

# PÉRDIDA

# GRASA

# SALUDABLE

---

60 días para una pérdida  
de grasa saludable



**ALVARO  
CONESA**

- Rendimiento Deportivo -



# CONTENIDOS

---

Introducción	02
Capítulo I Establecer Objetivos Claros	04
Capítulo II Entender la Pérdida de Grasa	05
Capítulo III Las Calorías y Los Nutrientes	10
Capítulo IV Ejercicio Apropiado	13
Capítulo V El Estrés y el Sueño	14

# INTRODUCCIÓN

---



**ALVARO  
CONESA**

- Rendimiento Deportivo -

## **Álvaro Conesa**

¡Bienvenido a "**60 Días para una Pérdida de Grasa Saludable**"!

Soy Álvaro Conesa y estoy emocionado de acompañarte en este viaje hacia una vida más saludable y activa. A través de este Ebook, compartiré contigo estrategias prácticas y motivación para que logres tus objetivos de pérdida de grasa.

### **Compromiso de 60 Días:**

Este ebook no es solo un conjunto de páginas; es tu guía durante los próximos 60 días para transformar tus hábitos y lograr una pérdida de grasa sostenible.

¡Comencemos!

# CAPÍTULO I: ESTABLECER OBJETIVOS CLAROS

---

Antes de embarcarnos en este viaje de 60 días, es fundamental establecer metas claras y alcanzables. Utilizaremos el siguiente enfoque para garantizar que tus objetivos sean:

- **Específicos:** Definiremos metas detalladas y precisas.
- **Medibles:** Estableceremos indicadores para medir el progreso.
- **Alcanzables:** Nos aseguraremos de que las metas sean realistas y alcanzables.
- **Relevantes:** Las metas estarán alineadas con tu visión y valores personales.
- **En un Plazo:** Estableceremos un marco temporal para cada objetivo.



## Identificar Motivaciones Personales:

Conectar con tus motivaciones personales es clave para mantener la determinación durante estos 60 días. Realizaremos ejercicios prácticos para explorar las razones profundas que te impulsan a perder grasa. Algunas preguntas que podríamos abordar incluyen:

- **¿Por qué es importante para ti perder grasa en este momento de tu vida?**
- **¿Cómo te sentirías al lograr tus objetivos?**
- **¿Qué impacto positivo tendría en otras áreas de tu vida?**
- **¿Cuáles son tus mayores desafíos y cómo superarlos?**

Al comprender tus motivaciones a un nivel más profundo, crearás una base sólida para mantenerte enfocado/a y superar los obstáculos que puedan surgir en el camino. Este capítulo es esencial para establecer una base sólida antes de comenzar tu pérdida de grasa saludable.

