

# Hechos y Ficciones sobre “La Quema de Grasa”



**ISSA**

INTERNATIONAL  
SPORTS SCIENCES  
ASSOCIATION

# Tabla de Contenido

<b>Cómo Quemar Grasa, No Músculo</b>	<b>3</b>
• El Cuerpo es un Continuo Biogenético de Sistemas Energéticos	4
• La Intensidad del Ejercicio Determina Cómo Alimenta Su Cuerpo	5
• Energía para el Entrenamiento: Días de Alta Intensidad	5
• Días Alternos de Alta y Baja Intensidad y Recargando Energía	6
<b>Metabolismo del Café y Las Grasas</b>	<b>8</b>
• Energía para el entrenamiento: días de baja intensidad	9
• La Verdad Detrás de las Afirmaciones	9
• El Ejercicio Aeróbico Promueve la Absorción de Oxígeno y la Pérdida de Grasa	10
• La Cafeína le Ayuda a Ejercitarse por Más Tiempo	10
• Cafeína y Lactato	11
<b>Tres Métodos Respaldados por La Ciencia para Perder Grasa</b>	<b>12</b>
• Los Clientes de Formación Quieren (y Merecen) una Solución de Pérdida de Grasa a Largo Plazo	13
• Comenzar con una Base Sólida: Principios Básicos para Perder Peso	13
• La Ciencia de la Pérdida de Grasa: 3 Formas de Aumentar el Metabolismo de las Grasas	14

# Cómo Quemar Grasa, No Músculo



Para evitar perder músculo junto con grasa, debe combinar la programación de ejercicios con la estrategia adecuada para alimentarse.

Como entrenador, probablemente ya sepa esto, pero ¿lo saben sus clientes? Sus recomendaciones y estrategias de alimentación o recargo de energía deben coincidir con los objetivos de sus clientes. Normalmente, el objetivo de un cliente es perder peso y verse mejor, no levantar una determinada cantidad de peso o ser un mejor atleta de resistencia.

Cuando hace ejercicio para perder peso, sin saber cómo hacerlo de la manera correcta, termina creando una versión más pequeña de sí mismo muscularmente hablando. Necesita saber cómo explicarles a sus clientes cómo combinar ejercicio y alimentos para maximizar la pérdida de grasa y minimizar la pérdida de músculo para una condición corporal óptima. Analicémoslo de una manera la cual sea fácil de entender para sus clientes.

No necesita un doctorado en biología para hacer recomendaciones sólidas a sus clientes, pero si necesita un conocimiento sólido de los principios básicos de alimentación y ejercicio.

## El Cuerpo es un Continuo Biogenético de Sistemas Energéticos

El trifosfato de adenosina (ATP) es nuestra unidad fundamental de energía. El cuerpo utiliza ATP para impulsar el trabajo. El cuerpo humano tiene suficiente ATP para alimentar de 5 a 10 segundos de trabajo antes de comenzar a descomponer los macronutrientes almacenados para fabricar más ATP.

El macronutriente más fácil de quemar es el azúcar. El ejercicio que dura de 10 segundos a varios minutos utiliza predominantemente glucosa en forma de piruvato y, si el ejercicio es lo suficientemente intenso, en forma de lactato.

Después de varios minutos de trabajo, el cuerpo comenzará a quemar grasas para utilizarlas como energía.

El cuerpo siempre quemará primero los azúcares.

## La Intensidad del Ejercicio Determina Cómo Alimenta Su Cuerpo

Los entrenamientos de alta intensidad, como el levantamiento de pesas, el crossfit, el Tabata, el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) y las carreras de velocidad, provocan respuestas fisiológicas diferentes a las provocadas por el entrenamiento aeróbico.

El trabajo de alta intensidad es anaeróbico, es decir, sin oxígeno. El trabajo de alta intensidad tiene muchos efectos únicos en el cuerpo:

- Crea un efecto excesivo de consumo de oxígeno post-ejercicio (EPOC) por sus siglas en inglés: el cuerpo quema calorías resintetizando ATP.
- El cuerpo quema calorías restaurando el oxígeno a la mioglobina y la sangre.
- El cuerpo experimenta una temperatura central y una frecuencia cardíaca elevada, un aumento de la frecuencia respiratoria y efectos termogénicos de las hormonas que queman grasas como la epinefrina <sup>(5)</sup>.

