

NUTRICIÓN 101

COMER DE FORMA SANA NO ES TAN COMPLICADO
CUANDO ENTENDEMOS LO MÁS IMPORTANTE.



W W W . W E L L N E S S P F . C O M

LA DIETA PERFECTA



Sin entrar a detalle, cualquier dieta como keto, paleo, ayuno intermitente, vegana... consiste en la combinación de los 3 macronutrientes (macros): proteína, grasas, carbohidratos y la cantidad de calorías (energía) que estos te aportan.

La combinación de macros, o esa "dieta perfecta", no existe. Es algo que depende absolutamente de cada uno: objetivos, preferencias, estilo de vida, Tasa Metabólica Basal (calorías que necesitas para funcionar), y más importante aún, lo que te funciona hoy, puede no funcionarte más adelante.

Por esta razón, es importante entender lo básico e ir ajustando acorde.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Para ser lo más claros posible, vamos a simplificar la nutrición a los siguientes factores para poder entender cómo debemos alimentarnos y por qué.

La nutrición, incluyendo cualquier dieta que me digas, parte de lo siguiente, y es el primer paso para aprender a comer:

- **CALORÍAS** (energía que te proveen los macronutrientes en alimentos),
- **MACRONUTRIENTES** (macros): proteína, grasas y carbohidratos. Todas las calorías provienen de estos 3. No estoy incluyendo el alcohol.

Una vez que entendemos y sabemos aplicar lo anterior, podemos encargarnos de los factores que constituyen una buena alimentación:

- Fibra para tener tener microbiota intestinal sana y,
- Micronutrientes que obtendremos al tener variedad en nuestros alimentos.

RECUERDA: No sirve de nada comer "súper sano" si no entiendes las calorías y macros.

¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

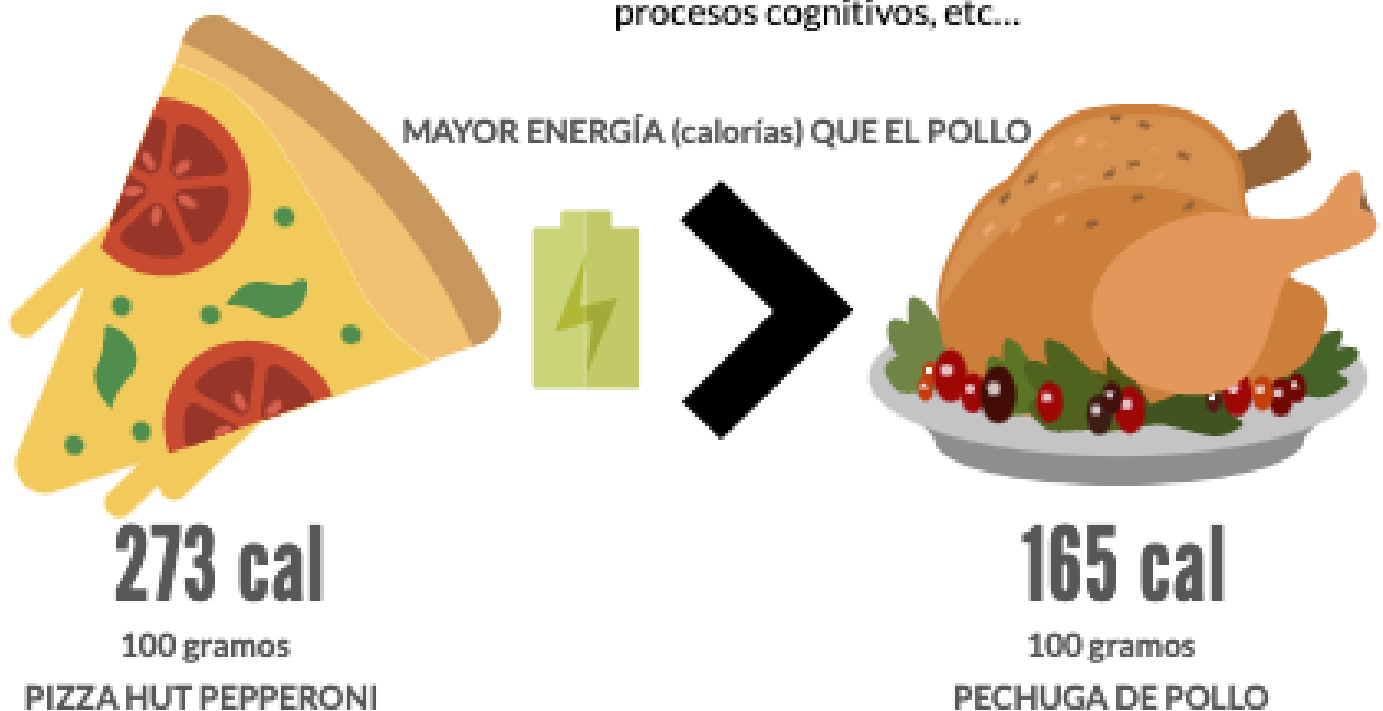
NO SON LO ÚNICO, PERO SIEMPRE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA.

