

Control del peso desde la perspectiva nutricional

Juan Luis Adame Cobo

Dietista Nutricionista

AGUA
CORPORAL



GRASA
CORPORAL



MÚSCULO
CORPORAL



SALUD Y
ESTÉTICA

**Consecuencia movilización de
reservas componentes corporales**

PESO corporal

¿Os suenan estas frases?

Yo quiero bajar 6,7 kg, para quedarme en 60 que es el peso con el que me veo bien y me siento bien

He engordado 2 kilos esta navidad

Bueno, como he comido mucho estos días, hago restricción fuerte estos días para compensar (no ceno, reduzco HC...)

He engordado 1 kg, voy a intentar bajarlo esta semana para no descontrolarlo

Que suerte que tiene que come lo que quiera y no engorda

Me peso casi todos los días para no descontrolarme

¿Os suenan estas frases?

Yo quiero bajar 6,7 kg, para quedarme en 60 que es el peso con el que me veo bien y me siento bien

¿es por el peso?

~~He engordado 2 kilos esta navidad~~

¿compensar según el peso?

Bueno, como he comido mucho estos días, hago restricción fuerte estos días para compensar (no ceno, reduzco HC...)

~~He engordado 1 kg, voy a intentar bajarlo esta semana para no descontrolarlo~~

Que suerte que tiene que come lo que quiera y no engorda

¿Cuánto puede fluctuar el peso diariamente?

Me peso casi todos los días para no descontrolarme

¿De qué subes y bajas el peso?

¿Puede causarme algún problema pesarme a diario?

Pesocentrismo



¿Os suenan esta situación?



80 kg

ANTES



70 kg

DESPUÉS



85 kg

DESPUÉS DEL
DESPUÉS



Infusiones para adelgazar

- ▶ Algunas plantas te pueden ayudar a perder peso por su acción diurética o laxante, o porque inhiben la absorción de grasas.
- ▶ Acaba tus comidas y cenas con ellas o tómalas como snack por la tarde.
- ▶ Además de sus propiedades, te beneficias de la dosis de hidratación extra que te proporcionan.



◀ **Té verde**
Disminuye la absorción de grasas, es diurético y estimula la termogénesis (capacidad de generar calor).



◀ **Cola de caballo**
Resulta diurética y digestiva, está indicada para evitar la retención de líquidos y así acelerar la pérdida de peso.



◀ **Ortosifón**
El también llamado "té de Java" es un diurético. Además su riqueza en flavonoides estimula la eliminación de grasa.

BAJA DE PESO RAPIDO MIENTRAS DUERMES.



PIERDO PESO CON EL KETO!!

MUCHAS RECETAS DELICIOSAS PARA PREPARAR CON EXTREMA FACILIDAD PARA PERDER PESO RÁPIDAMENTE



Adelgaza 5 Kilos en 10 Días

Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el *Zuming*



¡MÁS FUERTE, MÁS EXPLOSIVO, MÁS DEFINIDO!

CUERPO DE ATLETA

RUTINA DE DEFINICIÓN INTENSIVA DE 4 SEMANAS



**LAS MEJORES PROTEÍNAS
PARA AUMENTAR
MASA MUSCULAR**



La culpa es de... X

Si me encargo de este X, soluciono el problema
Y, casualmente, suele ser un problema aislado y mas o menos sencillo de resolver

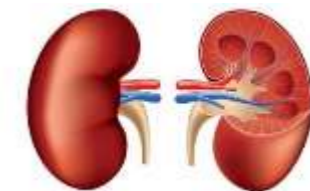
Esto es mas fácil que nos digan que la culpa es de A, B, C..., y que depende de X, Y, Z

¿DETOX?