Los entrenamientos de menor intensidad y resistencia son actividades aeróbicas. El efecto principal que tienen en el cuerpo es quemar grasa como combustible, una vez que se ha agotado el azúcar disponible.

Se quema grasa durante los entrenamientos aeróbicos de baja intensidad, pero el beneficio del ejercicio de alta intensidad se produce predominantemente después del entrenamiento.

Para obtener más información sobre el papel que desempeñan las grasas, consulte el artículo de la ISSA sobre [Explicando la función de las grasas a los clientes](#).

## Energía para el Entrenamiento: Días de Alta Intensidad

Teniendo esto en cuenta, el objetivo de la alimentación debe ser optimizar el entrenamiento. Por ejemplo, las dietas bajas en carbohidratos pueden ser una estrategia eficaz para perder peso. Pero en los días de entrenamientos de alta intensidad, la alimentación baja en carbohidratos puede no ser la estrategia más efectiva, especialmente después del entrenamiento.

El cuerpo quema primero los azúcares. Los niveles bajos de glucógeno (carbohidratos almacenados) combinados con ejercicio de alta intensidad crean oportunidades para que el cuerpo queme mayores cantidades de músculo, algo que nadie quiere.

Como dijo una vez el conocido culturista y entrenador de fuerza canadiense Christian Thibodaux, aquellos que queman tanto grasa como músculo crean “versiones más pequeñas de su yo antiestético”, y este no es el objetivo de mejorar la composición corporal <sup>(7)</sup>.

Por lo tanto, en los días de mayor intensidad la situación óptima es crear oportunidades para consumir proteínas para reconstruir los músculos y carbohidratos para quemarlos como combustible.

La insulina es una hormona energética que estimula la síntesis de proteínas y también libera azúcar en sangre para uso energético. Comer carbohidratos activa la insulina (5). Entonces, debe comer carbohidratos en esos días de alta intensidad para asegurarse de tener suficiente azúcar para quemar. Esto evita que el cuerpo

descomponga los músculos para quemar proteínas y obtener energía.

Consuma carbohidratos complejos mucho antes de hacer ejercicio y especialmente después. El cuerpo necesita insulina para la síntesis de proteínas una vez finalizado el entrenamiento.

Además, puede revisar [mitos populares sobre las proteínas](#) con sus clientes para que sepan cuánta proteína necesitan y cómo afectará a sus cuerpos.

## Días Alternos de Alta y Baja Intensidad y Recargando Energía

La conclusión principal, y la información básica que desea transmitir a sus clientes, es que para perder peso mientras gana, o al menos no pierde, músculo, necesita alternar sus entrenamientos entre ejercicios anaeróbicos de alta intensidad y ejercicios de baja intensidad, trabajo aeróbico. Y luego cargue energía en esos días:

- En los días de alta intensidad, adquiera o conserve músculo comiendo más e incluyendo carbohidratos.
- En los días de baja intensidad, quemar grasa sin perder músculo manteniendo realmente baja la intensidad del entrenamiento y evitando los carbohidratos, especialmente los carbohidratos simples.

Quemar grasa y mantener los músculos es difícil y requiere mucho tiempo. No existe una solución rápida. Anime a sus clientes a utilizar un enfoque, lento y constante, y a evitar limpiezas de moda y otras dietas basadas en restricciones de calorías drásticas.

Este tipo de estrategias de estimulación combinadas con una programación rica en ejercicio pueden causar caídas inmediatas en la talla de la ropa y ganancias en la báscula, pero a largo plazo, hacen más daño que bien. Concéntrese siempre en un enfoque largo, lento, disciplinado y saludable para hacer ejercicio y alimentarse.

Para obtener más información sobre cómo asesorar a los clientes sobre nutrición, consulte el [Curso de Certificación de Coach de Nutrición de ISSA](#). Cuando se especializas como Coach de Nutrición, ofrece un servicio adicional a los clientes existentes. Esto significa que puede aumentar sus tarifas Y tener una oferta de servicio nueva e independiente.

