



DÉFICIT CALÓRICO

El poder del déficit calórico

La pérdida de grasa es un objetivo común para muchas personas, ya sea por razones de salud, estéticas o de rendimiento. La clave para lograr una pérdida de grasa efectiva y sostenible se basa en crear un déficit calórico, es decir, consumir menos calorías de las que el cuerpo gasta.

¿Qué es el déficit calórico?

Se produce cuando la ingesta de calorías es menor que el gasto energético total del cuerpo. Este gasto incluye la energía utilizada para las funciones vitales (metabolismo basal), la actividad física y la digestión. Para perder grasa, es necesario que el cuerpo utilice sus reservas de energía.

¿Cómo calcularlo?

1r Calculamos la tasa metabólica basal TMB

Aquí tienes diferentes fórmulas

- **Harris Benedict**

-**Hombres:** $TMB = 10 \times \text{Peso (kg)} + 6.25 \times \text{Altura (cm)} - 5 \times \text{Edad (años)} + 5$
-**Mujeres** $TMB = 10 \times \text{Peso (kg)} + 6.25 \times \text{Altura (cm)} - 5 \times \text{Edad (años)} - 161$

- **Cunningham** - $22 \times \text{Masa libre de grasa (kg)} + 500$

- **Sencilla** - $\text{Peso} \times 22$

2n Multiplicamos el resultado de la TMB por la actividad física diaria

- **Sedentario** (3k-5k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,3-1,6
- **Ligeramente activo**(8k-10k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,5-1,8
- **Activo** (13k-15k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,7-2,0
- **Muy activo** (20k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,9-2,2

3r Restamos de 300 a 500 kcal al resultado

- Resultado - 300 o 500 kcal = resultado final



Estrategias

- **Controla las porciones:** Ser consciente de las porciones puede ayudar a reducir la ingesta calórica sin la necesidad de contar cada caloría.
- **Elige alimentos nutritivos:** Optar por alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, no solo ayuda a controlar las calorías, sino que también asegura que tu cuerpo reciba los nutrientes necesarios.
- **Incrementa la actividad física:** Incorporar ejercicio regular, tanto cardiovascular como de resistencia, aumenta el gasto calórico y ayuda a mantener la masa muscular durante la pérdida de grasa. Estudios muestran que la combinación de ambos tipos de ejercicio es efectiva para la reducción de grasa corporal (Willis et al., 2012).
- **Establece metas realistas:** Establecer metas realistas y alcanzables es clave para mantener la motivación a largo plazo.

La importancia del entrenamiento de fuerza

Es fundamental entender que la pérdida de peso no siempre significa pérdida de grasa. Es posible perder peso y al mismo tiempo perder masa muscular, lo que puede ser contraproducente. Por eso, es importante combinar el déficit calórico con ejercicios de fuerza y poder preservar la masa muscular (Bodsworth et al., 2018).

Efectos secundarios

Un déficit demasiado elevado puede tener efectos negativos, como fatiga, pérdida de masa muscular y disminución del rendimiento. Se recomienda un enfoque equilibrado y sostenible.

Conclusiones

La pérdida de grasa a través del déficit calórico es un proceso que requiere tiempo, paciencia y constancia. Al centrarte en hábitos saludables, como el control de porciones, la elección de alimentos nutritivos y la actividad física regular, puedes alcanzar tus objetivos de manera efectiva y sostenible.

Referencias

- Bodsworth, J. M., et al. (2018). Resistance training and fat loss: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*.
- Willis, L. H., et al. (2012). Effects of aerobic and resistance exercise training on body composition, weight loss, and health-related quality of life in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*.