No se puede intervenir mediante la alimentación para hacer una detoxificación

Mecanismos para detoxificar el cuerpo

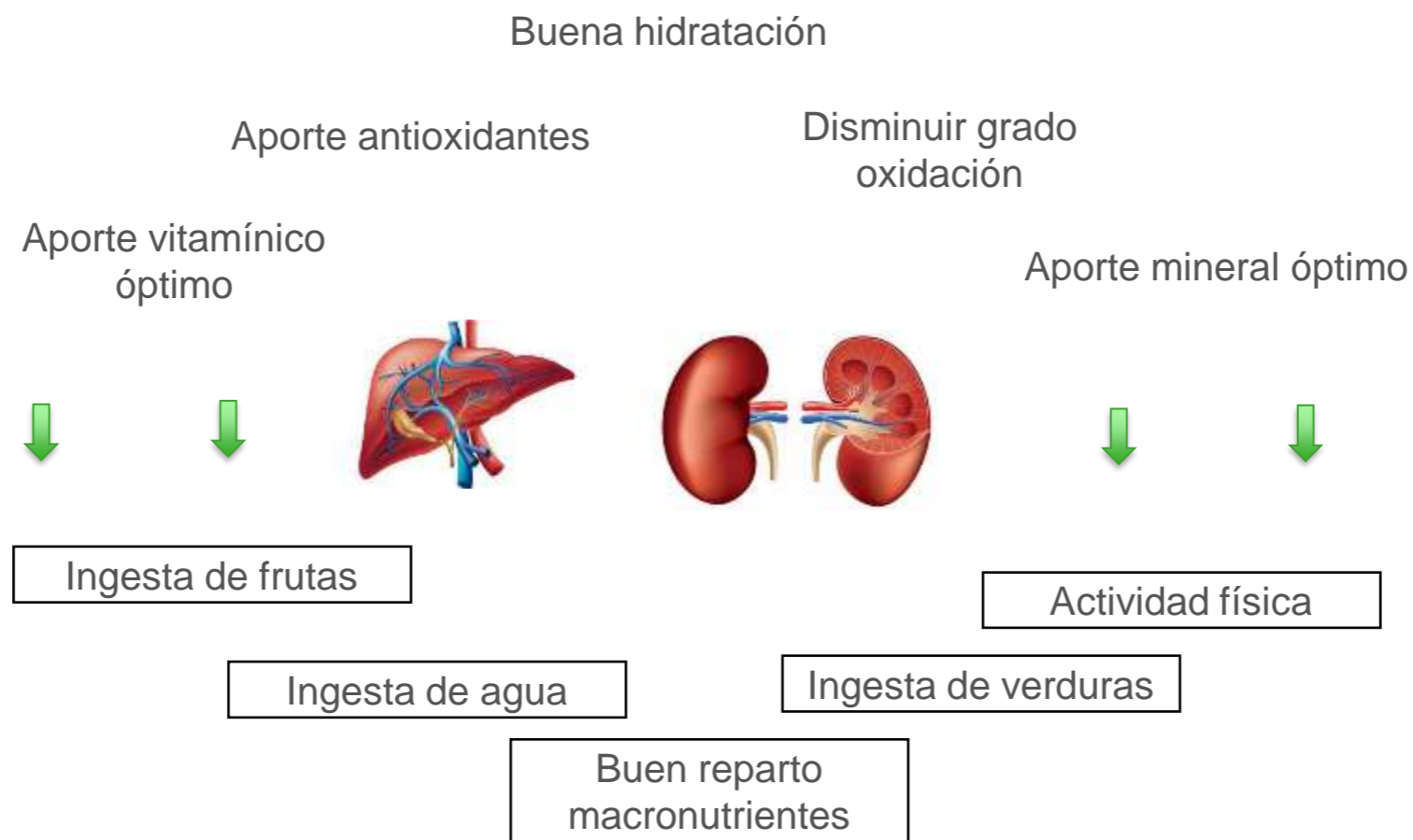


Mecanismos para que, mediante la alimentación ayudemos al buen funcionamiento de organismo

2 Productos

Pack Detox
Limpiar
Desintoxicar
Desinflamar

PLAN DETOX 5 DÍAS
LIMPIA Y REGENERA TU ORGANISMO
Elimina toxinas - Acelera el metabolismo
Mejora la calidad de la piel - Fortalece las defensas
FUXION



¿Por qué pierdes peso entonces?

Resultados fantasmas que solo sirven para crear la ilusión de que el peso que hemos cogido en X tiempo ha vuelto a la normalidad



80 kg

ANTES



76 kg

DESPUÉS 2
semanas

Aprovechan del pesocentrismo

Recurren a conceptos como:

Pérdida de X kg en X tiempo

Gancho por unos
primeros kg rápidos

Agua en su mayoría



Estancamiento o incluso subida
posterior

Seguimos con la misma grasa (o mas)

Desinflamación

Deshínchate

Antiinflamatorio

Reducción

El abandono del plan implica rebotes rápidos de todo el peso perdido o mas, en poco tiempo

Quemadores de grasa



Mate verde

Ayuda a descomponer la grasa corporal y potencia la pérdida de peso.



Guaraná

Se utiliza tradicionalmente para potenciar la quema de grasas y la pérdida de peso. Ayuda a disminuir el apetito y



L-Carnitina

En tu cuerpo, este aminoácido desempeña un papel importante en el transporte de la grasa que ingiere a las



Vitamina B3

Ayuda a tu cuerpo a transformar los alimentos en energía y reduce el cansancio y la fatiga.



