

# ¿Cuántas calorías se deben comer y quemar al día?

¿Cómo adelgazar y perder grasa sin perder músculo (incluso aumentando músculo)? Le contamos todo sobre las cantidades de calorías que hay que consumir y quemar cada día.

## Las calorías: una medida de la energía consumida y gastada

Al principio, la caloría era una unidad de medida de la energía en física. Una caloría corresponde a la energía necesaria para hacer pasar 1 gramo de agua de 14,5°C a 15,5°C bajo una presión atmosférica normal.

Abandonada actualmente en física en beneficio del Julio, la caloría, no obstante, se ha mantenido en el área de la dietética para medir la cantidad de energía aportada por los alimentos al organismo, así como la cantidad de energía gastada por el organismo.

Hay que destacar que, en realidad, en dietética y en nutrición se habla de kilocalorías, no de calorías. A modo de ejemplo,

- 1 gramo de lípidos aporta 9 kcal.
- 1 gramo de proteínas aporta 4kcal.
- 1 gramo de glúcidos aporta 4 kcal.

## El metabolismo basal: el punto de partida

El metabolismo basal permite medir la cantidad de energía gastada por el organismo en reposo. En efecto, para hacer que nuestros órganos funcionen (aparato digestivo, cerebro, corazón, pul-

mones, músculos, etc.), el cuerpo gasta energía.

Por tanto, incluso si está sentado(a) en su despacho todo el día, usted gasta energía. No obstante, la cantidad de energía gastada por su organismo dependerá principalmente de su composición corporal, es decir, en particular, su índice de masa grasa y su índice de masa muscular: cuanto más elevado sea su índice de masa muscular, más calorías gasta usted en reposo.

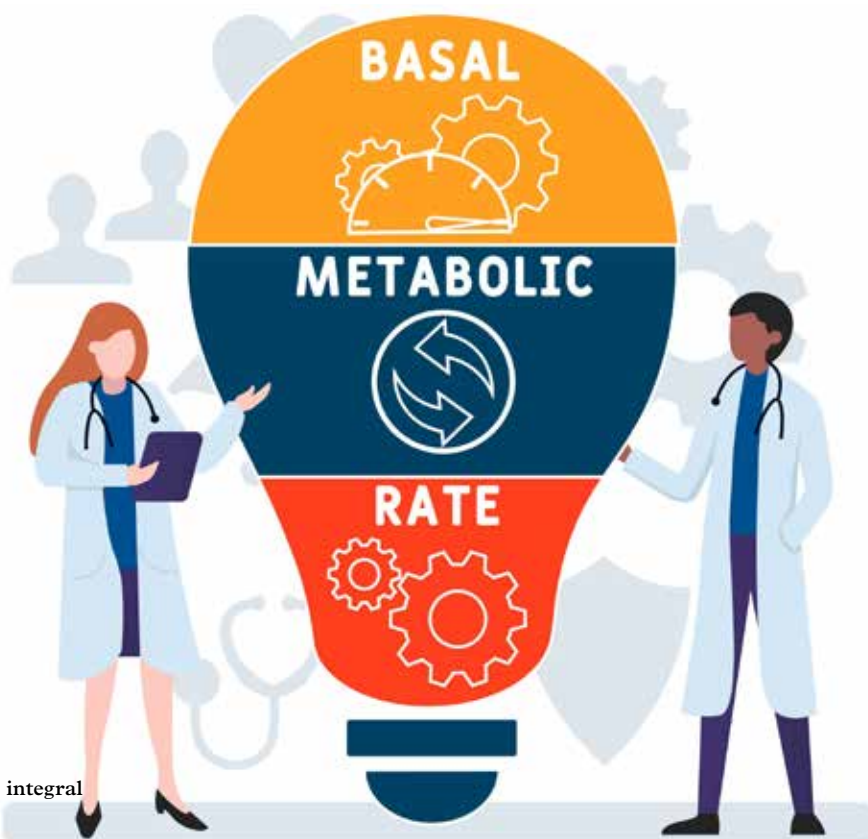
Así pues, según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Un hombre joven de 25 años que pese 65 kilos, que duerma 8h al día, que trabaje 8h al día en un despacho y dedique 8h al día a diversas actividades no profesionales, entre las que se encuentre la actividad física, tiene una necesidad energética diaria de 2.500 kcal .

- Una mujer joven de 25 años que pese 55 kilos, que duerma 8h al día, que trabaje 8h al día en un despacho y que dedique 8h al día a diversas actividades no profesionales, entre las que se encuentre la actividad física, tiene una necesidad energética diaria de 2.000 kcal.