## Referencias

1. Brooks, G. (2000). Intra- and extra-cellular lactate shuttles. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 32(4), 790 – 799.
2. Donovan, C, & Pagliassotti, M. (1998). Quantitative assessment of pathways for lactate disposal in skeletal muscle fiber types. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
3. Gladden, B. (1998). Muscle as a consumer lactate. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
4. Gualano, A., Bozza, T., Lopes, D., Roschel, H., Costa, D., Marquezi, L., Benatti, F., & Herbert, J. (2011). Branched-chain amino acids supplementation enhances exercise capacity and lipid oxidation during exercise after muscle glycogen depletion. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 51(1), 82 – 88.
5. Jeukendrup, A., Saris, W., & Wagenmakers, J. (1998). Fat metabolism during exercise: A review part 1: Fatty acid mobilization and muscle metabolism. *International Journal of Sports Medicine*, 19, 231 - 244.
6. McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2010). Exercise physiology. Seventh Edition. Lippincott Williams and Wilkins: Philadelphia, PA.
7. Thibaudeau, C. (2016). Fasted cardio eats muscle. Plus 6 other fat loss mistakes. *T-Nation*.
8. Verkhoshansky, Y., & Siff, M. (2009). Supertraining. Sixth Edition. Verkhoshansky: Rome.

# Metabolismo del Café y Las Grasas





Todo el mundo quiere deshacerse de la grasa, pero existen muchas opiniones variadas sobre la mejor manera de lograr ese objetivo. Muchos profesionales del fitness promocionan los beneficios del café para perder grasa no deseada, pero no cuentan toda la historia.

Vamos a profundizar en el concepto de pérdida de grasa mediante el consumo de cafeína o café y su impacto en el metabolismo de las grasas.

## Energía para el entrenamiento: días de baja intensidad

Los días en los que haga un entrenamiento aeróbico de menor intensidad, la alimentación será diferente. En estos días el objetivo es quemar grasa, por ese motivo, todo lo que se introduce en el cuerpo debe inducir la lipólisis — es decir, la quema de grasa para obtener energía.

En otras palabras, estos son sus días bajos en grasas. El consumo total de grasas no debe exceder el 20% del total de calorías y lo mismo ocurre con los carbohidratos. Existen dos enemigos de la lipólisis y la quema de grasas:

1. **Insulina.** Recuerde que la respuesta natural del cuerpo es quemar azúcar primero. Puede ser útil pensar en el uso de grasa y azúcar para obtener energía como dos grifos separados: cuando hay azúcar disponible, el cuerpo reducirá el volumen de grasa quemada en un grifo y aumentará el consumo de azúcar en el otro grifo. Esto está relacionado con la insulina. Cuando el páncreas libera insulina, prohíbe la lipólisis <sup>(4)</sup>.
2. **Lactato.** Según las investigaciones, otro que prohíbe la lipólisis y la quema de grasas es el lactato <sup>(4)</sup>. El lactato está presente en los músculos para el uso de energía en reposo y durante el ejercicio de alta intensidad. El lactato es utilizado por los músculos de contracción lenta para obtener energía o se recicla en el hígado para almacenar glucógeno <sup>(4)</sup>. El cuerpo prefiere reservarlo para uso energético. Entonces, cuanto más lactato se acumula en el cuerpo, menos grasa se quema durante el ejercicio aeróbico. El ejercicio de alta intensidad provoca grandes aumentos en la producción de lactato y, por lo tanto, debe evitarse en los días de baja intensidad diseñados para quemar grasa. Cuanto menor sea la intensidad del ejercicio, mayor será el porcentaje de grasa que se quema <sup>(5)</sup>. Claro, una mayor intensidad aeróbica hará que se quemen más grasas, pero también hará que se quemen mayores cantidades de músculo.

## La Verdad Detrás de las Afirmaciones

El café por sí solo no provoca la pérdida de grasa.

Los estudios de investigación han encontrado que la cafeína mejora la movilización de ácidos grasos durante el proceso de pérdida de grasa durante el ejercicio aeróbico. Saca más ácidos grasos del almacenamiento y los lleva a las mitocondrias para obtener energía, promoviendo así la pérdida de grasa <sup>(1, 2, 3, 4)</sup>.