Ayuda a cuidar tu peso

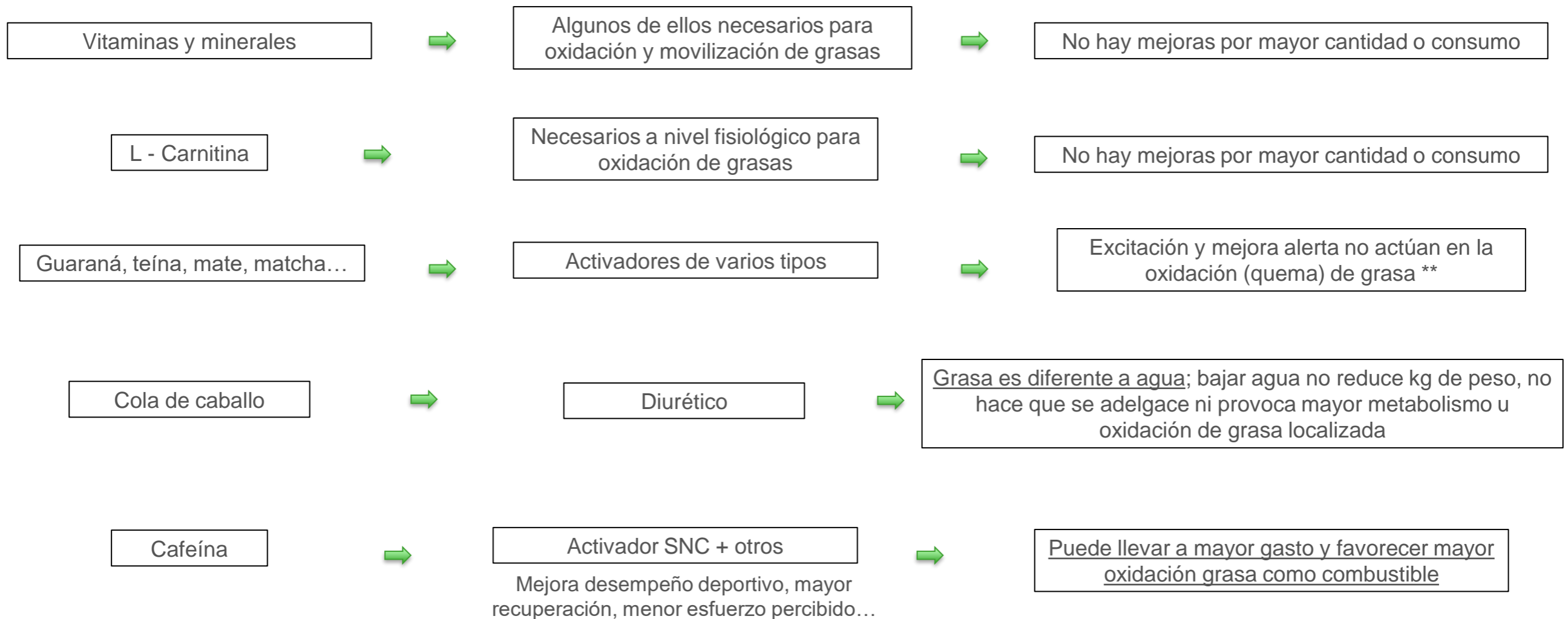
FIGURA. Infusión de plantas aromatizada. Complemento alimenticio.

Ingredientes (por bolsita filtro): Té verde (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze, hojas), cola de caballo (*Equisetum arvense* L., partes aéreas) 27% (405mg), sen (*Cassia angustifolia* Vahl, hojas) 25% (375mg), aromas, mate (*Ilex paraguariensis* St. Hill., hojas), alcachofa (*Cynara scolymus* L., hojas) 3%(45mg). Trazas de **gluten**.



E Ingredientes por cápsula vegetal: Almidón de maíz, Mango Africano extracto seco "IGOB 131®" (*Mangifera indica sub. Gabonensis*, semilla), Hidroxipropilmetilcelulosa*, *Coleus Forskohlii* extracto seco (*Coleus Forskohlii*, raíz), Agentes de carga (Celulosa, Silicato de magnesio, Sales magnésicas de ácidos grasos y Dióxido de silicio), Vitamina C (Ascorbato sódico).
***Componentes de la cubierta de la cápsula.**

Quemadores de grasa



No sé que alimentos debo y no debo mezclar

La Dieta Disociada

Tabla de compatibilidades

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
2	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
3	NO	SI	SI	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
4	NO	SI	SI	SI	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
5	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	M	M	M
6	NO	M	NO	M	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
7	NO	M	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI	SI
8	NO	M	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
9	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	SI
10	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	SI
11	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	SI	NO	M
12	NO	SI	NO	NO	M	M	NO	SI	NO	NO	M	SI	SI	M	NO
13	NO	NO	M	M	M	SI	SI	M	NO	SI	SI	SI	M	SI	NO
14	NO	SI	NO	NO	M	M	SI	M	NO	NO	M	M	SI	NO	NO
15	NO	NO	NO	M	NO	M	SI	NO	SI	SI	M	NO	NO	NO	SI

COMO UTILIZAR ESTA TABLA
 La idea es que puedas comer de todo y en la cantidad que quieras. Simplemente no has de mezclar alimentos incompatibles. Para saber que alimentos son compatibles entre sí y cuales no procede de la siguiente forma:
 1. Busca el primer alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
 2. Busca el segundo alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
 3. En la tabla de abajo mira los 2 números y obtendrás como resultado: SI, NO o M.
 - Cuando salga SI puedes mezclarlos sin problemas y seguirás perdiendo peso.
 - Si sale NO debes mezclarlos en una misma comida bajo ningún concepto porque te engordarán.
 - Si sale M significa que puedes mezclarlos cuando quieras mantener el peso pero no cuando quieras adelgazar.

