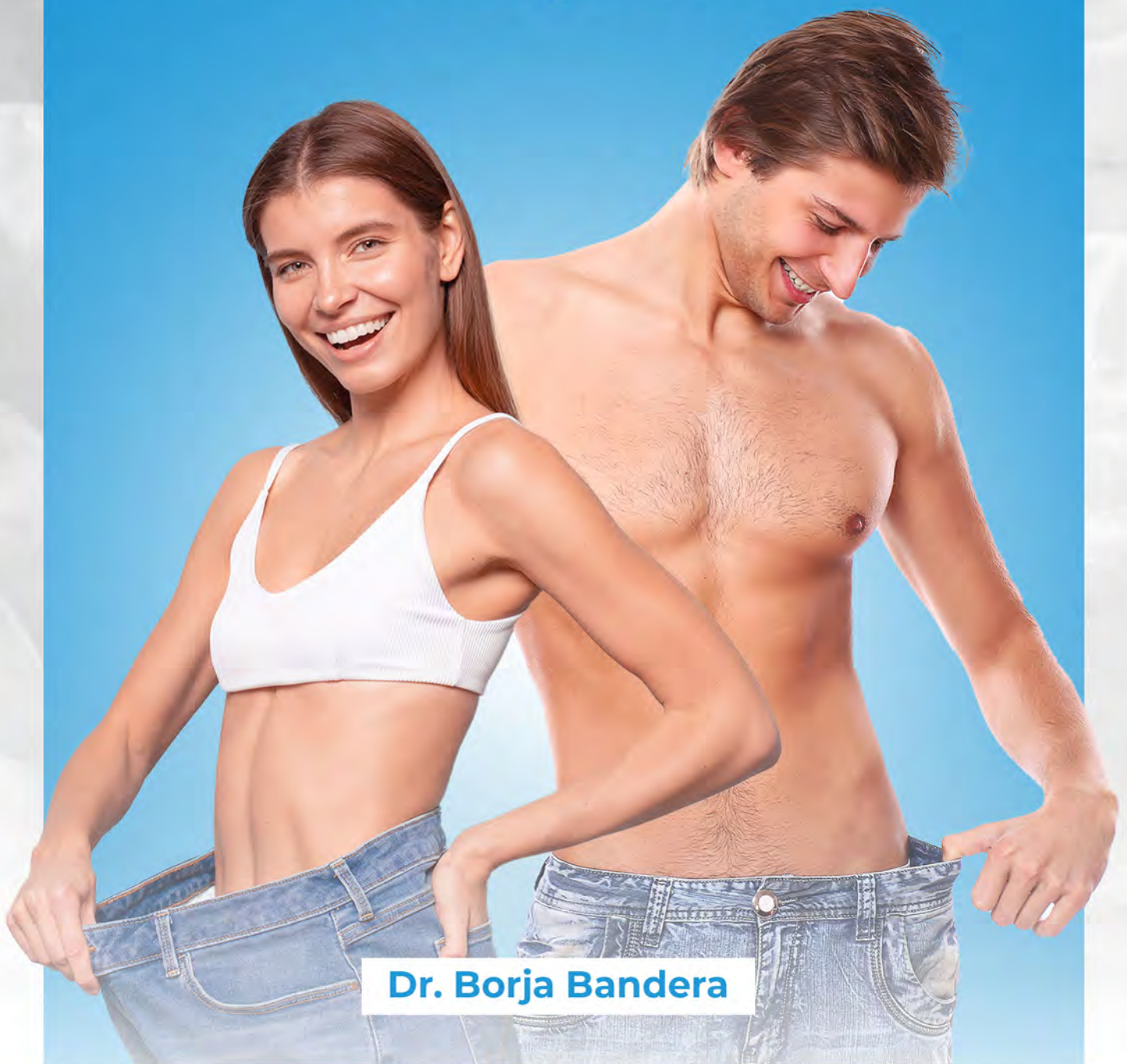


21 formas

de llegar al déficit
calórico y conseguir
tu objetivo



Dr. Borja Bandera

Índice de contenido:

1. Eleva la cantidad de proteína	3
2. Usa tus preferencias a tu favor	4
3. Conoce la importancia del NEAT	5
4. Utiliza a tu favor la fibra soluble	7
5. Arquitectura de las decisiones: úsala a tu favor	8
6. Cafeína y otros termogénicos	9
7. No cambies solo tu ambiente, cambia también tu identidad	10
8. Restringir la ingesta temporalmente	11
9. Ser rígido con lo que bebes	12
10. Selecciona solo alimentos saciantes	13
11. Haz sustituciones inteligentes	14
12. Apóyate en el efecto térmico de los alimentos	15
13. Personaliza los macros en función de tu porcentaje de grasa corporal	16
14. Desarrolla tu capacidad analítica	17
15. Evita alimentos gatillo	18
16. El picolinato de cromo	19
17. Dormir un poco más	20
18. Cambia tu vajilla	21
19. Cuida tus “ácidos grasos de cadena corta”	22
20. ¿Es útil el NAC en pérdida de grasa?	23
21. Come más despacio	24

1. Eleva la cantidad de proteína

Aunque la teoría la conoce todo el mundo, en la práctica me encuentro con que muchos de vosotros tenéis dificultad a la hora de incrementar vuestro consumo de proteína en un programa de pérdida de grasa.