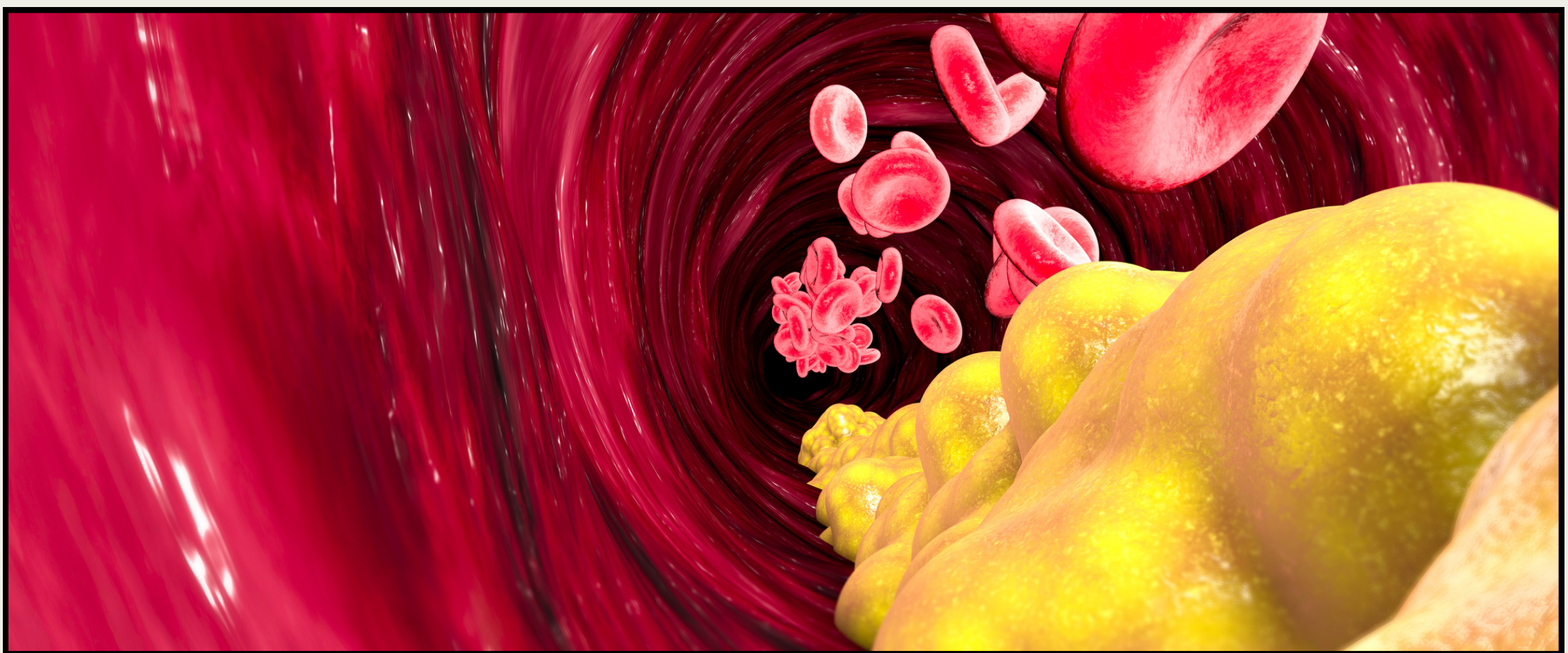
# CAPÍTULO II: ENTENDER LA PÉRDIDA DE GRASA

---

Vamos a explorar de manera sencilla cómo funciona el proceso de quema de grasa en el cuerpo. Cuando comprendemos los principios básicos, podemos tomar decisiones más informadas sobre nuestra alimentación y actividad física.

## ¿Cómo se almacena la grasa en el cuerpo?

La grasa se almacena en el cuerpo a través de un proceso llamado **lipogénesis**. Cuando consumes más calorías de las que tu cuerpo necesita para sus funciones diarias, el exceso de energía se convierte en triglicéridos, una forma de grasa, en las células adiposas. Estas células adiposas pueden aumentar de tamaño para almacenar más grasa cuando hay un excedente calórico constante. Además, las células adiposas también pueden multiplicarse, aumentando su número.



## ¿Qué sucede durante la quema de grasa?

La quema de grasa, o lipólisis, es el proceso opuesto a la lipogénesis. Ocurre cuando el cuerpo necesita energía y no tiene suficientes calorías disponibles a través de la alimentación inmediata. En este caso, las células adiposas liberan los triglicéridos almacenados en forma de ácidos grasos y glicerol en el torrente sanguíneo. Estos ácidos grasos circulantes son utilizados como fuente de energía por diversas células del cuerpo, como las del músculo esquelético, durante la actividad física.

## ¿Cuál es el papel de las calorías en este proceso?

Las calorías desempeñan un papel crucial en el **equilibrio** entre almacenamiento y quema de grasa. El cuerpo utiliza las calorías provenientes de los alimentos para llevar a cabo sus **funciones diarias**, como mantener la temperatura corporal, realizar actividades físicas y sostener procesos metabólicos.

Cuando consumes más calorías de las que tu cuerpo necesita (un exceso calórico), el exceso se almacena como grasa. En cambio, cuando consumes menos calorías de las que tu cuerpo requiere (déficit calórico), el cuerpo recurre a las reservas de grasa para obtener la energía necesaria, lo que lleva a la pérdida de peso.

Es importante destacar que, aunque el equilibrio calórico es fundamental, **la calidad de las calorías también influye en la salud general**. Optar por alimentos nutritivos y equilibrados contribuirá al bienestar a largo plazo, no solo a la pérdida de peso.

### **Mitos Comunes Desmitificados:**

Es hora de superar algunos mitos comunes que a menudo obstaculizan el progreso en la pérdida de peso. Abordaremos ideas erróneas como:



### **MITO 1: "Hacer ejercicio solo significa perder grasa."**

Este mito implica la creencia errónea de que la pérdida de grasa está completamente determinada por la actividad física, dejando de lado la importancia crucial de la dieta en este proceso. Vamos a desmitificar esta idea y entender por qué tanto el ejercicio como la dieta son componentes esenciales para alcanzar tus objetivos de pérdida de grasa.