Interacciones que causan hinchazón digestiva

Combinaciones que causan inflamación digestiva

Cambios de combinaciones que provocan mas acumulación de grasa

La Dieta Disociada



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
2	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
3	NO	SI	SI	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
4	NO	SI	M	SI	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
5	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
6	NO	M	NO	M	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
7	NO	M	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI	SI
8	NO	M	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
9	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	SI
10	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO
11	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	SI	NO	M
12	NO	SI	NO	NO	M	M	NO	SI	NO	NO	M	SI	SI	M	NO
13	NO	NO	M	M	M	M	SI	SI	M	NO	SI	SI	SI	M	NO
14	NO	SI	NO	NO	M	M	SI	M	NO	NO	M	M	SI	SI	NO
15	NO	NO	NO	M	NO	M	SI	SI	M	NO	NO	NO	NO	SI	SI

Tabla de compatibilidades

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
2	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
3	NO	SI	SI	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
4	NO	SI	M	SI	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
5	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
6	NO	M	NO	M	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
7	NO	M	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI	SI
8	NO	M	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
9	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	SI
10	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO
11	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	SI	NO	M
12	NO	SI	NO	NO	M	M	NO	SI	NO	NO	M	SI	SI	M	NO
13	NO	NO	M	M	M	M	SI	SI	M	NO	SI	SI	SI	M	NO
14	NO	SI	NO	NO	M	M	SI	M	NO	NO	M	M	SI	SI	NO
15	NO	NO	NO	M	NO	M	SI	SI	M	NO	NO	NO	NO	SI	SI

COMO UTILIZAR ESTA TABLA
 La idea es que puedas comer de todo y en la cantidad que quieras. Simplemente no has de mezclar alimentos incompatibles. Para saber que alimentos son compatibles entre sí y cuales no procede de la siguiente forma:
 1. Busca el primer alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
 2. Busca el segundo alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
 3. En la tabla de abajo mira los 2 números y observa como resultado: SI, NO o M.
 - Cuando salga SI puedes mezclarlos sin problemas y seguirás perdiendo peso.
 - Si sale NO debes mezclarlos en una misma comida bajo ningún concepto porque te engordará.
 - Si sale M significa que puedes mezclarlos cuando quieras mantener el peso pero no cuando quieras adelgazar.

Inflamación
Hinchazón
Digestión



Oxidación de grasa

Movilización de grasa

Utilización de grasa

Adelgazar / engordar

Organo	Enzimas	Efecto en nutrientes
Boca	Amilasa	Descompone el almidón el maltosa
Estómago	Pepsina	Descompone las proteínas en dipéptidos
Páncreas	1. Lipasa 2. Tripsina 3. Amilasa	1. Descompone lípidos 2. Descompone proteínas en dipéptidos 3. Descompone el almidón
Intestino delgado	1. Maltosa 2. Sacarasa 3. Peptidasa 4. Lactasa 5. Lipasa	1. Descompone la maltosa en glucosa 2. Descompone la sacarosa en glucosa 3. Descompone dipéptidos en amino ácidos 4. Descompone lactosa en glucosa 5. Descompone el lipido

Saciedad elevada

Mecánicos

Tiempo digestión

Hormonal



Saciedad elevada

Mecánicos

Tiempo digestión

Hormonal



Mas alto contenido HC

Mas alto contenido fibra

Muy saciantes

Falsa imagen de no baja peso rápido

Consumo productos mas altos HC



Acumulación y digestión recarga mas niveles glucógeno y agua



Mantiene depósitos esenciales reserva corporal



Saciedad elevada

Mecánicos

Tiempo digestión

Hormonal



Mas bajo contenido HC

Dieta mas baja contenido fibra

Muy saciantes

Consumo
productos mas
bajos HC



Acumulación y digestión
recarga menos niveles
glucógeno y agua



Reduce bruscamente
depósitos esenciales
reserva corporal



Falsa imagen de **baja peso**
rápido



Dieta saludable baja calorías

Pierdes **1 – 3 kg primeras semanas**

Sensación desinflamación y **bajada volumen poco aparente**



Consumo calórico similar

Produce la misma saciedad

Valor **nutricional muy elevado**

Fácil adaptación

Pérdida de peso y grasa **estable**

Asociado a **buen estado salud**

Fácil mantenimiento pérdida

Alto rendimiento deportivo m/l plazo

Comer menos es comer menos y bajar es bajar pero...