Si se toma un café de golpe y luego se sienta en el sofá, no espere perder nada de grasa. La cafeína junto con el ejercicio desencadena el efecto catabólico del aumento de la oxidación de los ácidos grasos.

## El Ejercicio Aeróbico Promueve la Absorción de Oxígeno y la Pérdida de Grasa

Cuando el cuerpo está aeróbicamente activo, aumenta la necesidad de absorber oxígeno. Empezamos a respirar con dificultad, sentimos que nuestro ritmo cardíaco aumenta y experimentamos un aumento de la presión arterial cuando realizamos un ejercicio aeróbico.

La clave para perder grasa durante este tipo de entrenamiento es el hecho de que los ácidos grasos pasan del almacenamiento adiposo a las mitocondrias dentro de las células <sup>(1)</sup>. En las mitocondrias, el oxígeno se pone a trabajar y los ácidos grasos se oxidan para obtener energía. Al hacer ejercicio aeróbico, sacamos la grasa almacenada y la utilizamos <sup>(4)</sup>.

Esta es la pérdida de grasa.

La oxidación de los ácidos grasos para respaldar la actividad física ocurre cuando el cuerpo ha determinado que necesita usar la energía almacenada después de consumir otras fuentes de energía más disponibles <sup>(2)</sup>.

## La Cafeína le Ayuda a Ejercitarse por Más Tiempo

Hay algunas ideas de investigaciones para explicar el efecto del metabolismo de la cafeína, el entrenamiento y las grasas.

Una de ellas es que la cafeína aumenta la capacidad de hacer ejercicio durante un período más prolongado. La cafeína prolonga el tiempo hasta el agotamiento, lo que significa que puede hacer ejercicio durante más tiempo y, por lo tanto, quemar más grasas y calorías <sup>(1)</sup>.

Su tiempo prolongado hasta el agotamiento también mejorará la producción máxima y el consumo máximo de oxígeno, lo que conduce directamente a una mayor oxidación de grasas y más ácidos grasos libres y disponibles para usar como energía.

En otras palabras, gracias a la dosis de cafeína, su cuerpo puede absorber más oxígeno y esto significa la oxidación de más grasa.

También se sabe que la cafeína afecta los índices de intercambio respiratorio, la cantidad de oxígeno que se absorbe a través de la respiración versus el dióxido de carbono liberado. La cafeína aumenta la proporción a favor de una mayor producción de dióxido de carbono y un mayor consumo y uso de oxígeno <sup>(1)</sup>.

## Cafeína y Lactato

El impacto de beber café o té antes de hacer ejercicio es un efecto de cascada. El resultado del aumento de la oxidación de grasas, a su vez, conduce a una disminución en la producción de lactato <sup>(1)</sup>. El lactato es un metabolito que se produce cuando hace ejercicio. Contribuye a la fatiga y el dolor que lo frena y lo hacen abandonar temprano durante el ejercicio anaeróbico o de alta intensidad.

La reducción de la producción de lactato conduce a un aumento aún mayor del tiempo hasta el agotamiento, por lo que puede seguir así por más tiempo y seguir quemando aún más grasa.

Y la presencia de lactato en los músculos tiende a disminuir la descomposición de los ácidos grasos, por lo que si produce menos lactato, sus músculos podrán seguir oxidando más grasa almacenada <sup>(2)</sup>.

Existe una conexión entre el consumo de cafeína y la pérdida de grasa. Sin embargo, es posible que también tenga que hacer estallar algunas burbujas cuando les diga a sus clientes que la cafeína no es una solución mágica para perder peso. Recuérdeles que la cafeína antes de hacer ejercicio puede aumentar la quema de grasa, pero que el ejercicio es crucial.

¿Listo para aprender más sobre nutrición y su relación con el fitness? Explore el [Curso de Nutrición de la ISSA](#) para que pueda ayudar a los clientes con un enfoque integral para lograr sus objetivos de salud y fitness.