#### **IMPORTANCIA de la Dieta en Conjunto con el Ejercicio:**

- **Gasto Calórico vs. Consumo Calórico:**

El ejercicio aumenta el gasto calórico, pero si el consumo de calorías sigue siendo mayor que el gasto, la pérdida de grasa puede verse obstaculizada. La dieta controla la cantidad de calorías que ingieres y es fundamental para crear un déficit calórico necesario para perder grasa.

- **Nutrientes Esenciales:**

La dieta no solo se trata de contar calorías; también implica proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales que necesita para funcionar correctamente. Proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales desempeñan roles cruciales en la pérdida de grasa y la salud general.

- **Reparación y Recuperación:**

Después del ejercicio, el cuerpo necesita nutrientes para reparar tejidos y recuperarse. Una dieta adecuada garantiza que el cuerpo tenga los recursos necesarios para estos procesos, mejorando así el rendimiento y la adaptación al entrenamiento.

- **Control de Hambre y Energía:**

La elección de alimentos influye en la saciedad y en la energía disponible durante el ejercicio. Una dieta equilibrada ayuda a controlar el hambre, proporcionando la energía necesaria para mantener la intensidad del entrenamiento.

- **Cambio en la Composición Corporal:**

La combinación de dieta y ejercicio no solo se trata de perder peso, sino de cambiar la composición corporal. Un enfoque integral ayuda a preservar la masa muscular magra mientras se pierde grasa, lo que contribuye a un cuerpo más tonificado y saludable.

## **MITO 2: "Saltarse comidas ayuda a perder peso más rápido."**

Este mito sugiere que omitir comidas, especialmente el desayuno o alguna comida principal, puede acelerar la pérdida de peso. Exploraremos por qué esta práctica puede ser contraproducente y cómo estructurar comidas adecuadas para optimizar la pérdida de peso de manera saludable.

### **POR QUÉ saltarse comidas puede ser contraproducente:**

- **Metabolismo más Lento:**

Saltarse comidas puede ralentizar el metabolismo. Cuando el cuerpo pasa períodos prolongados sin alimentos, puede entrar en modo de conservación de energía, disminuyendo la tasa metabólica.

- **Mayor Propensión a "Atracones":**

La falta de alimentos durante horas puede llevar a una sensación extrema de hambre, lo que aumenta la probabilidad de atracones poco saludables más tarde.

- **Menos Energía para el Ejercicio:**

La falta de combustible en forma de alimentos puede afectar negativamente el rendimiento durante el ejercicio, lo que puede disminuir la quema de calorías.

- **Pérdida de Masa Muscular:**

Saltarse comidas puede conducir a la pérdida de masa muscular, ya que el cuerpo puede utilizar las proteínas musculares como fuente de energía.

### **CÓMO estructurar comidas adecuadas para la pérdida de peso:**

- **Frecuencia de Comidas y Nutrientes**

Opta por comidas regulares a lo largo del día para mantener el metabolismo activo y evitar picos y valles en los niveles de energía. Asegúrate de que cada comida incluya una combinación de proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos para proporcionar una nutrición equilibrada.

- **Control de Proporciones y la Hidratación**

Gestiona las proporciones a ingerir para evitar el exceso de calorías. Comer en porciones más pequeñas con mayor frecuencia puede ayudar a controlar el hambre. Además, bebe suficiente agua a lo largo del día ya que, a veces, la sensación de hambre puede confundirse con la sed.

**MITO 3: "Las dietas extremas son la única manera efectiva de perder grasa."**

Este mito sugiere que solo adoptando enfoques dietéticos extremos se puede lograr una pérdida de grasa efectiva. Desmitifiquemos este concepto y exploremos por qué las dietas extremas pueden ser insostenibles y cómo adoptar enfoques equilibrados y sostenibles es crucial para la pérdida de grasa a largo plazo.

**RAZONES por las cuales las dietas extremas son problemáticas:**

- **Falta de Sostenibilidad:**

Las dietas extremas a menudo son difíciles de mantener a largo plazo. Pueden implicar restricciones severas o cambios radicales en la alimentación, lo que puede llevar a la falta de adherencia.

- **Impacto en la Salud Mental:**

Las restricciones extremas pueden contribuir al desarrollo de patrones alimentarios poco saludables, provocando sentimientos de privación y desencadenando comportamientos alimentarios no saludables.