¿A toda costa?

Dieta keto baja calorías

Pierdes **3 – 4 kg primeras semanas**

Sensación **desinflamación y bajada volumen muy alta**



Valor **nutricional medio**

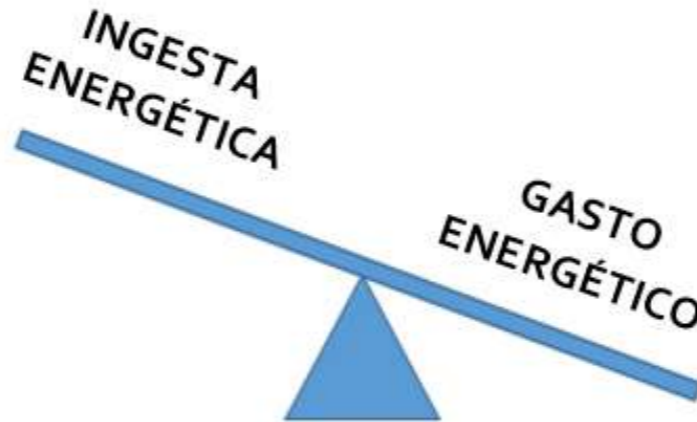
Difícil adaptación

Pérdida **peso irregular**

Asociado a **patologías y menor E.V**

Difícil mantenimiento pérdida

Bajo rendimiento deportivo m/l plazo



Gastar mas de lo que comes para bajar de peso

DÉFICIT CALÓRICO

¿Tan simple?

Causa necesaria

Si no generas un déficit, no vas a perder peso

IMPORTANTE TENERLO EN CONSIDERACIÓN

~~Causa suficiente~~

~~Causa única~~

Muchas cosas a matizar y tener en cuenta

Pareto (80/20) aplicado a la Pérdida de Grasa



Todas las pautas que **NO** te hagan llegar a un déficit calórico, **NO** funcionan



Todas las pautas que te hagan llegar a un déficit calórico, funcionan

Van a hacer que baje tu peso, **PERO**:

La **clave** es conseguir una bajada de peso:

En base a grasa corporal



Evitando empeoramiento salud



Manteniendo masa muscular



Previniendo patologías



Sin déficits nutricionales



Mantenible en el tiempo



Sin impacto psicológico negativo



Incrustada en tu día a día



Fracaso de mas del 93% pérdidas de peso medio – largo plazo

¿Cuáles pueden ser las causas?

Genético y patológico

Situación psicológica desfavorable

Estrés y descanso

Actividad física

Alimentación





A mi me engorda el aire

Yo como menos que X y yo engordo mas rápido

Que suerte que come lo que quiera y no engorda

Tengo tendencia a engordar

Toda mi familia ha tenido X

¿Efecto rebote?

DIETA ESTRICTA

↓ EN ENERGÍA (800 – 1000)

POCO TIEMPO

SIN HÁBITO

ACTIVIDAD FUERZA ↓

CARDIO

DIURÉTICOS Y DEMÁS



80 kg



70 kg



83 kg

↑ CONSUMO (1700 – 1800)

ACTIVIDAD FUERZA ↓

CARDIO ↓

- 1 kg músculo

- 5 kg agua

- 4 kg grasa



No recupera

Recuperas y ↑

Recuperas y ↑

- 1 kg músculo

+ 6 kg agua

+ 8 kg grasa

FLUJO ENERGÉTICO

Pérdida de peso

Mujer 1.6
80 kg

Flujo energético bajo

Trabajo fuerza ↓

Estilo vida ↓ (4000
– 6000 pasos)

Ocio sedentario

Necesidades 1700

Consumo de 1400

Déficit 300 kcal

Flujo energético elevado

Trabajo fuerza ↑

Estilo vida ↑ (8000
– 10000 pasos)