Rápidamente te recuerdo que la proteína es el macronutriente más importante si quieres perder grasa, por su capacidad para saciarte durante todo el día y para preservar la masa muscular, que se verá comprometida si disminuyes mucho la ingesta energética.



Para evitar esto hay dos cosas: **entrenar fuerza y consumir suficiente proteína**. Suficiente, en contexto de pérdida de grasa, es más que en dietas isocalóricas o en superávit calórico. A más agresiva la dieta, más proteína necesitas.

Cuidado, porque al igual que con el resto de macronutrientes, las fuentes proteicas importan mucho. Recuerda: dieta sostenible, pero saludable. No me sirve incrementar la proteína gracias a carne procesada o ultraprocesados proteicos (salvando la proteína de suero quizás).

Ahí van algunas herramientas muy prácticas para incrementar el contenido en proteína:

- Añadir proteína en polvo a los batidos, smoothies o yogures para aumentar la cantidad de proteína en la dieta. También puedes añadirla a las cremas y purés.
- Añadir claras de huevo a tortillas o revueltos. Suelen ser baratas y están disponibles en casi todos los supermercados.
- Comer frutos secos y semillas entre horas, lo que añadirá proteína vegetal a tu dieta. Pero vigila las cantidades porque son alimentos muy calóricos.
- Utiliza queso cottage o parmesano en ensaladas o platos principales, que son los más proteicos.
- Garantiza en cualquier comida la presencia de carne, pescado, huevo o legumbres.
- No nos vamos a detener en cantidades para hacerlo práctico. Simplemente intenta incluir una o varias fuentes de proteína en cada comida, incluidos los snacks o colaciones que tomes a lo largo del día.

2. Usa tus preferencias a tu favor

Mucha gente se empeña en seguir la dieta más popular del momento. ¿Que se está hablando de dieta cetogénica? Vamos a probarla. ¿Que se está hablando de dieta carnívora? Vamos a probarla. ESTO SOLO TE HARÁ PERDER EL TIEMPO.

Recuerda la primera premisa del vídeo: la dieta debe ser, no solo saludable, también sostenible. ¿Y qué es lo que MENOS SOSTENIBLE hace a una dieta? Que detestes lo que estás haciendo. Que no seas capaz de seguir la planificación sin una dosis de sufrimiento alta. Que no se adapte a ti.

¿Qué hay que hacer entonces? Conocerte muy bien.

Por ejemplo, hay personas que no tienen problema moderando la cantidad de comida y parando de comer cuando se lo proponen. Suelen funcionar bien con abordajes más flexibles, reduciendo las cantidades y no suelen tener alimentos gatillo. Tienen más autocontrol.

Pero hay otras muchas personas que no son capaces de parar cuando lo necesitan, y funcionan bien con “reglas” o abordajes un poco más rígidos y estructurados, como el **ayuno intermitente**. No todo funciona en todo el mundo.



Y aquí hablo a los profesionales: es imposible ayudar a un paciente sin conocer todos los entresijos de su rutina, horarios, preferencias, aversiones, tendencias y manías. Hay que conocer a la persona. Trabajamos con personas, no con planificaciones nutricionales.

3. Conoce la importancia del NEAT

Para mí, este es el punto más crítico y difícil de llevar a cabo en el proceso de pérdida de grasa.

¿Qué componente del gasto energético es totalmente subestimado por la mayoría? el NEAT. NEAT (non exercise activity thermogenesis) es un acrónimo que hace referencia a la energía que gastas con cualquier actividad física cotidiana, excluyendo el ejercicio físico. Desde masticar chicle, a subir por las escaleras o mover las piernas mientras trabajas.

El componente del gasto energético total diario que más energía gasta es el gasto energético en reposo (la energía que tu cuerpo gasta por mantener a tus órganos vivos y funcionando, recuerda que por ejemplo tu corazón es un músculo que está constantemente contrayéndose y relajándose, lo mismo que tus músculos inspiratorios).