### Referencias

1. Chawla, S., Tessarolo Silva, F., Amaral Medeiros, S., Mekary, R., & Radenkovic, D. (2020). The effect of low-fat and low-carbohydrate diets on weight loss and lipid levels: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(12), 3774. <https://doi.org/10.3390/nu12123774>
2. Noakes, T. D., & Windt, J. (2017). Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(2), 133–139. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096491>
3. Taylor, H., Wu, C.-L., Chen, Y.-C., Wang, P.-G., Gonzalez, J., & Betts, J. (2018). Post-exercise carbohydrate-energy replacement attenuates insulin sensitivity and glucose tolerance the following morning in healthy adults. *Nutrients*, 10(2), 123. <https://doi.org/10.3390/nu10020123>

# Tres Métodos Respaldados por La Ciencia para Perder Grasa



Los clientes de entrenamiento personal suelen estar familiarizados con las dietas más populares. Ellos saben sobre la [dieta cetogénica o dieta keto](#), la dieta mediterránea, Controladores de Peso y muchos otros. Pero se necesita más que familiaridad con las dietas para quemar grasa y perder peso. ¡También requiere estar (y mantenerse) motivado!

Un entrenador personal sabe cómo motivar a los clientes a quemar más grasa. También saben que la mejor solución para bajar de peso es aquella que proporciona resultados duraderos.

## Los Clientes de Formación Quieren (y Merecen) una Solución de Pérdida de Grasa a Largo Plazo

La mayoría de las dietas sólo apoyan un consumo de calorías negativas a corto plazo. En algunos casos, la ciencia nutricional está ahí. Pero en el momento en que se detiene la dieta, también se detiene la pérdida de peso. Esto puede resultar frustrante para los clientes. No pueden deshacerse de su grasa rebelde ni cambiar significativamente su composición corporal. Simplemente no estuvieron en la dieta el tiempo suficiente para obtener este tipo de resultados.

Aquí es donde un entrenador personal puede ayudar. Pueden educar a los clientes sobre cómo movilizar la grasa para obtener energía a largo plazo. Un entrenador también puede enseñar a los clientes cómo hacer una alimentación saludable y [control de peso](#) un cambio de estilo de vida duradero.

Ciertos enfoques para perder grasa funcionan mejor que otros. Estos están respaldados por la ciencia de la pérdida de grasa. Pero primero, antes de adentrarnos en la investigación detrás de los métodos más efectivos para perder grasa, retrocedamos un paso. Cubramos algunos principios básicos de la pérdida de peso.

## Comenzar con una Base Sólida: Principios Básicos para Perder Peso

Una cosa permanece constante cuando se trata de perder peso. Debe crear un balance energético negativo si su objetivo es quemar grasa y perder algunas pulgadas. Esto se conoce como un [déficit de calorías](#). Hay dos formas generales de crear un déficit. Puede consumir menos calorías o aumentar su actividad física.

Como ejemplo, digamos que su TMB es de 2,000 calorías por día. TMB significa tasa metabólica basal. Son las calorías que quema en un día con una actividad fisiológica normal, como sentarte, acostarte o básicamente no hacer absolutamente nada.

Si ingiere 2,500 calorías en ese período de 24 horas, son 500 calorías más de las que su cuerpo necesita para funcionar. Si no quema ese exceso de calorías, se almacenarán como grasa corporal. Ahora, en lugar de perder peso, está lidiando con un aumento de peso.

Pero tal vez haga ejercicio con regularidad. Si quema 500 calorías durante una sesión de entrenamiento, probablemente no tendrá que preocuparse por ganar peso. Pero tampoco perderá peso. Su peso corporal generalmente seguirá siendo el mismo. (Este es un principio básico del control de peso).

La otra forma de crear un déficit es reducir el consumo de calorías. Quizás planifique sus comidas de modo que solo ingiera 1,800 calorías. Va a crear un déficit de calorías negativo. Pero también debe asegurarse de que las calorías que consume provengan de alimentos ricos en nutrientes. Esto incluye carbohidratos complejos y proteínas completas. También implica elegir grasas esenciales saludables en lugar de grasas saturadas o grasas trans.

También es beneficioso reducir el consumo de sodio y azúcar añadido. Ambos son complementarios al objetivo final, que es la pérdida de grasa. Esto anima al cuerpo a recurrir a los depósitos de grasa almacenados para obtener energía, reparación muscular y actividad celular normal. Nuevamente, si puede quemar grasa corporal, ¡puede perder peso!

La mejor noticia aquí es que, como entrenador personal, puede transmitir conocimientos como este a sus clientes. Cuando lo haga, ellos probablemente verán una pérdida de grasa.