Ocio activo

Necesidades 2400

Consumo de 2100

Déficit 300 kcal

Algo de pérdida de grasa

Pérdidas de agua

Pérdidas de mas muscular

Óptima Pérdida de grasa

Alguna pérdidas de agua

Mantenimiento masa muscular

Horas sueño

Exposición solar

Trabajo y estrés

Poca intensidad ejercicio

Poca Ejercicio fuerza

Bajo consumo micronutrientes

Bajo consumo Energía

Bajo consumo Proteico

Bajo aporte Grasas



Entorno hormonal desfavorable

Entorno físico y metabólico desfavorable

Estilo de vida desfavorable

FLUJO ENERGÉTICO BAJO



30% grasa
60 Kg



13% grasa
60 Kg



Edad



Trabajo



Peso



Altura



Actividad física



Estilo de vida

Demás particularidades

Composición corporal

Gasto Calórico Por Actividad Física			
Actividad	Gasto Calórico kcal/kg/min	Actividad	Gasto Calórico kcal/kg/min
Afeitarse	0.042	Estar Tumbado	0.020
Albañilería	0.093	Estudiar	0.028
Bailar	0.061	Estar De Pie	0.029
Caminar	0.051	Montar a Caballo	0.107
Barrer	0.031	Jugar al Tenis	0.109
Ciclismo	0.100	Jugar al Fútbol	0.210
Correr 5,6km/h	0.073	Correr 8-10 Km/h	0.160
Comer	0.030	Pasear	0.050
Esquiar	0.152	Jugar al Golf	0.080
Dormir	0.018	Remar	0.107
Nadar	0.156	Jugar a Voleibol	0.125
Subir Escaleras	0.154	Bajar Escaleras	0.097
Estar Sentado	0.018	Hacer Montañismo	0.152

Dónde poner el foco para
conseguir y mantener
resultados

**La fuerza de
voluntad se
acaba**



**La adherencia
merma**

**El hábito es para
siempre**

Peso, importante pero no debe ser el objetivo

“Olvídate” de los kg que
quieres perder



1,70 m; 65 kg

IMC 22,5

NORMOPESO



1,70 m; 70 kg

IMC 24

NORMOPESO



1,70 m; 79 kg

IMC 27,5

SOBREPESO GRADO 2

1

Actividad física y NEAT

2

Ingesta proteica óptima

3

Densidad nutricional alta

4

Control alimentos densidad calórica alta

5

Buen reparto de tus platos

6

Alcohol

7

Alimentación basada en alimentos / materias primas

8

Buen aprovisionamiento en casa

9

Objetivos realistas y bien marcados

10

Diversificar motivación

Salud, resultados y mantenimiento de los mismos



2. Ingesta proteica óptima

Incluir fuentes de proteína de calidad

Buena cantidad y en todas o casi todas tus comidas



3. Densidad de calorías

Energía que nos aporta **por gramos** de producto/ alimento

Los alimentos con mayor densidad calórica son aquellos mas ricos en grasas, y mas bajos en porcentaje de agua



Energía que nos aporta **por gramos** de producto/ alimento

Los alimentos con mayor densidad calórica son aquellos mas ricos en grasas, y mas bajos en porcentaje de agua



Energía que nos aporta **por gramos** de producto/ alimento

Los alimentos con mayor densidad calórica son aquellos mas ricos en grasas, y mas bajos en porcentaje de agua



4. Densidad nutricional

Nutrientes totales que nos aporta **por gramos** de producto/ alimento

Los alimentos con mayor densidad nutricional



Nutrientes totales que nos aporta **por gramos** de producto/ alimento

Los alimentos con MENOR densidad nutricional





4 galletas + Leche
entera con “cacao en
polvo azucarado”

268 kcal



Tostada integral centeno
2 huevos en tortilla con queso
Aceite de oliva virgen extra
Tomate cherry
Nueces troceadas
1 aguacate
Especias

802 kcal



Poco interesante nutricionalmente
Alto en azúcares
Grasas poco interesantes
Poca fibra
Poca saciedad

268 kcal



Maravilla nutricionalmente
Bajo en azúcares
Grasas muy interesantes
Mucha fibra
Mucha saciedad

