



MEJORES Y PEORES ALIMENTOS PARA BAJAR DE PESO

Comer menos no siempre es la respuesta correcta. Esta guía distingue qué alimentos ayudan de verdad — y cuáles te inflaman, te frenan o te hacen subir sin que lo notes.

— INTRODUCCIÓN

PERDER PESO, MEJORAR SALUD Y RENDIMIENTO

El sobrepeso genera una frustración que hace que la mayoría tienda a querer bajar de peso rápido, tomando malas decisiones sin entender cómo afecta esto a su cuerpo y a su vida.

Las dietas estrictas, insostenibles y con poca comida que te hacen bajar +10kg en 1 mes empeorando tu metabolismo (en especial si tienes más de 30 años), empeorando tu rendimiento y concentración en tu trabajo (falta de energía) y aumentando tu estrés y ansiedad (exceso de cortisol). Eso sin nombrar el efecto psicológico que tiene llevar una alimentación que no está adaptada a tu ritmo de vida y el estrés que esto genera (prohibirse comer afuera, perder tiempo en cocinar en vez de invertirlo en tus proyectos y familia, etc.)

Por eso esta guía te dará claridad en conceptos y alimentos para que no vuelvas a dietas estrictas sino a un cambio de estilo de vida en el cual integres la alimentación saludable, no que se vuelva el foco por el cual luego todo lo demás cae.

Los 2 criterios fundamentales son:

- Déficit calórico (única forma de bajar de peso)
- Calidad nutricional (salud cardiovascular, digestiones, inflamación, energía estable, etc.)

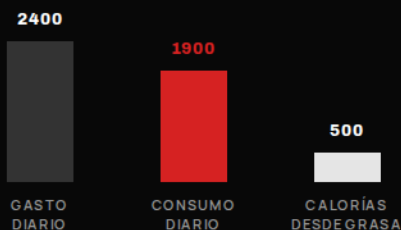
— LA BASE

DÉFICIT CALÓRICO PRODUCE PÉRDIDA DE PESO

El profesor de nutrición de Kansas State Mark Haub comió principalmente dulces (Twinkies o "Rayitas" en versión chilena) en déficit calórico durante 10 semanas y bajó ~12 kg, con mejoras en colesterol y triglicéridos. Claramente esta alimentación tampoco es sostenible ni nutritiva, pero cumple con demostrar que la base es déficit calórico y que a raíz de esta bajada de peso la salud mejora.



GASTO CALÓRICO VS. CONSUMO CALÓRICO



DÉFICIT = 500 KCAL/DÍA – TU CUERPO CUBRE ESA DIFERENCIA USANDO GRASA COMO ENERGÍA.

— CAPA 2

LOS 2 CRITERIOS DE CALIDAD NUTRICIONAL

Más allá del déficit, cada alimento puede ayudarte o jugar en tu contra en qué tan bien le sienta a tu cuerpo (salud) y qué tanto te llena por lo que aporta (saciedad) y como consecuencia cómo afecta a tu vida diaria. Así evaluamos cada alimento de esta guía.

1 — SALUD

Inflamación, insulina, colesterol y digestión — cómo rindes y cómo estás por dentro. Entre peor sea, más hinchado, menos energía, más desenfoque y más problemas en el largo plazo.

2 — SACIEDAD

Cuánto te llena, aunque tenga bastantes calorías. Entre peor sea, más calorías tiene y menos saciedad, por lo que genera hambre más rápido y terminas consumiendo más calorías al final del día.

A continuación, los mejores y peores alimentos según estos dos criterios.

LOS 12 QUE JUEGAN A TU FAVOR.



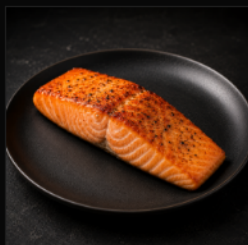
VERDURAS VERDES

Alto volumen y fibra por caloría: llenan el estómago sin sumar mucha energía, y bajan la carga glicémica del resto del plato.

PUNTUACIÓN

+6

Salud **+3** · Saciedad **+3**



SALMÓN

Proteína completa y omega-3 antiinflamatorio; sostiene masa muscular y da saciedad duradera.

PUNTUACIÓN

+5

Salud **+3** · Saciedad **+2**



QUINOA

Fibra + proteína vegetal completa: una de las combinaciones más saciantes que existen, y cuida la digestión.

PUNTUACIÓN

+5

Salud **+2** · Saciedad **+3**



PROTEÍNA ANIMAL (POLLO Y CARNE)

El pollo (pechuga) es más magro y ligero; la carne roja aporta más hierro y B12, pero conviene elegir cortes magros y evitar el exceso de grasa saturada.

PUNTUACIÓN

+4

Salud **+2** · Saciedad **+2**



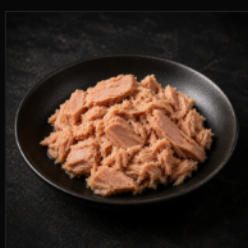
HUEVO

Proteína de alto valor biológico; entre los alimentos más saciantes por caloría según estudios de índice de saciedad.

PUNTUACIÓN

+4

Salud **+2** · Saciedad **+2**



ATÚN

Muy alto en proteína y bajo en calorías — rendimiento excelente entre lo que llena y lo que aporta.