Poco podemos hacer para modificar este, aunque algunas cosas hay. Por lo tanto nos quedan tres cajones para jugar con la energía que gastamos todos los días. Tenemos el efecto térmico de los alimentos del que hablaremos en el ebook; después tenemos el NEAT y por último tenemos el gasto asociado al ejercicio físico.

Cuando empezamos a trabajar el objetivo de perder grasa es muy frecuente que te obsesiones con tu rutina de entrenamiento (EF). Y sí, tienes que entrenar, por decenas de razones diferentes, no sólo para perder grasa.

Pero, quédate con esto, a corto y medio plazo, te va a acercar más a la pérdida de grasa la actividad física (el NEAT) que el ejercicio físico. Te acercará más el ser activo a lo largo del día, a veces de forma inconsciente, que la clase de zumba de una hora o la sesión de crossfit (que son muy importantes).



¿Por qué?

Muy sencillo, en una persona con unos niveles de actividad medios, la actividad física supone entre 2 y 3 veces el gasto que supone el ejercicio físico (en el caso de que este exista). Gastamos más energía con los movimientos cotidianos que realizamos durante todo el día, que con el movimiento específico que realizamos durante la hora de ejercicio físico. Es entendible, aunque sea a mayor intensidad, el día tiene 24 horas y no solemos entrenar más de 1 o 2h a lo sumo.

Por lo tanto, si no implementas estrategias para tener una actividad física elevada, vas a chocar de frente con un muro en la pérdida de grasa.

Y recuerda que actividad física no es lo mismo que ejercicio físico. Actividad física es TODO aquello que suponga un gasto energético, consciente o inconsciente, y asociado a actividades cotidianas no necesariamente estructuradas (ir a por el pan, subir las escaleras de vuelta a casa, comerte las uñas, mascar chicle, etc.). Ejercicio físico es una actividad organizada, estructurada y planificada que tiene el objetivo de mejorar tu condición física y salud (ejemplo: una hora de zumba, una hora de crossfit, ir a clase de baloncesto).

¿Y qué puedes hacer para aumentar el NEAT?

El mayor margen de mejora probablemente lo tengas en tu horario laboral. Ya trabajes en casa o en una oficina, es interesante el hacerte con una [cinta de andar o walking pad](#), que además se puede guardar debajo de la cama o detrás de una puerta sin ocupar mucho espacio. Un standing desk también te ayudará si trabajas en una oficina sentado.

Otra cosa que aumentará mucho tu gasto energético es tener mascota. Además de mejorar tu salud de diferentes maneras que si queréis vemos en otro vídeo, una mascota con necesidad de moverse te hará moverte.

4. Utiliza a tu favor la fibra soluble

La mayoría relaciona la fibra con la prevención y manejo del estreñimiento, pero ésta puede hacer muchísimo más por tu salud, y puede ayudarte a perder grasa. La fibra, especialmente la fibra soluble, se hidrata al llegar al tubo digestivo y ocupa mucho espacio. Esto activa mecanorreceptores en tu sistema digestivo que señalizan saciedad y disminuyen el deseo por comer.

Además, la fibra reduce lo que se llama eficiencia energética de la dieta, dicho de otro modo, te hace desperdiciar algunas calorías de los alimentos que comes, y por ello las dietas más altas en fibras suelen relacionarse con mejor control del peso a largo plazo.



Aunque la mayoría de frutas y verduras contienen fibra, también tienes suplementos concentrados de fibra. Glucomanano, goma guar, inulina, cáscara de Psyllium: disuelve 5 gr de cualquiera de ella en un vaso de agua y tómalo antes de comer, verás como te sacias antes. Cuidado con pasarte con la dosis: síntomas digestivos.

Si no quieres tomar suplementos, aquí tienes cinco alimentos con mucha fibra soluble:

- Semillas de lino: 27,3 g de fibra soluble por cada 100 g
- Chía: 23,7 g de fibra soluble por cada 100 g
- Aguacate: 6,7 g de fibra soluble por cada 100 g
- Frijoles negros: 4,9 g de fibra soluble por cada 100 g
- Berenjena: 3,8 g de fibra soluble por cada 100 g

Es importante tener en cuenta que estos valores pueden variar según la variedad y la forma en que se preparen los alimentos.

5. Arquitectura de las decisiones: úsala a tu favor

La “arquitectura de las decisiones” es el proceso de diseñar el entorno o las opciones de tal manera que influya en las decisiones que toman las personas. Esto se puede hacer mediante la modificación de la presentación de la información, la selección de las opciones disponibles o la manera en que se presentan esas opciones.

Por ejemplo, si un supermercado quiere fomentar la compra de alimentos saludables, puede colocar esos alimentos a la vista y a la mano de los clientes, y ubicar los alimentos menos saludables en estantes menos visibles. De esta manera, se está utilizando la arquitectura de las decisiones para influir en las elecciones de compra de los clientes.



