

Diseña tu dieta para perder grasa



Por [Ramón Benítez Ramírez](#), Nutriólogo y Entrenador Profesional. Especialista en Nutrición Deportiva y Metodología del entrenamiento de fuerza. Director académico y adjunto de **Nutrition & Performance Center**.

[Ver currículum del autor](#)



[Versión fácil de imprimir](#)



Dentro de las grandes ventajas que promueve la Nutrición Deportiva como ciencia, algunos de los principales objetivos a trazar es obtener el mayor provecho de la alimentación del deportista con la finalidad de ayudarlo en sus metas competitivas.

El hecho es que la alimentación representa alrededor del 70% de tus resultados en busca de obtener una buena forma física ó un buen rendimiento deportivo, piensa un poco y reflexiona que la única forma por medio de la cuál tu organismo puede obtener todos y cada uno de los nutrientes adecuados para su constante mantenimiento, es a partir de su consumo de los alimentos y después de algún suplemento nutricional, por lo que si tu alimentación no es la correcta no solo no obtendrás buenos resultados, si no que además serás mas susceptible a enfermedades y avanzaras mucho mas lento en la disciplina de culturismo y fitness.

Como ya mencione la alimentación es la base de este deporte, es por ello que gracias a la dieta es que se logran objetivos como la reducción de la grasa corporal ó el aumento de masa muscular, obviamente esto es aunado a ser constante en tus entrenamientos, apoyarte en un buen suplemento y sobre todo tener mucha disciplina, así es que si estas en busca de disminuir tu porcentaje de grasa de una forma segura en este articulo iniciaremos el diseño de una dieta y uso de suplementos que harán esto posible.

Paso 1 Calcula tu requerimiento calórico

La única forma que podremos saber si estamos consumiendo la cantidad de calorías necesarias para nuestra actividad física y de acuerdo a nuestros objetivos es calculándolas, por lo que iniciemos con este procedimiento que resulta por demás sencillo.

Hombre 40 Kcal por kilogramo de peso

Mujer 30 Kcal por kilogramo de peso

Entonces comencemos con un ejemplo: Pedro N pesa 85kg por lo que su requerimiento calórico es 40 Kcal por 85 kilogramos; $(40)(85) = 3400$ Kcal por día.

Ahora eso es solo el requerimiento calórico en reposo pero aún falta agregar los factores orientados a su estilo de vida como son: Pedro duerme 9 horas diarias, trabaja 40 hrs a la semana en una oficina, entrena 7 hrs por semana y su porcentaje de grasa es de 20%, por lo que desea reducir esa grasita extra y mejorar su figura.

El factor D (dormir) es mayor al normal de la población por lo que se le disminuye 5 %, por el contrario si duerme poco se le puede agregar 5% ó si duerme sus ocho horas no cambia.

Trabaja 40 hrs. por semana en actividad de oficina se le incrementa 5 % mas.

Entrena 7 horas por semana Factor E 5 % más y desea reducir un poco de grasa corporal.

Queda de tal Forma

-5% Factor D (dormir)

+5 % Factor T (trabajo)

+5% Factor E (Entrenamiento)

$-5 + 5 + 5 = 5\%$

Pedro necesita 3400 kcal más 5% es 3570 kcal. Y este es su requerimiento.

Paso 2 Valor nutrimental

Bueno ahora que sabemos el valor calórico de una Dieta es muy importante el cuidar su valor nutrimental ya que de acuerdo al balance de los macro nutrimentos es como potenciaremos algunos objetivos de la dieta como lo es la perdida de grasa.

Entonces estas calorías serán divididas en Carbohidratos, Proteínas y grasas, así que lo primero por calcular es la cantidad de carbohidratos a consumir y el porcentaje de estos en complejos, simples y fibrosos.

Carbohidratos

Estos deben de ser siempre el 70% del total de una dieta por lo que si en nuestro ejemplo de Dieta anterior Pedro necesita 3570 Kcal el 70% es 2500 kcal que deberán de ser consumidas a partir de carbohidratos.

Bueno ahora es importante resaltar que no todos los carbohidratos son iguales y que de acuerdo a su cantidad en la dieta pueden ayudarnos a bajar grasa, aumentar masa muscular ó



inclusive si abusamos en el consumo de carbohidratos simples lo único que aumentaremos son nuestras llantitas y veremos como nuestra cintura aumenta día con día.

Para perder grasa es muy importante consumir un mayor número de carbohidratos Fibrosos (CF), seguidos de un buen consumo de complejos (CC) y limitar en lo más posible los simples (CS), por lo que:

Perdida de grasa

CC 40%

CF 50%

CS 10%

Aumento de masa muscular

CC 60%

CF 10%

CS 30%

Perdida de grasa de 3570 kcal, 2500 deben de ser a partir de carbohidratos y de estos

CC 40% 1000 Kcal aportan 2.8 kcal por lo que $1000 / 2.8 = 357$ g de CC

CF 50% 1250Kcal su aportación en calorías no es significativa.