PUNTUACIÓN

+4

Salud **+2** · Saciedad **+2**

LOS 12 QUE JUEGAN A TU FAVOR.



FRUTAS DE BAJAS CALORÍAS

Casi puro agua y fibra: ocupan espacio en el estómago con densidad calórica mínima. Ejemplos: manzana, papaya y sandía.

PUNTUACIÓN

+4

Salud +2 · Saciedad +2



YOGUR GRIEGO

Alta proteína y probióticos — sacia bien y favorece la microbiota intestinal.

PUNTUACIÓN

+4

Salud +2 · Saciedad +2



AVENA

Su fibra soluble forma un gel que ralentiza la digestión y extiende la sensación de saciedad.

PUNTUACIÓN

+4

Salud +2 · Saciedad +2



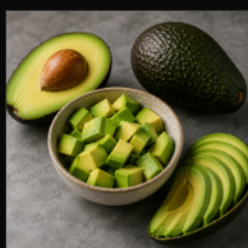
KÉFIR

Probióticos que ayudan a la digestión, con buena dosis de proteína.

PUNTUACIÓN

+3

Salud +2 · Saciedad +1



PALTA

Grasas monoinsaturadas que dan saciedad, aunque su densidad calórica pide medir la porción.

PUNTUACIÓN

+3

Salud +2 · Saciedad +1



BEBIDAS 0 CALORÍAS

No suman calorías al día — buena alternativa cuando quieres algo con sabor sin salir del déficit. Ejemplos: Coca-Cola Zero, Sprite Zero, agua saborizada sin azúcar.

PUNTUACIÓN

+2

Salud +1 · Saciedad +1

LOS 12 QUE JUEGAN EN TU CONTRA.



CREMAS (POSTRE / CAFÉ)

Grasas y azúcares en dosis pequeñas que se acumulan rápido a lo largo del día; casi no aportan saciedad.

PUNTUACIÓN

-2

Salud -1 · Saciedad -1



PAN BLANCO

Harina refinada sin fibra — se digiere rápido y deja hambre poco después.

PUNTUACIÓN

-2

Salud -1 · Saciedad -1



EMBUTIDOS / VIENESAS

Alto en sodio y grasas procesadas; se asocian a mayor riesgo cardiovascular con consumo frecuente.

PUNTUACIÓN

-3

Salud -2 · Saciedad -1



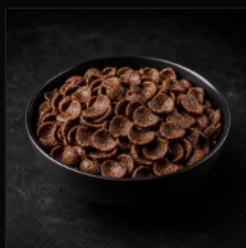
SALSAS INDUSTRIALES

Base de aceites refinados y azúcares ocultos — suman calorías al plato sin que lo notes.

PUNTUACIÓN

-3

Salud -2 · Saciedad -1



CEREALES AZUCARADOS (TIPO CHOCAPIC)

Azúcar añadida y granos refinados en cada cucharada — sube la glucosa rápido y deja hambre poco después.

PUNTUACIÓN

-4

Salud -2 · Saciedad -2



SNACKS ULTRAPROCESADOS

Combinan azúcar, grasa y sal para maximizar el antojo, no la saciedad — comes de más sin darte cuenta.

PUNTUACIÓN

-5

Salud -3 · Saciedad -2

LOS 12 QUE JUEGAN EN TU CONTRA.



PAPAS FRITAS (PAQUETE)

Alta densidad calórica en aceites refinados, con muy poca fibra o proteína que te haga sentir lleno.

PUNTUACIÓN

-5

Salud -3 · Satisfacción -2



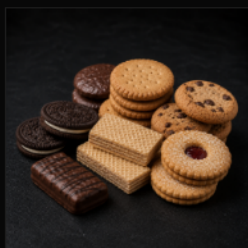
COMIDA FRITA

El aceite a temperatura alta genera compuestos inflamatorios, y la grasa extra no compensa con satisfacción real.

PUNTUACIÓN

-5

Salud -3 · Satisfacción -2



DULCES / GALLETAS INDUSTRIALES

Azúcar y grasas refinadas sin fibra ni proteína — suben la energía rápido y la bajan igual de rápido.

PUNTUACIÓN

-5

Salud -3 · Satisfacción -2



JUGO DE FRUTA NATURAL

Pierde la fibra de la fruta entera: mismo azúcar, sin el efecto saciante.

PUNTUACIÓN

-5

Salud -2 · Satisfacción -3



BEBIDA AZUCARADA

Calorías líquidas: el cuerpo casi no las registra como comida, así que no reducen el hambre.

PUNTUACIÓN

-6

Salud -3 · Satisfacción -3



ALCOHOL

Calorías vacías que además bajan tus inhibiciones alimentarias — favorece comer de más después.

PUNTUACIÓN

-6

Salud -3 · Satisfacción -3

— PARA FINALIZAR

CON CLARIDAD TOMARÁS MEJORES DECISIONES EN LA ALIMENTACIÓN.

No se trata de comer perfecto, es flexibilidad. Un alimento ocasional no tendrá mucho efecto pero si es sostenido entonces poco a poco te favorecerá o perjudicará.

Para trabajar en conjunto con acompañamiento directo y un plan para ti toca el botón debajo.

COACHING 1 A 1