## El metabolismo basal para un hombre

Para los hombres, el cálculo del metabolismo basal se basa en la ecuación siguiente:  $(10,0 \times \text{peso en kilogramos}) + (6,25 \times \text{altura en centímetros}) - (5,00 \times \text{edad en años}) + 5$ . Por ejemplo, para un hombre de 50 años que mida 1 metro 78 y pese 65 kilos, este metabolismo basal sería de  $10 \times 65 + 6,25 \times 178 - 5 \times 50 + 5$ ; es decir aproximadamente 1500 kcal.





### El metabolismo basal para una mujer

Para una mujer, el cálculo del metabolismo basal se basa en la ecuación siguiente:  $(10,0 \times \text{peso en kilogramos}) + (6,25 \times \text{altura en centímetros}) - (5,00 \times \text{edad en años}) - 161$ .

Por ejemplo, para una mujer de 50 años que mida 1 metro 62 y pese 50 kilos, este metabolismo basal sería de  $10 \times 50 + 6,25 \times 162 - 5 \times 50 - 161$ ; es decir aproximadamente 1.100 kcal.

### Los factores modificadores relacionados con la actividad física

Una vez que usted ha calculado su metabolismo basal, debe aplicarle un coeficiente en función de su nivel de actividad física:

- 1,1 para una vida sedentaria;
- 1,2 si usted realiza una actividad física ligera 2 veces por semana.
- 1,3 con una actividad física moderada de 3 a 4 veces por semana.
- 1,4 si usted realiza una actividad física moderada diariamente.

- 1,5 si usted realiza una actividad física intensa de 6 a 7 veces por semana.

### ¿Cuántas calorías hace falta quemar para perder peso? Las reservas del organismo

Sobre el papel, perder peso es una operación sencilla: basta que su organismo gaste más energía que lo que usted consume. Solo con esta condición su cuerpo utiliza sus reservas para compensar este diferencial: usted pierde peso.

No obstante, si usted no realiza ninguna actividad física, va sin duda a perder masa grasa pero su cuerpo utilizará también masa muscular, inutilizada, a fin de conservar una reserva de calorías en el tejido adiposo.

La mejor solución para perder peso es por tanto aumentar su actividad física, sin aumentar su aporte calórico: así, usted gasta mecánicamente más de lo que absorbe. Usted pierde peso limitando la pérdida de músculo.

Asimismo, puede ser interesante completar una dieta de adelgazamiento y actividad física con el consumo de

complementos alimenticios que contribuyan a disminuir el almacenamiento de las grasas, precisamente para contrarrestar esta tendencia natural del organismo. Por ejemplo, la garcinia (*Garcinia cambogia*), bastante fácil de encontrar como suplemento dietético.

En la práctica, para garantizar su pérdida de peso sin arriesgarse al efecto de robote (“yoyó”), se recomienda limitarse a un déficit calórico de un 10% a un 20%. Concretamente, esto significa que si su necesidad calórica, incluida su actividad física, es de 2.000 kcal, usted debe consumir entre 1.600 kcal y 1.800 kcal al día para perder peso.

### ¡No todas las calorías valen! ¡La calidad nutricional tiene prioridad!

No obstante ¡cuidado!, no todas las calorías valen. La calidad nutricional de los alimentos es finalmente mucho más importante que su aporte calórico. Así pues, 10 gramos de chocolate con leche aportan tantas calorías como 300 gramos de calabacines. Sin embargo, el

## ¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAMOS AL DÍA?

chocolate le va a aportar muchos glúcidos malos y lípidos malos.

A modo de ejemplo, se considera que el aporte calórico de un individuo debería estar compuesto de la manera siguiente:

- un 20 % de proteínas;
- de 45 a 50 % de glúcidos (carbohidratos);
- un 30 % de lípidos (de calidad, por tanto, insaturados).

### La saciedad: ¿enemigo o aliado de las dietas?

La principal dificultad de las dietas es el control del hambre, relacionado directamente con el déficit calórico. Por esta razón se recomienda elegir alimentos que favorezcan la saciedad sin aportar muchas calorías.

Se ha mencionado el ejemplo de los calabacines, pero hay muchos otros

alimentos excelentes para realizar esta función. Por ejemplo, en caso de tener ganas de picar algo, comer una manzana y beber un gran vaso de agua permite llenar el estómago y acabar con el apetito, por lo menos durante una o dos horas.

Por tanto, el fraccionamiento de las comidas puede revelarse como una buena opción: en vez de hacer 3 grandes comidas al día, tome un desayuno ligero, luego un tentempié a las 10 h, una comida ligera, una merienda saludable a las 16 h y luego una cena ligera por la noche.