¿Cómo modificar tu entorno para generar automáticamente mejores decisiones?

- Dejar la ropa deportiva lista la noche anterior para ir al gimnasio temprano por la mañana.
- Coloca una botella de agua en el escritorio del trabajo para recordar beber suficiente agua durante el día.
- Ten una lista de la compra y planificar las comidas antes de ir al supermercado para evitar comprar alimentos poco saludables.
- Deja el frutero visible en la cocina para aumentar la ingesta de fruta.
- Esconde en el fondo de la despensa aquellos productos más perjudiciales o que quieras limitar, o idealmente no los compres (es una forma radical de modificar tus decisiones, y la más efectiva).
- Elige bien tus amistades, condicionarán enormemente tus decisiones. Tener un grupo de amigos con los que entrenar y con un objetivo similar al tuyo es ORO en cuanto a pérdida de grasa. Comprometeos al cambio juntos. Por eso las comunidades online suelen funcionar tan bien en cuanto a pérdida de grasa. Este vídeo lo verán decenas de miles de personas con un mismo objetivo, con experiencias y problemas similares.

6. Cafeína y otros termogénicos

Los conocidos como termogénicos son sustancias que pueden ayudarte ligeramente a la pérdida de grasa, incrementando ligeramente el gasto energético total diario y ayudándote a movilizar y utilizar substratos energéticos (grasa). Están en un segundo plano y por sí solo no conseguirán gran cosa, pero debes conocerlos:

- **Cafeína anhidra:** La cafeína anhidra es una formulación de cafeína que se utiliza en muchos suplementos para bajar de peso y en bebidas energéticas. Cuidado con excederte en la dosis ya que puede generar efectos secundarios como la ansiedad o taquicardia.
- **Té verde:** El té verde contiene catequinas, un tipo de antioxidante que ayuda a movilizar las grasas y que a veces se venden de forma aislada como EGCG o extracto de té verde. También puede tener otros beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y el cáncer.
- **Teobromina:** La teobromina es un compuesto que se encuentra en el cacao y el chocolate negro. Tiene propiedades similares a la cafeína y puede aumentar el gasto de energía y la oxidación de grasas.
- **Capsaicina:** La capsaicina es un compuesto que se encuentra en los pimientos picantes. Es uno de los termogénicos más conocidos y se está estudiando su aplicación en diferentes patologías como revisamos en este vídeo sobre el picante. Se puede encontrar en forma de suplemento o en alimentos picantes.
- **P-Sinefrina.** La p-sinefrina es un compuesto natural que se encuentra en algunos tipos de plantas, como la naranja amarga (*Citrus aurantium*). Se ha propuesto que la p-sinefrina puede tener varios beneficios para la salud, incluyendo la pérdida de peso y la mejora del rendimiento físico por su papel termogénico. Si quieres saber más sobre la PS, mira este vídeo.



7. No cambies solo tu ambiente, cambia también tu identidad

Siguiendo con variables conductuales y psicológicas, tienes que cambiar tu identidad si quieres mantener tus nuevos hábitos. Nuestra identidad y sistema de valores dictamina nuestras acciones. Tu identidad no puede seguir siendo la de una persona con obesidad que no entrena. Tienes que, progresivamente, ir viéndote como alguien activo, que va al gimnasio aunque le cueste y que lleva una dieta saludable. Esto requiere un ejercicio de honestidad individual importante, y obviamente es un proceso muy gradual.

Cuando a un no fumador le ofrecen un cigarro no dice: “no gracias, no me apetece”. Dice: “no gracias, no fumo”. Su identidad es la de un no fumador, y por lo tanto, aunque podría darle unas cuantas caladas al cigarrillo y dejarlo, no lo hace porque nuestra identidad condiciona nuestras decisiones. Entiende la diferencia entre considerarte un fumador que dice no, y un no fumador que dice no.

Si tu identidad es la de alguien fuerte y que entrena regularmente, tendrás un empuje mental que te facilitará ponerte la ropa e ir al gimnasio, incluso cuando no tengas ganas.

Esto lo hacemos porque ansiamos desesperadamente una coherencia entre lo que creemos que somos y lo que hacemos. Por eso alguien del Barsa nunca animará al Madrid y por eso un vegano nunca comerá carne. Utiliza esto a tu favor.



8. Restringir la ingesta temporalmente

Aunque mucha gente llama DIETA al AI (ayuno intermitente), el AI no es una dieta en el sentido de que no propone un estilo de alimentación ni prescribe alimentos, como si hace la dieta vegana o la dieta paleo, por ejemplo. El AI no es más que una herramienta que defiende la implementación de periodos recurrentes de ayuno interespaciados por periodos o ventanas de alimentación.