- **Pérdida de Nutrientes Esenciales:**

Algunas dietas extremas pueden limitar la ingesta de nutrientes esenciales, lo que puede afectar negativamente la salud general y la capacidad del cuerpo para funcionar correctamente.

- **Efecto Rebote:**

Después de una dieta extrema, es común experimentar un "efecto rebote", donde se recupera el peso perdido rápidamente cuando se vuelven a los hábitos alimentarios normales.



# CAPÍTULO III: LAS CALORÍAS Y LOS NUTRIENTES

---

La clave de cualquier plan de pérdida de grasa efectivo radica en entender cómo equilibrar la ingesta calórica y los nutrientes esenciales.

## Concepto de Calorías:

- **¿Qué son las calorías?**

Las calorías son unidades de energía que provienen de los alimentos y se utilizan para realizar todas las funciones corporales, desde la respiración hasta la actividad física. Son esenciales para mantener la vida y realizar actividades diarias.

- **¿Cuántas calorías necesitas?**

La cantidad de calorías que necesitas depende de varios factores, como tu edad, peso, altura, nivel de actividad y metas específicas (pérdida de peso, mantenimiento o aumento). Puedes calcular tus necesidades calóricas utilizando fórmulas específicas o consultando con un profesional de la salud.

- **¿Por qué son fundamentales?**

Las calorías son la fuente de energía para tu cuerpo. Mantener un equilibrio adecuado entre la ingesta y el gasto calórico es esencial para la pérdida, mantenimiento o aumento de peso. Un déficit calórico (consumir menos calorías de las que se queman) conduce a la pérdida de peso, mientras que un superávit calórico (consumir más calorías de las que se queman) puede llevar al aumento de



## Importancia de los Nutrientes:

- **Proteínas:**

- Fundamentales para la reparación y crecimiento muscular.
- Contribuyen a la saciedad, ayudando en la pérdida de grasa.
- Fuentes: carnes magras, lácteos, pescados, huevos.

- **Grasas:**

- Esenciales para la salud del cerebro, hormonas y absorción de vitaminas.
- Ayudan a mantener la saciedad y proporcionan energía sostenida.
- Fuentes: aguacates, aceite de oliva, pescado graso, frutos secos.

- **Carbohidratos:**

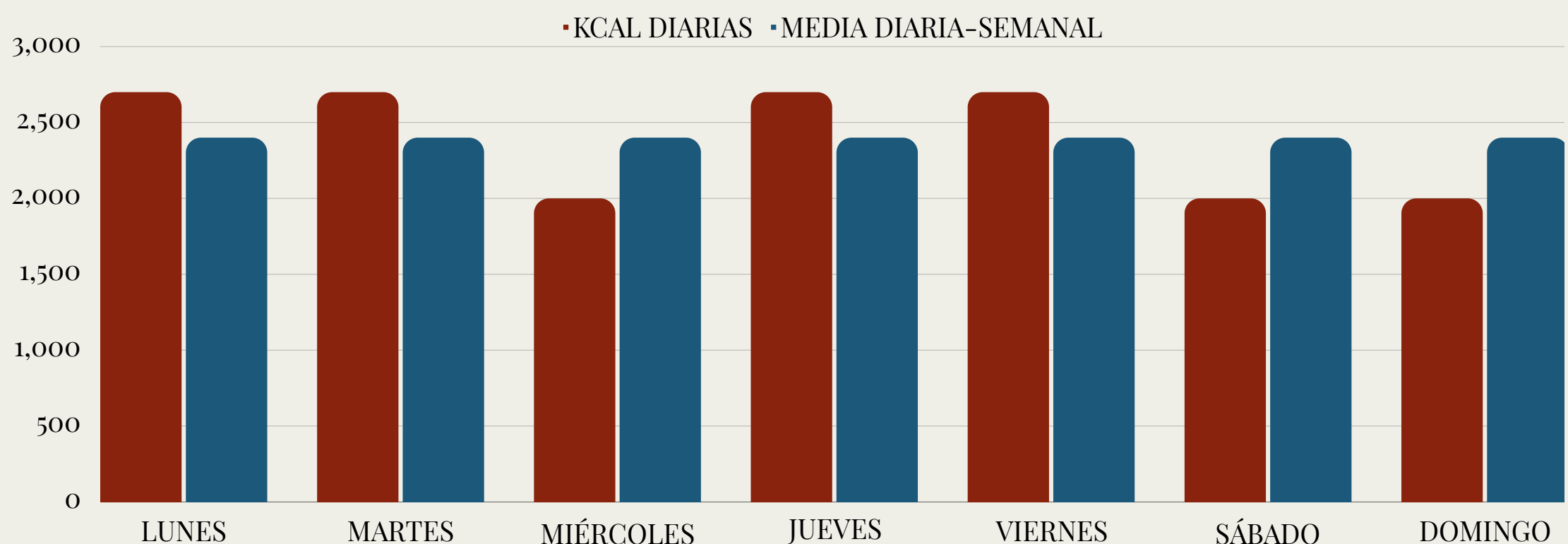
- Principal fuente de energía para el cuerpo.
- Importantes para la función cerebral y actividad física.
- Fuentes: granos enteros, frutas, verduras, legumbres.