— 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, procesos cognitivos, etc...



Es importante tener en cuenta las calorías porque **son lo que determinan si subes o bajas de peso**. No me importa qué tan sano comas, si comes más calorías de las que quemas, vas a subir de peso.

Subir o bajar de peso depende de las calorías, si es músculo, grasa o agua, depende de otros factores como calidad de sueño, ejercicio, macronutrientes, estrés, calidad de alimentos.

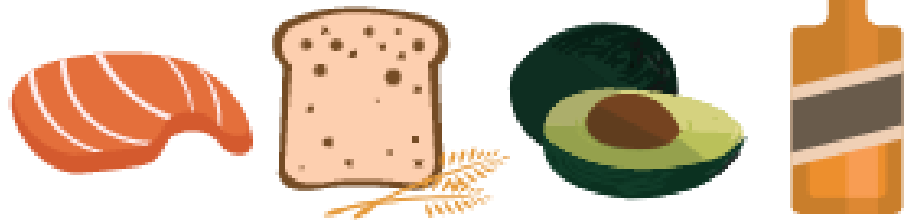
01

¿DE DÓNDE OBTENEMOS CALORÍAS? MACROS...



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 como veremos más adelante.

Cada macronutriente te aporta la siguiente cantidad de calorías por cada gramo:

PROTEÍNA

4 calorías
x
gramo

CARBOHIDRATOS

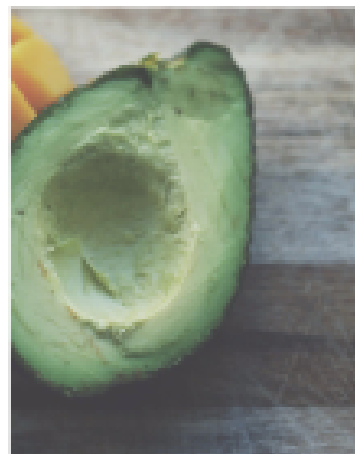
4 calorías
x
gramo

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.



BAJAR O SUBIR DE PESO: MÚSCULO O GRASA...

04



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.

DÉFICIT CALÓRICO: Comer menos calorías de las que quemas al día. Para bajar de peso.

SUPERÁVIT CALÓRICO: Comer más calorías de las que quemas al día. Para subir de peso.

Como vimos anteriormente, las calorías que consumes determinan si subes o bajas de peso.

Los siguientes factores determinan si subes o bajas grasa o músculo:

- **Entrenamiento de Resistencia:** Es cualquier tipo de ejercicio que utilice resistencia con el objetivo de subir de fuerza, puede ser con pesas, nuestro propio cuerpo, bandas de resistencia, entre otros. Este tipo de ejercicio le dice a nuestro cuerpo que es importante mantener o construir músculo. Al bajar o subir de peso, le dará prioridad al músculo.
- **Calidad de sueño:** Dormir bien es clave para preservar o construir músculo y quemar grasa.
- **MACROS:** Comer suficiente proteína y tener cantidad correcta de calorías con carbohidratos y grasas. **DALE PRIORIDAD A LA PROTEÍNA.**
- **Estres:** Estar muy estresados afecta nuestra capacidad de quemar grasa y preservar músculo.
- **Calidad alimentos:** Evitar en la medida de lo posible los alimentos procesados.

PROTEÍNA



Nutriente formado por pequeños compuestos orgánicos (aminoácidos*) cuya función principal es el crecimiento y mantenimiento del organismo.

Están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen.

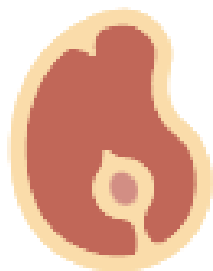
Si quieres hacer músculo... consume proteína. Perder peso... debes comer proteína. Mantener el mismo peso... debes comer proteína.

Solo quieres tirarte en el sofá sin hacer nada, pues... también debes comer proteína.

Pero, ¿dónde encontramos proteína y cuánta debemos consumir?

¿DÓNDE ENCONTRAMOS PROTEÍNA?

Se encuentran sobre todo en alimentos de origen animal como: carne, pescado, pollo, huevos, leche y suplementos de proteína (licuados). También, pero en menor cantidad: la soja, legumbres y cereales integrales.