Es decir, es una forma de gestionar las ingestas que incluye ayunos más largos de los que solemos hacer culturalmente (ayuno nocturno). ¿Cómo de largos? Eso dependerá del protocolo de AI que estemos mencionando.

Hacer AI ha supuesto una ventaja enorme para un perfil de persona muy concreto, y aunque sigue teniendo sus detractores, aquellos que tienen dificultad controlando las porciones y cantidades obtienen muy buenos resultados con el AI.

Empieza por únicamente 12 horas, y extiéndelo progresivamente hasta las 16-18 horas diarias. No recomiendo mayor extensión del ayuno. Tienes [varios vídeos en el canal](#) sobre este tema, que te darán para largo.



9. Ser rígido con lo que bebes

En general, sabes que no me gusta ser rígido o animarte a serlo, pero si tienes un problema de peso y exceso de grasa corporal, tienes que ser muy cuidadoso con lo que bebes.

Tenemos el mal hábito de beber calorías, y las calorías líquidas no generan una elevación tan potente de la leptina, una hormona generada por el tejido adiposo, la grasa, y que le dice al cerebro cuando tiene que parar de comer.

Es mucho más fácil ganar grasa bebiendo líquidos que comiendo sólidos, por eso en dietas de ganancia de peso se suelen añadir batidos y calorías líquidas.

Desarrolla el hábito de beber únicamente agua, café y té, al menos dentro de casa.

Si quieres ideas de bebidas saludables, menos calóricas y libres de alcohol, te recomiendo [ver este vídeo](#).



10. Selecciona solo alimentos saciantes

El índice de saciedad (IS) es una medida que compara la capacidad de diferentes alimentos para reducir el apetito y la ingesta energética en el corto y largo plazo. Ahí van cinco de los alimentos más saciantes del mundo:

1. **Patatas cocidas:** Las patatas cocidas tienen un IS alto, lo que significa que son muy saciantes. Esto se debe en parte a su contenido de almidón resistente, que reduce la digestión y aumenta la liberación de hormonas que suprimen el apetito.
2. **Avena:** La avena es rica en fibra y proteínas, lo que la convierte en un alimento muy saciante. Además, la avena es rica en beta-glucanos, un tipo de fibra soluble que reduce el apetito y promueve la sensación de saciedad.
3. **Huevos:** Los huevos son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables, lo que los convierte en un alimento muy saciante. Los huevos también contienen colina, un nutriente que ayuda a reducir la inflamación y mejora la salud cerebral.
4. **Legumbres:** Las legumbres, como los frijoles, las lentejas y los garbanzos, son ricas en proteínas y fibra. Además, tienen un bajo índice glucémico, lo que significa que liberan energía lentamente y reducen el apetito durante períodos más largos.
5. **Frutas:** Las frutas son ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes, lo que las hace muy saludables. Además, algunas frutas, como las manzanas, las naranjas y las fresas, son muy saciantes debido a su contenido de fibra y agua.



11. Haz sustituciones inteligentes

Ahí van 10 sustituciones de alimentos que sin darte cuenta reducirán drásticamente el contenido calórico de tu dieta.

Estilo convencional	Sustitución
Pasta convencional	“Espaguetis” de calabacín o Konjak
Arroz	Arroz de coliflor
Aceitunas en el picoteo	Crudités de verduras
Galletas de snack	Zanahorias crudas y peladas
Pan blanco	Pan proteico
Patatas fritas	Chips de boniato en airfryer
Cualquier corte de carne	Mejor los cortes magros y menos grasos
Dar rienda al aceite cocinando	Emplear un spray de aceite
Usar muchos aderezos	Mejor solo vinagre, aceite y sal

Por último cambia los refrescos azucarados por refrescos zero o por agua. Sí, sé que los refrescos zero llevan edulcorantes y que no son la mejor opción del mundo.

Soy el primero que prefiere reducir o eliminar el consumo de edulcorantes, pero en personas que tienen el hábito de consumir muchos refrescos carbonatados azucarados, zumos y demás, este es un cambio útil y que te acercará a la pérdida de peso.