## ¿Y entonces qué?

Lo primero que te recomiendo es empezar calcular tu **Dieta de mantenimiento**. Esto es, la cantidad de kcal con las que tu cuerpo ni engorda ni adelgaza. Para aprender a calcularla puedes ir a mi cuenta de **IG dónde tengo un POST** dedicado a ello.



**IR AL POST**



## Ejemplo práctico etapa pérdida de grasa

- Supongamos la siguiente situación:

**Una persona de unos 85 Kg quiere perder grasa  
siendo su dieta de mantenimiento de unos 2500 Kcal.**

**IDEAL: es perder entre un 0,5% -1% de su peso corporal a la semana.**

- Para empezar, bajaremos **500 Kcal diarias** para perder 0,5 Kg a la semana.

- **Respecto a la Proteína:** Subiremos cantidad a **2,2 - 2,5 gr/Kg peso corporal**  
**Como Normal General: 1 gr de proteína = 4 Kcal**

Esta cantidad de proteínas supondrá unas 800 Kcal ( $200 \times 4 = 800$  kcal)

- **Respecto a la Grasa:** Esta cantidad será entre un **15% - 20% de las Kcal totales**

Esta cantidad de grasas será unas 400 Kcal ( $2000 \times 0,2 = 400$  Kcal).

**Como Normal General: 1 gr de grasa = 9 Kcal**

Esta cantidad de grasas serán 44,44 gr ( $400 / 9 = 44,44$  gr)

- **Respecto a la Carbohidratos:** Rellenaremos respecto al **total sobrante.**

Esto es:  $2000 - 800 - 400 = 800$  Kcal

**Como Normal General: 1 gr de Carbohidratos = 4 Kcal**

Esta cantidad de carbohidratos serán 200 gr ( $800 / 4 = 200$  g )

**Finalmente, obtenemos que una persona de 80 kg debería consumir unas 2000 Kcal, 200 gr de proteína, 44 gr de grasa y 200 gr de carbohidratos.**

# CAPÍTULO IV: EJERCICIO APROPIADO

---

En nuestra búsqueda de una pérdida de peso saludable y sostenible, no podemos pasar por alto la importancia de un programa de **entrenamiento bien estructurado**. Si bien el cardio tradicional tiene sus beneficios, el entrenamiento de fuerza programado emerge como un **componente esencial** que puede marcar la diferencia en tu viaje hacia una versión más saludable de ti mismo/a.

## Programación del Entrenamiento de Fuerza:

- **Frecuencia y Consistencia:** Para ver resultados significativos, es fundamental ser consistente en tu entrenamiento de fuerza. Programar sesiones de al menos 2-3 veces por semana permite el desarrollo progresivo de fuerza y músculo.
- **División de Rutina:** Un buen programa de entrenamiento de fuerza se enfoca en diferentes grupos musculares en días específicos. Esto no solo evita la fatiga excesiva, sino que también permite el descanso adecuado para cada grupo muscular.
- **Sobrecarga Progresiva:** Inicia con pesos manejables y aumenta gradualmente la carga a medida que tu fuerza mejora. La progresión es esencial para desafiar constantemente a tus músculos y promover el crecimiento.