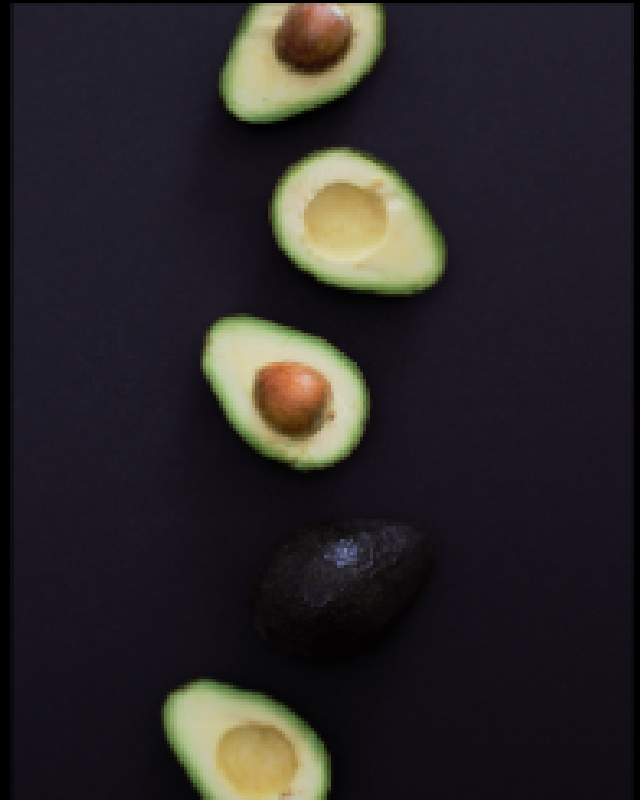
¿CUÁNTA PROTEÍNA DEBEMOS CONSUMIR?

Existe una variación individual, pero lo ideal es consumir de .7-1 gramo por cada libra de peso corporal (1 Kg = 2.2 libras). Por ejemplo, un sujeto de 80 Kg deberá comer entre 124-176 gramos de proteína al día. La cantidad exacta dependerá de cómo responde a las distintas cantidades y su objetivo. **RECUERDA:** 100 gramos de pollo NO EQUIVALE a 100 gramos de proteína, 100 gramos de pollo son 25-30 gramos de proteína.

GRASAS O LÍPIDOS

Son el macronutriente más denso de energía al contener 9 calorías por cada gramo y al igual que las proteínas, la grasa es un macronutriente esencial y debe consumirse debido a que su cuerpo no los puede producir por sí solo y no trabaja sin ellos.

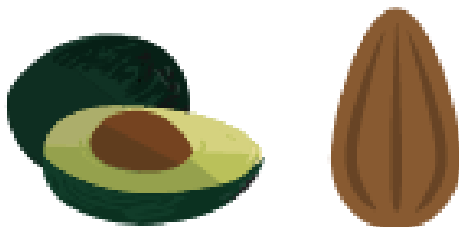
Sea cual sea nuestro objetivo, debemos consumir grasas debido a las importantes funciones que tienen en nuestro organismo como producción de hormonas, absorción de vitaminas, formación de mielina de celular nerviosas, entre otras.



¿DÓNDE ENCONTRAMOS GRASAS?

La saturada, que es sólida y estable, se encuentra en productos de origen animal como la mantequilla y el queso.

La insaturada, de la cual debemos consumir más, se encuentra en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva.



¿CUANTA GRASA DEBEMOS CONSUMIR?

Aproximadamente, lo ideal es consumir .3-5 gramos de grasa por cada libra de peso corporal (1 Kg = 2.2 Libras) o 20-30% de las calorías consumidas. Procura no consumir menos grasa del 20% de las calorías diarias.



CARBOHIDRATOS O GLÚCIDOS

Los carbohidratos son un compuesto químico compuesto de carbono, oxígeno e hidrógeno que encontramos en ciertos alimentos como son las frutas, verduras, granos, leguminosas y alimentos azucarados.

Su función principal es brindar energía inmediata y estructural al organismo.

Todos los carbohidratos, a excepción de la fibra que el cuerpo no puede procesar, son metabolizados a su forma más simple conocida como glucosa, la primera opción del cuerpo como fuente de energía.

No es esencial consumir carbohidratos, pero si buscas rendir al máximo es importante hacerlo en la cantidad apropiada.



¿CUANTOS CARBOS DEBEMOS CONSUMIR?

Al ser el único macronutriente no esencial, sugiero jugar con la cantidad de gramos al día mientras se mantiene la proteína y las grasas igual.

Los estudios muestran que, mientras el consumo de proteína sea adecuado, no importa mucho de donde provengan el resto de calorías. Es una cuestión más de adherencia y cómo te sientes con cada uno de ellos.

En lo personal, busco cumplir con los requerimientos de proteína y grasas diarias y me gusta manipular la cantidad de carbohidratos de acuerdo a mis objetivos.