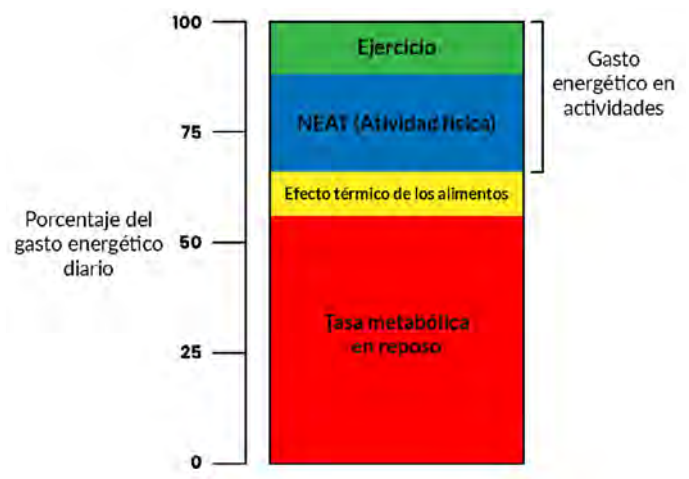


12. Apóyate en el efecto térmico de los alimentos

Los componentes del gasto energético total diario son cuatro: TMB, NEAT, GEF y el TEF o gasto energético asociado a la termogénesis alimentaria.

¿Qué era eso de la termogénesis alimentaria?

El hecho de digerir, absorber y metabolizar los alimentos le cuesta energía a tu cuerpo. Para obtener la energía de los alimentos hay que invertir un poco de energía, y esto lo hacemos cada vez que comemos.



Las grasas tienen un ET (efecto térmico) casi nulo, de un 0 a un 3%. Es decir, somos muy eficientes absorbiendo grasa y nos quedamos con casi el 100% de la energía que contienen. Además son bastante palatables, especialmente asociadas a CHO.

El efecto término de los carbohidratos es mayor, y perdemos entre un 8 y un 14% de la energía que contienen. De las diferentes fuentes de CHO, las refinadas tienen mucho menor ET y aquellos con más fibra, tienen más ET. Por eso, y no sólo por la saciedad, una dieta alta en fibra es útil para bajar de peso y grasa.

Y por último está nuestra querida proteína, que tiene un ET que en algunos casos llega al 30%. Esto quiere decir que casi una tercera parte de la energía que nos aportaría esa fuente de proteína se destina a digerir, absorber y metabolizar ese alimento.

Pero además, quiero que entiendas que los ultraprocesados tienen menor efecto térmico que el resto de alimentos “reales”, por lo que una dieta basada en UP es una dieta muy eficiente energéticamente y que te hará ganar más grasa (añadida a los efectos perjudiciales que te he contado en el punto anterior).

La conclusión. Los que más ET son la proteína y los carbohidratos ricos en fibra y son los que debes priorizar en tu dieta si quieres seguir progresando.

Además la fibra, como el beta glucano de la avena, reduce la eficiencia energética de la dieta al crear una película gelatinosa que evita parcialmente la absorción de algunos nutrientes.



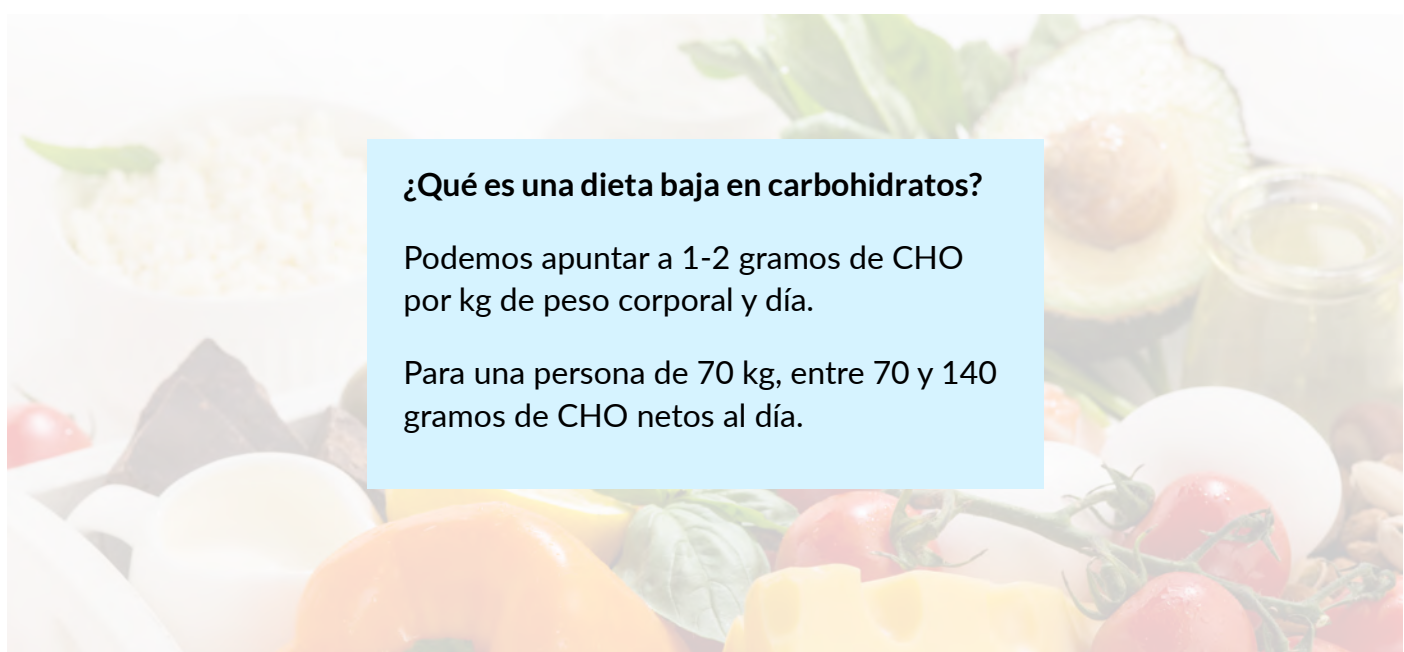
TBM=Tasa metabólica basal, NEAT= “Non exercise activity thermogenesis” GEF=Gasto asociado al ejercicio, TEF=Efecto térmico de la comida