CS 10% 250 Kcal aportan 3.2 Kcal por lo que $250 / 3.2 = 78$ g de CS

Proteínas

El consumo de Proteínas es de acuerdo a los objetivos de la persona y al nivel de desgaste físico que tenga por lo que si es:

No hacen ejercicio 0.8 a 1.2 g por kg

Practican deportes del tipo aeróbico 2 g por kg

Entrenan con pesas y desean promover anabolismo. 3 g por kg.

Pedro N pesa 85kg entrena pesas, desea bajar su grasa corporal por lo que su actividad física es un poco alta así que calculamos:

85kg por 3 g= 255 g de proteínas por día



Grasas

El consumo de grasas debe de ser del 10% del total de la dieta por lo que 3570 kcal su 10% es de 357 kcal divididas entre 7.8 cal que es el aporte de energía que nos da un gramo de grasa dan como resultado 46 g de grasa al día.

Lo importante de resaltar aquí es que los mismos alimentos sobre todo los de origen animal ya cuentan con un porcentaje de grasa sin importar lo magros que estos sean, lo que te recomiendo no incluir grasa extra a los alimentos al diseñar la Dieta.

Paso 3 Elaborar la Dieta

Se deben de establecer de 5 a 6 tiempos de comida y dividir el número de nutrimentos por el número de tiempos de tal forma que queda así:

Dividiremos las cantidades en g entre 5 tiempos de comida.

Sin embargo al final la distribución de los carbohidratos puede incluir pequeñas variaciones como el restringirlos un poco los CC y CS en la noche.

Carbohidratos Complejos $357 \text{ g} / 5 = 71 \text{ g}$

Carbohidratos Simples $78 \text{ g} / 5 = 15.0 \text{ g}$

Carbohidratos Fibrosos Consumo abundante.

Proteínas $225 \text{ g} / 5 = 45 \text{ g}$

Grasas $46 \text{ g} / 5 = 9 \text{ g}$

Estas serán las cantidades de Macro nutrimentos que se distribuirán en la dieta quedando de tal forma:

Dieta para perder grasa Corporal

Desayuno

1 emparedado con 200g de pechuga de pavo
2 tazas de papaya
1 toronja

Almuerzo

1 licuado $\frac{1}{2}$ litro de nectar light, 2 medidas de suero de leche
2 manzanas



Comida

200 g de carne de res
2 tazas de pasta
2 tazas de lechuga
2 jitomates

Merienda

2 emparedados de atún
2 tazas de pepinos
1 toronja

Cena

½ pechuga de pollo
2 ½ tazas de espinacas con ½ manzana verde picada

Paso 4 Suplementos

El uso de suplementos es muy importante para potenciar las características de la Dieta se puede integrar dentro del programa para bajar de grasa corporal

Lipotrópicos

Son una buena opción además de que en conjunto con dieta y ejercicio hacen maravillas, su principal función es la de transportar la grasa y ayudar a que sea oxidada de una forma eficiente, las sustancias mas utilizadas son los aminoácidos carnitina y metionina y los mejores productos son el medicamento Lipovitasior® y el Cardispan® masticable o el Lipocontrol de Prowinner®, también el Complejo B actúa como lipotrópico ya que ayuda a metabolizar de una forma mas eficiente las grasas por lo que te recomiendo utilizar el de Modern Research® y el de GNC®.

Termogénicos

Aceleran el metabolismo y pueden ser buena opción en personas con sobre peso, se pueden utilizar en conjunto con lipotrópicos y siempre deberán de ser monitoreados en su uso por entrenadores profesionales ó personal de la salud capacitado. Entonces de acuerdo a nuestro ejemplo citado anteriormente a Pedro N se le puede integrar en su programa para bajar grasa un lipotrópico como Lipovitasior® a razón de 2 comprimidos cada 8 hrs. Y el uso de un termogénico como el Beta 3 de Syntrax® 2 cápsulas cada 8 h, mejorando significativamente los resultados de su dieta e integrando sesiones de entrenamiento cardiovascular ya sea bicicleta fija ó correr 5 veces por semana de 30 a 50 minutos, con lo que en conjunto tendrá un éxito seguro sin olvidar que para dicho proceso la dieta es la base.

Pues bien espero este breve ejemplo de cómo se debe integrar una dieta apoyado por el uso de suplementos y ejercicio pueda ayudar a dar un panorama mas amplio de cómo funciona la nutrición deportiva y que se entienda que ningún producto por si solo puede ofrecer resultados si antes no esta apoyado en un

buen programa alimenticio así es que no esperes mas e inicia un buen programa sustentado ante parámetros científicos y con resultados adecuados, y sobre todo antes de comprar un suplemento primero revisa tu dieta y establece un programa a seguir.

Ramón Benítez Ramírez es Nutriólogo y Entrenador Profesional. Puedes contactarlo para una asesoría profesional en el diseño de programas de dieta, entrenamiento y suplementación deportiva.

Teléfono consultorio 5803 9679. Citas al celular 044 55 9192 1835 de lunes a viernes de 14:00 a 21:00 horas. México D. F. o mandarle un correo electrónico ramon.benitez@neogymonline.com y nutriologoramon@hotmail.com