### Los complementos dietéticos

También puede utilizar complementos alimenticios que favorecen la sensación de saciedad:

• Las fibras de las semillas de la algarroba por ejemplo retrasan el vaciado del estómago y así permiten retardar la sensación de hambre.

• Unos estudios clínicos también han demostrado que el consumo de un extracto específico de azafrán, aporta una sensación mayor de saciedad.

Desde hace varios años, unos superalimentos tienen popularidad entre las personas que desean perder peso, como la fruta del dragón (o pitaya), rica en antocianinas, unos antioxidantes reconocidos por reducir la absorción de los glúcidos y aumentar la sensibilidad de las células a la insulina.

En sinergia con algunos enzimas implicados en la secreción de una hormona de la saciedad, la pitaya es por tanto también un producto interesante.





## **LAS DIETAS YOYO Y EL EFECTO REBOTE**

**¿Qué es una dieta yoyo?** El efecto rebote o efecto yoyo es la incapacidad para mantener un peso estable. Consiste en adelgazar rápidamente... y recuperar el peso perdido al terminar la dieta; luego, comenzar otra dieta para obtener el mismo resultado y así sucesivamente durante años. El efecto rebote es una de las causas del sobrepeso, de la obesidad y de episodios depresivos. Esta alternancia entre la pérdida y el aumento de peso puede ser peligrosa para la salud.

**El efecto rebote.** Uno de los factores de riesgo es someterse a una dieta inadecuada que no pueda mantenerse por mucho tiempo por ser demasiado restrictiva. Este tipo de dietas no promueven el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios ni una alimentación equilibrada.

La alternancia entre la satisfacción de perder peso y la decepción al recuperarlo causa un gran desaliento en la persona. Estos fracasos continuos pueden provocar depresión.

**Repercusiones en la salud.** Someterse a dietas yoyo constantemente puede provocar un sobrepeso equivalente a más del 20% del peso normal. Además, la capacidad para perder peso es mucho menor. El organismo reacciona ante las restricciones de las dietas constantes y almacena todo lo que puede para poder soportar otra.

## **Perder grasa, aumentar músculo: ¿cómo controlar las calorías?**

En teoría no es posible aumentar músculo y perder grasa al mismo tiempo. En efecto, para fabricar músculo, el organismo necesita un excedente calórico. Para perder grasa, el cuerpo necesita un déficit calórico. Por tanto, los dos objetivos parecen, a primera vista, relativamente inconciliables.

### **La recomposición corporal**

No obstante, si usted tiene un índice elevado de masa grasa (más de un 15%), entonces, reduciendo ligeramente sus aportes calóricos y practicando una actividad física moderada (en particular entrenamientos conocidos como “de resistencia” y musculación, como mínimo 3 veces a la semana), usted puede realizar hasta cierto punto una recomposición corporal.

Sin embargo, para ello, usted debe necesariamente aumentar sus aportes de proteínas, el principal compuesto de los músculos. En general se calcula que hay que obtener entre 1 gramo y 2 gramos de proteínas al día por kilo de peso corporal. Por ejemplo, para un hombre de 70 kg, esto representa entre 70 gramos y 140 gramos de proteínas al día.

Así que, a fin de lograr este importante objetivo, hay que comer mucho, especialmente mucha carne magra (como pavo) o

claras de huevo. Como media, para nuestro ejemplo, ¡se necesitan entre 300 gramos y 500 gramos de pechuga de pavo cada día!

Esta es la razón por la que la mayoría de los practicantes de musculación deciden utilizar proteína en polvo de lactosuero que procede del suero de la leche producido durante la fabricación de queso; este tipo de complemento permite consumir muchas proteínas de manera sencilla, en una bebida.

### **Perder grasa sin perder músculo**

Para hacer un secado corporal, es decir una pérdida de grasa sin pérdida de músculo, es importante conservar un nivel elevado de esfuerzo de musculación. Concretamente, debe mantener sus cargas de trabajo, reduciendo más a la vez su aporte calórico (calcule un 20% de déficit calórico).

Ahora bien, como el déficit calórico produce cansancio, el mantenimiento constante del esfuerzo puede resultar difícil. Esta es la razón por la que muchos practicantes de la musculación consumen creatina en este tipo de fases. La creatina permite al organismo fabricar con más rapidez ATP, la energía necesaria para hacer que los músculos funcionen.

Para saber más sobre calorías ver notas en: [www.larevistaintegral.net](http://www.larevistaintegral.net)