13. Personaliza los macros en función de tu porcentaje de grasa corporal

Aunque antes hemos dicho que podemos perder grasa casi cualquier combinación de macronutrientes, lo cierto es que podemos ir un poco más allá. Limitar los carbohidratos o moderarlos es muy útil en personas con un porcentaje de grasa corporal elevado. **Podríamos situarlo en >25% en hombres y >35% en mujeres.**

En estos casos, la pérdida de agua y glucógeno asociada a la restricción de CHO inicial genera una sensación de logro y avance que genera adherencia. Si además mantenemos una ingesta de proteína elevada, los niveles de saciedad se mantendrán elevados a lo largo del día, evitando antojos y picoteos innecesarios.

Esta es gran parte de la “magia” de las dietas bajas en carbohidratos, y el motivo por el que tiene tantos adeptos.



¿Qué es una dieta baja en carbohidratos?

Podemos apuntar a 1-2 gramos de CHO por kg de peso corporal y día.

Para una persona de 70 kg, entre 70 y 140 gramos de CHO netos al día.

14. Desarrolla tu capacidad analítica

Perder grasa y, especialmente, mantener un porcentaje de grasa adecuado a lo largo del tiempo requiere un esfuerzo analítico importante.

Debes “salirte de tu cabeza” y observar con detenimiento tu comportamiento diario. Analiza qué alimentos te vuelven loco, cuándo tiendes a tener más hambre, qué horas son más susceptibles de picotear, qué número de veces sales a comer fuera, de media; si comes más, menos o igual cuando bebes alcohol; cuántas bebidas alcohólicas sueles tomar a la semana; si realmente estás incluyendo frutas y verduras en suficiente cantidad, o no lo estás haciendo, así como mil ejemplos más.

Todos tenemos puntos ciegos en nuestra rutina, la mayoría somos complacientes con nosotros mismos y gran parte de nuestras conductas son inconscientes.

Ser honesto con uno mismo y desarrollar esta capacidad analítica es clave. Ser lo más objetivos posibles y dejar al lado “justificaciones innecesarias” es clave. **Desarrollar una actitud racional o lógica en tu día a día es clave.**

15. Evita alimentos gatillo

Existen lo que yo denomino “alimentos gatillo” que son aquellos que al probarlos, disminuyen tus mecanismos de autocontrol incrementando la probabilidad de que los comas de más.

Algunos alimentos gatillo clásicos son: galletas dulces o saladas, pan blanco y productos de panadería refinados, patatas fritas de bolsa, snacks salados, refrescos azucarados y bebidas energéticas, chocolate, helados y para algunas personas, el alcohol.

Estos alimentos, **cuanto más lejos del lugar donde pasas la mayoría del tiempo** (ya sea la casa o el trabajo), **mejor**.



16. El picolinato de cromo

El picolinato de cromo es un suplemento que ha sido objeto de estudio en relación con la pérdida de grasa y el control del peso, aunque la cantidad y calidad de la evidencia clínica a día de hoy es débil.

Un [metaanálisis realizado en 2013 por Onakpoya et al.](#) examinó los resultados de varios ensayos clínicos controlados con placebo y encontró que el picolinato de cromo tenía un efecto pequeño pero significativo en la pérdida de grasa. Sin embargo, los resultados favorables encontrados eran pequeños y la relevancia clínica de los hallazgos está en duda.



Probablemente, el picolinato de cromo sea más efectivo en aquellos con resistencia a la insulina y problemas metabólicos, ya que el cromo es un mineral esencial con un papel beneficioso en el funcionamiento de la insulina y el metabolismo de los carbohidratos. [Además, los pacientes con diabetes tipo 2 parecen tener niveles de cromo más bajos que aquellos sanos.](#)

17. Dormir un poco más

Te puede sorprender, **pero dormir es necesario para perder grasa**. Muchos de nosotros, por las demandas del día a día, dormimos menos de lo que nuestro cuerpo necesita. Esto produce cambios en tu metabolismo y hormonas que a largo plazo se traducen en más peso y grasa (y menos músculo).

