acompañamiento

Si has llegado hasta aquí, ya sabes que perder grasa no va de pasar hambre, hacer horas de cardio sin sentido ni seguir la dieta de moda que viste en redes sociales.

Para las mujeres, la pérdida de grasa es un proceso único. Vuestra biología, vuestros cambios hormonales, el nivel de estrés diario y la relación que tenemos con la comida hacen que las fórmulas genéricas sencillamente no funcionen a largo plazo.

Buscar acompañamiento profesional no es una señal de debilidad; es la decisión estratégica de dejar de adivinar y empezar a ver resultados reales. Aquí te cuento por qué marca la diferencia:

Poner fin a la culpa y la restricción:

Acompañamiento significa aprender a flexibilizar, a disfrutar de tu vida social y a construir una relación sana con la comida sin sentir que "has arruinado el progreso" por salir a cenar un fin de semana.

Ahorro de tiempo y tranquilidad mental: Deja de gastar energía buscando la rutina perfecta o dudando de si lo estás haciendo bien. Delegar la planificación te libera de la carga mental para que solo tengas que enfocarte en cumplir.

¿Lista para dar el paso hacia un cambio definitivo?

En mi programa TU MEJOR VERSIÓN vas a lograrlo, créeme, entra aquí y vamos a por ello juntos.