802 kcal

Control alimentos densidad calórica elevada

Más saludables, incluir con moderación



Menos saludables, reducir consumo al mínimo



Control alimentos densidad calórica elevada

PERSONAS CON NECESIDADES MAS
BAJAS O OBJETIVOS DÉFICIT



Incrementa consumo de **frutas y verduras**



- Variadas
- De temporada
- Varias preparaciones

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



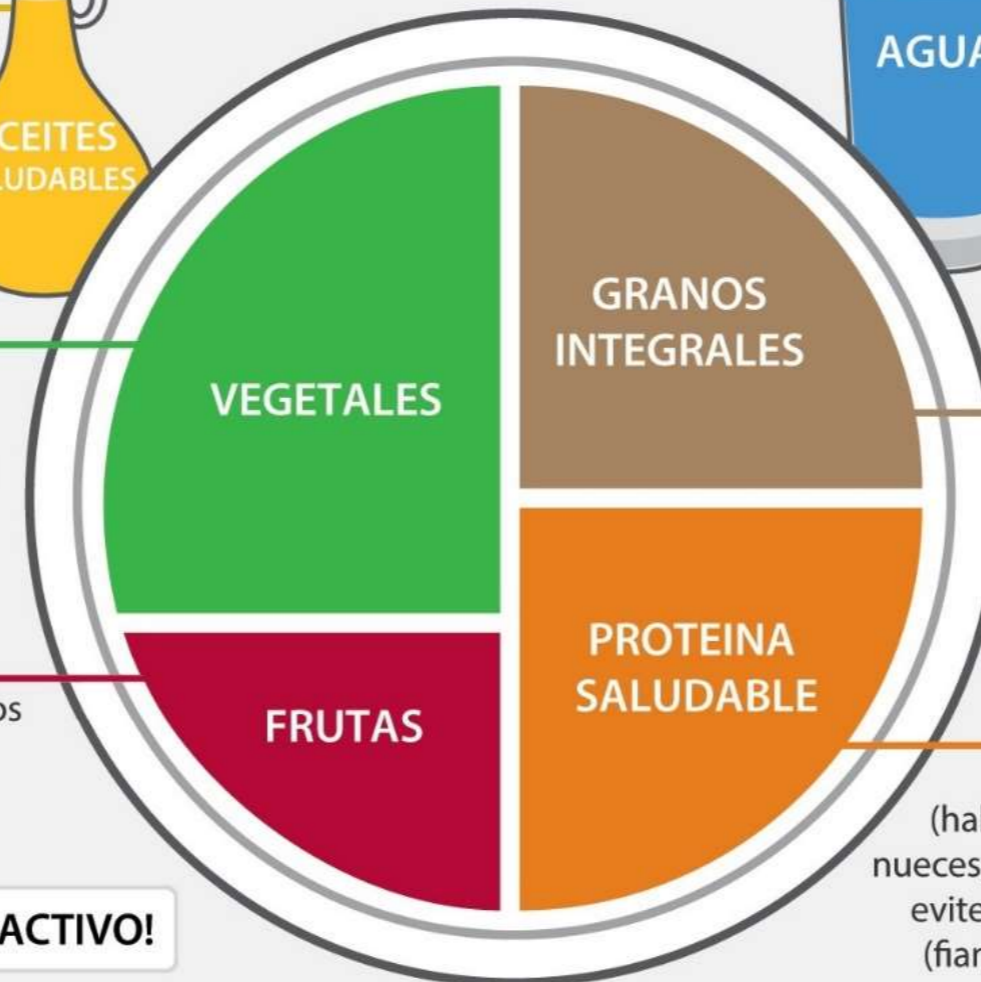
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



5. Buen reparto de tus platos / SACIEDAD ADECUADA

No elimines grupos de nutrientes a lo loco

HC

Grasas

Gluten

Todos os grupos de nutrientes tienen un papel importante si se elige la mejor versión de ellos



6. Materias primas / procesados

BASA
tu alimentación en comida real

COMPLEMENTA
tu alimentación con buenos procesados

EVITA
en tu alimentación los ultraprocesados

The infographic is divided into three vertical panels. The left panel, 'BASA', features a green background and shows various fresh ingredients like vegetables, eggs, fish, and fruits. The middle panel, 'COMPLEMENTA', has a yellow background and shows processed but healthy items like bread, chocolate, yogurt, and cheese. The right panel, 'EVITA', has an orange background and shows a variety of ultra-processed foods such as fast-food burgers, fries, sodas, and candies. A watermark '@carlosriosq' is visible in the middle panel.

[↻](#) [👁](#) carlosriosq

Materias primas / procesados

Comida Real

Procesados

Ultraprocesados



Comida Real

Procesados

Ultraprocesados







7. Alcohol



¿Polifenoles?



¿Antioxidantes?



¿hidratante?

¿Cardioprotector?

Inhibe síntesis proteica
Dificulta pérdida de grasa
Déficits nutricionales

Minimizar / eliminar consumo

8. Buen aprovisionamiento en casa

ENTORNO OBESOGÉNICO



Fuente: Programa de Investigación en Políticas de Nutrición, Activación Física y Prevención de Obesidad, Fundación Este País, elaboración propia.