Dormir poco incrementa la resistencia a la insulina, empeora el control del azúcar, aumenta tu apetito por cosas dulces y disminuye tu gasto energético y actividad física. Por lo que quizás el primer cambio que tienes que hacer está en tu despertador.



Vete a dormir 30 minutos antes de lo habitual.

Si no te quedas dormido, mantén el hábito hasta que lo hagas, lo normal es que en una semana ya te hayas adaptado. La disciplina aquí es clave.

En el canal tienes decenas de consejos en cuanto a hábitos y suplementos que te ayudarán a dormir mejor.

18. Cambia tu vajilla

Modificar el tamaño de tu vajilla puede influir en la cantidad de comida que consumes y por lo tanto, en la pérdida de grasa. Según estudios clínicos, utilizar platos más pequeños puede reducir las calorías que consumes a lo largo del día.

Asimismo, existe evidencia que sugiere que el contraste de colores entre la vajilla y los alimentos también puede afectar la percepción de las porciones y la cantidad consumida.

Un estudio realizado por [Wansink y van Ittersum \(2013\)](#) mostró que, cuando el color del plato contrastaba con el color de la comida, los participantes servían porciones significativamente menores en comparación con cuando el color del plato y la comida eran similares.



19. Cuida tus “ácidos grasos de cadena corta”

Aumentar la ingesta de CHO fermentables se ha relacionado con una disminución en el porcentaje de grasa corporal.

Uno de los mecanismos propuestos es el de la producción de AGCC (ácidos grasos de cadena corta) como el butirato o acetato, por parte de la microbiota colónica.

El acetato producido en el colon [atraviesa la barrera hematoencefálica y llega al cerebro, suprimiendo el apetito mediante la modulación de la activación de ciertas áreas hipotálamicas relacionadas con la ingesta.](#)

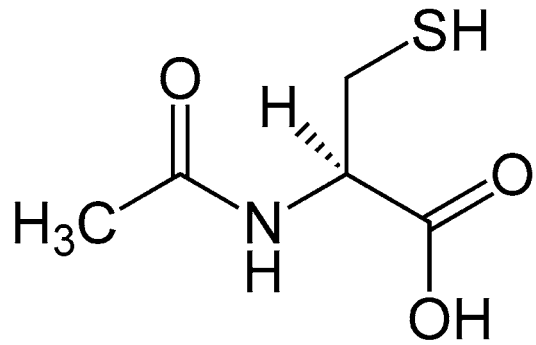
Para incrementar la producción de AGCC puedes incrementar simplemente la ingesta de fibra fermentable (prebióticos). La inulina y los fructooligosacáridos son buenos ejemplos. También, incluye alimentos fermentados como el yogur, el kéfir, el chucrut o el kimchi.



20. ¿Es útil el NAC en pérdida de grasa?

¿Qué demonios tiene que ver el NAC con la pérdida de grasa? Directamente: poco.

Sin embargo, hay evidencia que vincula el uso de NAC (N-acetil-cisteína) con menor impulsividad. Se ha estudiado su uso incluso en patologías psiquiátricas donde la impulsividad es un elemento clave, como en el TOC, con buenos resultados.



Como su toxicidad a las dosis adecuadas es prácticamente nula, cabe plantearse el estudio de un uso exploratorio de este aminoácido modificado como método para mejorar nuestro autocontrol con la comida.

De hecho, [tenemos evidencia reciente que afirma que el NAC disminuye “comportamientos adictivos”](#) en torno a la comida (eso sí, en ratones con obesidad y a dosis elevadas).

Si quieres saber más sobre el NAC, [no te pierdas este vídeo](#).

21. Come más despacio

Comer lentamente y masticar más veces cada bocado disminuye el consumo de energía hasta en un 10%. Al comer más lentamente, tu cerebro interpreta mejor las señales de saciedad.

Desarrolla el hábito de que cada comida sea una meditación en toda regla. Presta atención a cada bocado, agradéclo, saboréalo y toma un descanso entre bocados y bocados.

También puedes **poner el tenedor o la cuchara en la mesa entre bocados**, lo que te obligará a comer de manera más consciente y pausada. [Sin embargo, esto parece ser más cierto en personas sin obesidad que en personas obesas](#) (probablemente porque sus mecanismos de hambre y saciedad están basalmente alterados).



21 formas de llegar al déficit calórico y conseguir tu objetivo

www.empodera-academy.com