## Beneficios Adicionales del Entrenamiento de Fuerza:

- **Preservación de la Masa Muscular:** Durante la pérdida de peso, es común perder no solo grasa, sino también masa muscular. El entrenamiento de fuerza ayuda a preservar y, en muchos casos, a aumentar la masa muscular magra.
- **Mejora de la Composición Corporal:** Más músculo significa una mejor proporción de masa magra a grasa, lo que da como resultado una apariencia más tonificada y definida.
- **Mejora del Rendimiento Diario:** La fuerza no solo se traduce en el gimnasio, sino que también mejora tu capacidad funcional en la vida diaria. Desde levantar objetos pesados hasta subir escaleras, te volverás más fuerte y resistente.

# CAPÍTULO V: EL ESTRÉS Y EL SUEÑO

---

Es crucial entender cómo el estrés puede influir en tus objetivos de pérdida de grasa.

## El Cortisol

El cortisol, conocido comúnmente como la "**hormona del estrés**", desempeña un papel crucial en la respuesta del cuerpo a situaciones estresantes. Si bien esta respuesta es esencial en situaciones de peligro inmediato, el estrés crónico puede desencadenar una serie de **efectos negativos**, especialmente en relación con el almacenamiento de grasa.

## Principales Efectos del Cortisol en el Almacenamiento de Grasa:

- **Mayor Acumulación de Grasa Abdominal:**

El cortisol favorece el almacenamiento de grasa, especialmente en la región abdominal. Este tipo de grasa, conocida como grasa visceral, está asociada con mayores riesgos para la salud, como enfermedades cardíacas y diabetes.

- **Estimulación de la Lipogénesis:**

El cortisol puede activar la lipogénesis, el proceso mediante el cual el cuerpo convierte el exceso de energía en grasa. Esto contribuye al aumento de la grasa corporal, especialmente cuando hay un exceso de calorías en la dieta.

- **Mayor Apetito, especialmente por Alimentos Altos en Calorías:**

El cortisol puede aumentar el apetito, especialmente por alimentos ricos en calorías, carbohidratos y grasas. Este aumento en el deseo de alimentos indulgentes puede conducir a una ingesta excesiva de calorías.



## Técnicas de Reducción del Estrés:

Te proporciono ejemplos de prácticas diarias efectivas para reducir el estrés. Estas técnicas te ayudarán a mantener un equilibrio mental y emocional, favoreciendo así tu viaje hacia la pérdida de grasa. Algunas opciones pueden incluir:

- **Meditación Guiada de 10 minutos:**

Sesiones cortas para calmar la mente y reducir la ansiedad.

- **Respiración Profunda:**

Ejercicios de respiración consciente para reducir la tensión y promover la relajación.

- **Tiempo de Desconexión Digital:**

Estrategias para desconectar y reducir la exposición a fuentes de estrés.

## Relación Entre Sueño y Pérdida de Grasa:

El sueño desempeña un papel crucial en la regulación hormonal, y su falta puede tener un impacto significativo en las señales que controlan el hambre y la saciedad. Aquí exploraremos cómo la falta de sueño afecta estas hormonas clave y su influencia en nuestros patrones alimentarios.

### Leptina y Grelina: Las Hormonas del Hambre y la Saciedad:

- **Leptina (Hormona de la Saciedad):**

La leptina es secretada por las células de grasa y desempeña un papel crucial al enviar señales al cerebro para indicar que estamos saciados. La falta de sueño puede conducir a una disminución en los niveles de leptina, lo que podría llevar a una menor sensación de saciedad.



- **Grelina (Hormona del Hambre):**

La grelina, por otro lado, es secretada en el estómago y estimula el apetito. La falta de sueño puede aumentar los niveles de grelina, generando una señal de hambre más intensa y frecuente.



## **Estrategias para Mejorar la Calidad del Sueño:**

- **Establecer una Rutina de Sueño:**

Crea una rutina relajante antes de acostarte para señalar a tu cuerpo que es hora de dormir.

- **Limitar la Exposición a Dispositivos Electrónicos:**

Reduce la exposición a pantallas electrónicas antes de dormir, ya que la luz azul puede interferir con la producción de melatonina.

- **Ambiente de Sueño Confortable:**

Asegúrate de que tu entorno de sueño sea cómodo, oscuro y silencioso.

- **Evitar Estimulantes:**

Limita la ingesta de cafeína y evita comidas pesadas antes de acostarte.

- **Mantener Horarios Regulares:**

Intenta acostarte y despertarte a la misma hora todos los días para regularizar tu reloj biológico.



# FIN

---

¡Muchas gracias por llegar hasta aquí!

Espero haberte ayudado a conocer un poquito más sobre la pérdida de peso.

**¡GRACIAS POR TU APOYO!**