8. Buen aprovisionamiento en casa

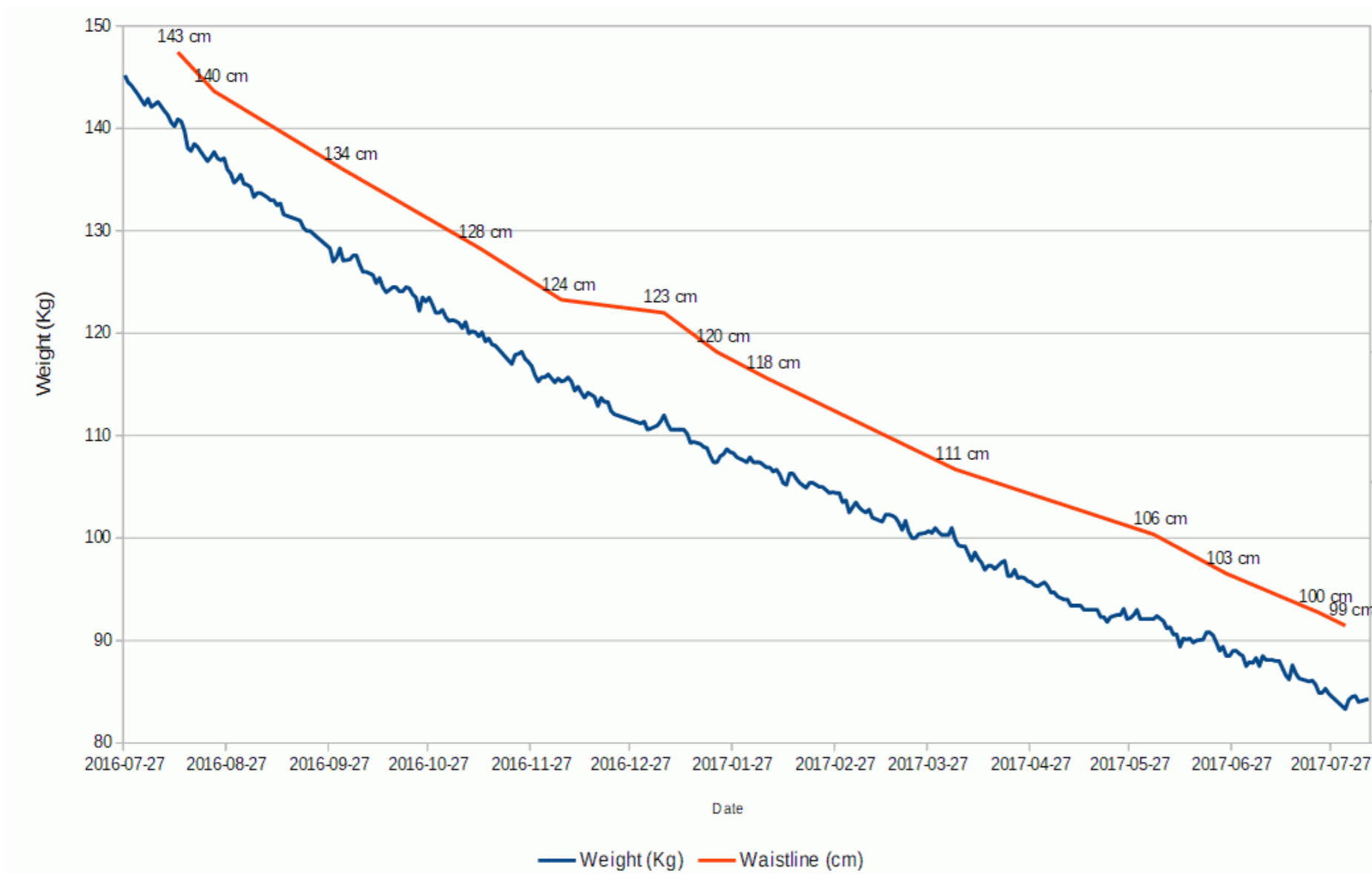
ENTORNO OBESOGÉNICO

Intentemos no llevarlo a casa

No llenes tu casa de productos **poco saludables**



9. Objetivos realistas



No lineal
El peso no es todo
Muchos factores que interfieren

Máxima cantidad de grasa por semana



Buen control
Evitar perder masa muscular
Sin riesgos

0,2 – 0,5 kg

0,5 – 0,7 % peso total

10. Diversificar motivación

Si solo eres capaz de seguir adelante cuando han bajado los kg de la báscula,
el proceso está **condenado al fracaso**

Aprendizaje nuevas recetas

Control ansiedad

Estado ánimo

Aprendizaje compra

Perfeccionar repartos

Circunferencias y porcentajes

Volumen aparente y talla

Mejoras desempeño físico

Fuerza

Resistencia

Agilidad

Velocidad

Disciplina es importante

Atarnos a la **fuerza de voluntad como a un clavo ardiendo** también es un error

Algunas pautas a tener menos en cuenta

- 1 Ayunos sin sentido
- 2 Eliminación grasas
- 3 Eliminación de hidratos carbono
- 4 Detoxificar
- 5 Quemagrasa
- 6 Técnicas para sudar mas
- 7 Infusiones depurativas
- 8 Suplementos
- 9 Dietas milagro
- 10 Centrar objetivos en kg

- | | | | |
|----------|--|-----------|--|
| 1 | Actividad física y NEAT | 6 | Alcohol |
| 2 | Ingesta proteica óptima | 7 | Alimentación basada en alimentos / materias primas |
| 3 | Densidad nutricional alta | 8 | Buen aprovisionamiento en casa |
| 4 | Control alimentos densidad calórica alta | 9 | Objetivos realistas y bien marcados |
| 5 | Buen reparto de tus platos | 10 | Diversificar motivación |

MUCHAS GRACIAS