## La Ciencia de la Pérdida de Grasa: 3 Formas de Aumentar el Metabolismo de las Grasas

Ahora comprendemos mejor lo que debe suceder para disminuir la grasa corporal. Entonces, pasemos a algunas de las metodologías que han demostrado aumentar la lipólisis y mejorar la movilización de ácidos grasos para obtener energía.

### Método #1: Disminuir el Consumo de Carbohidratos

Las dietas bajas en carbohidratos son beneficiosas para perder peso. Varios estudios de investigación de calidad han demostrado que esto es cierto. Por ejemplo, un [estudio](#) comparó los efectos de una dieta baja en carbohidratos con los de una dieta baja en grasas. Las personas que seguían una dieta baja en carbohidratos tuvieron una mayor pérdida de peso. También tuvieron mayores mejoras en sus perfiles de lípidos. <sup>(1)</sup>

Los estudios han explorado y comparado la pérdida de peso entre los grupos bajos en carbohidratos y bajos en grasas durante un tiempo. Muchos han descubierto que las calorías restringidas en el grupo bajo en grasas deben controlarse estrechamente para acercarse incluso a la pérdida de peso lograda por los consumidores bajos en carbohidratos.

Dicho de otra manera, las personas que siguen una dieta baja en grasas deben restringir continuamente las calorías para mantener la pérdida de peso. Y es posible que todavía no logren la pérdida de grasa que desean.

La pérdida de peso y la pérdida de grasa no son lo mismo. Una báscula no sólo mide la masa de la grasa. También mide la masa corporal magra, el peso del agua y más. Entonces, si pierde masa muscular, el número en la báscula bajará incluso si el tejido de grasa no disminuye.

[Investigaciones](#) informan sorprendentes beneficios para la salud con un plan de alimentación bajo en carbohidratos. Se ha descubierto que este tipo de dieta ayuda a:

- Disminuir los triglicéridos
- Equilibrar la presión arterial
- Aumentar el colesterol HDL, también conocido como “colesterol bueno”
- Minimizar la grasa visceral a través del estómago y el hígado.
- Estabilizar los niveles de insulina y azúcar en sangre.
- Suprimir el apetito (proveniente del consumo completo de proteínas) <sup>(2)</sup>

Muchos investigadores creen que el éxito de una dieta baja en carbohidratos está directamente relacionado con la supresión de la insulina. La insulina es una hormona que regula la glucosa en sangre. Una dieta baja en carbohidratos estabiliza la producción de insulina y la mantiene baja, al mismo tiempo que controla el azúcar en sangre. Esto ayuda a movilizar la quema de grasas para obtener energía (oxidación de grasas). A su vez se produce una pérdida de peso.

Si bien esta es una gran noticia para algunos, una dieta baja en carbohidratos ciertamente no es para todos. Por ejemplo, algunos atletas, aunque son muy tolerantes a la glucosa, aún se sentirían cansados y lentos incluso si consumieran menos de 200 gramos de carbohidratos por día.

En este sentido, el consumo de carbohidratos depende de los objetivos individuales, el metabolismo y la genética de cada persona. Por lo tanto, podría requerir algunas variaciones. Aquí nos estamos centrando más en optimizar la pérdida de grasa y las dietas bajas en carbohidratos, sin duda, logran esto.

Aún así, para quienes buscan ganar músculo y fuerza, una dieta baja en carbohidratos no es la más óptima. Pero puede ser óptimo para quienes buscan mejorar la resistencia y el rendimiento en el fútbol americano o en el sprint de 40 yardas. Estos individuos se beneficiarían más siguiendo una dieta rica en carbohidratos debido al sistema energético utilizado durante estas actividades (metabolismo anaeróbico).

## **Método #2: Aumentar la Intensidad, Frecuencia o Duración del Ejercicio**

No es sólo el consumo de calorías es lo que es importante para la pérdida de grasa. La intensidad de los entrenamientos puede significar todo y lo que pone en ellos es exactamente lo que obtendrá de ellos.

Cuanto más estrés ponga en su cuerpo (en particular en los músculos), más energía necesitará su cuerpo. Esto significa una mayor probabilidad de quemar grasa como energía. Quema más calorías cuando mezcla rutinas y agrega variación.

Por ejemplo, el entrenamiento de fuerza 3 días por semana (hasta 5) aumenta el estímulo que recibe el cuerpo. Esto lo obliga a quemar más calorías. Ahora, si puede aumentar la actividad cardiovascular a 3 veces por semana durante 30 minutos cada sesión, obtendrá los beneficios que busca.

Solo recuerde, simplemente no puede entrenar exactamente de la misma manera día tras día y esperar ver resultados más rápidos. No funcionará. El progreso y la mejora se logran cuando aumenta su carga y levanta continuamente más peso que antes. Esto se conoce como el [principio de sobrecarga progresiva](#). De hecho, la frecuencia de las sesiones de entrenamiento de resistencia provoca directamente nuevos resultados en cuanto a pérdida de grasa, hipertrofia muscular, fuerza, resistencia, estado de ánimo y mucho más.

### **Método #3: Practique la Sincronización de los Nutrientes**

[Momento de nutrientes](#) Se refiere a cómo se asimilan y manejan ciertos nutrientes durante varios momentos del día. Investigaciones muestran que la tolerancia a los carbohidratos es mayor después del ejercicio. <sup>(3)</sup> Por lo tanto, es muy recomendable ingerir carbohidratos, específicamente carbohidratos de digestión más rápida, después de un entrenamiento intenso. Queremos un aumento rápido de insulina después de un entrenamiento. Por lo tanto, los carbohidratos complejos de digestión más lenta en este momento no son óptimos.

No olvidemos que el uso de energía durante el ejercicio depende del tipo de macronutrientes consumidos previamente. Por ejemplo, una comida rica en carbohidratos antes del ejercicio crea un pico de insulina con glucosa disponible. Esto, a su vez, impulsa el entrenamiento. Sin embargo, una comida baja en carbohidratos, rica en proteínas y rica en grasas antes de hacer ejercicio fomenta un mayor porcentaje de ácidos grasos para su uso como fuente de combustible.

Con este principio en mente, veamos nuevamente un ejemplo rápido. Tal vez quiera perder grasa corporal y consuma menos carbohidratos (aproximadamente 60 gramos al día). Verá una mejor optimización de los ácidos grasos, y aún más cuando ingiera mayores cantidades de proteínas en sus comidas. También quiere conservar las grasas saludables moderadas y bajas en carbohidratos.

Una vez que haya completado su entrenamiento, este es el momento de consumir carbohidratos de rápida digestión. Aquí es cuando el pico de insulina es más beneficioso (post-entrenamiento). Puede estar casi seguro de que los carbohidratos ingeridos después de un entrenamiento no se almacenarán en forma de grasa. En cambio, se utilizarán para volver a reglicogenar el músculo y mejorar la recuperación.

## **Qué Método de Pérdida de Grasa Funciona Mejor?**

Ninguno de estos métodos es superior al otro. Anime a los clientes de entrenamiento personal a probar una o más de estas técnicas para promover la pérdida de grasa de manera más eficiente.



A todos nos gusta ver resultados rápidos. Es simplemente natural. Quizás estas puedan ser soluciones viables para las personas que esperan llevar sus cuerpos al límite, para obtener máximos beneficios y una salud óptima.

Si busca educarse mejor en el área de la nutrición, ISSA ofrece un curso integral para [convertirse en un Coach de Nutrición Certificado](#). Aprenda como apoyar un estilo de vida saludable para usted y sus clientes con información de nutrición avanzada.

## Referencias

1. Chawla, S., Tessarolo Silva, F., Amaral Medeiros, S., Mekary, R., & Radenkovic, D. (2020). The effect of low-fat and low-carbohydrate diets on weight loss and lipid levels: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(12), 3774. <https://doi.org/10.3390/nu12123774>
2. Noakes, T. D., & Windt, J. (2017). Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(2), 133–139. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096491>
3. Taylor, H., Wu, C.-L., Chen, Y.-C., Wang, P.-G., Gonzalez, J., & Betts, J. (2018). Post-exercise carbohydrate-energy replacement attenuates insulin sensitivity and glucose tolerance the following morning in healthy adults. *Nutrients*, 10(2), 123. <https://doi.org/10.3390/nu10020123>