

Desencadenado

**tu cuerpo
es tu gimnasio**



FITNESS



REVOLUCIONARIO

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

1. Sobre el libro (empezando a desencadenarse)

“Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde tienes pensado vivir?”.- Jim Rohn

El objetivo de este libro es darte toda la información que necesitas para tener **un cuerpo perfecto sin necesidad de ir al gimnasio** o adquirir costosos equipamientos.

Si bien he intentado que sea lo más autocontenido posible, debes entender este libro como un complemento al blog [Fitness Revolucionario](#), donde comparto más información sobre mi filosofía de entrenamiento y salud.

Para facilitar la lectura del libro, intento en la medida de lo posible no repetir cosas que ya he explicado en el blog, e incluyo enlaces a ciertos posts cuando creo que es útil que leas más información de contexto para ayudarte con algunos conceptos.

Aun así, el libro contiene mucha información nueva, y para aprovecharlo al máximo, te recomiendo que hagas lo siguiente:

- Dale una **lectura rápida**, para hacerte una idea general de lo que contiene y cómo está estructurado.
- Léelo **después con más calma** y empieza tu entrenamiento.
- **Al terminar tu primer programa** de 10 semanas (después te explico de qué va esto) léelo de nuevo.

El motivo de mi recomendación es que el cerebro tiene un límite de información que puede absorber de cada vez, y este límite es más bajo cuanto más nueva sea la información para ti; te aseguro que la segunda vez que lo leas verás cosas en las que no te fijaste durante la primera lectura; y en la tercera pasada también “aparecerán” cosas nuevas que tu cerebro no procesó durante las lecturas anteriores. El progreso y la experiencia real harán que entiendas ciertas cosas mejor, que en una primera o segunda lectura simplemente fueron descartadas por tu cerebro.

Como dice el refrán, *‘cuando el estudiante está listo, el profesor aparece’*.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

¿Para quién es este libro?

Este libro es para **todos aquellos que quieran mejorar su cuerpo con ejercicios naturales**, independientemente de su forma física actual.

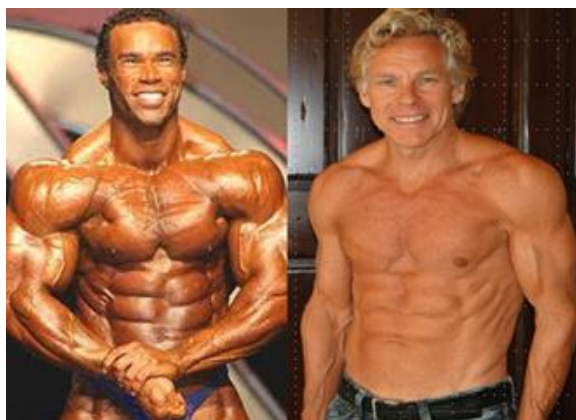
- Es **útil para principiantes**, personas que llevan una vida sedentaria y que nunca han realizado actividad física. Los ejercicios que propongo tienen versiones básicas que cualquier persona normal puede realizar, con una estrategia clara para ir mejorando poco a poco.
- Es **útil para aquellos que llevan años yendo al gimnasio**, haciendo siempre los mismos ejercicios enlatados en las mismas máquinas, como robots; o corriendo constantemente en las cintas, como hamsters en sus ruedas; con pocos resultados que mostrar después de tanto esfuerzo. Entrenar con máquinas es antinatural y siempre te dará peores resultados que ejercitarte con ejercicios corporales bien diseñados.
- Es **útil para los obsesionados con levantar peso**, acostumbrados a pasar horas al día en el gimnasio con largas sesiones de sentadillas, press de banca, decenas de ejercicios de aislamiento y un largo etc. Seguramente estas personas tengan grandes músculos y sean la envidia de muchos de sus humildes compañeros de gimnasio; sin embargo, este régimen antinatural de ejercicio conlleva en muchos casos problemas continuos de tendones inflamados (en muchos casos tendinitis crónica), roturas fibrilares, contracturas musculares, desgarros, pinzamientos... Acércate a estos 'super-hombres' en los vestuarios del gimnasio y sentirás el olor a mentol, verás los analgésicos que deben tomar para las inflamaciones, y escucharás las conversaciones sobre sus últimas infiltraciones de corticoides o inyecciones de ácido hialurónico (y no precisamente para las arrugas)... Para los que no estáis en este mundo os sonarán raras estas cosas, pero creedme que esta forma de auto-castigo no es el camino a un cuerpo saludable. A todos los que estáis en este grupo, os recomiendo alternar estas sesiones de pesas con ejercicios corporales, que fortalecerán vuestros cuerpos desde dentro y ayudarán a la reparación natural de las lesiones más típicas. Además, los ejercicios corporales permiten desarrollar músculos con fuerza y utilidad real, y no sólo músculos "de playa".

El programa de ejercicios que propongo te llevará entre **dos y tres horas a la semana**, como mucho. Sí, has leído bien, 2-3 horas a la semana, no al día!. Esto es suficiente para tener un cuerpo bonito y saludable, o como yo digo, un **cuerpo funcional**, tal como explico un poco más adelante.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Si quieres un cuerpo de culturista, este libro no es para ti. El cuerpo de la derecha es el que puedes lograr con ejercicios corporales; si es el que quieres, sigue leyendo¹. Si te gusta más el cuerpo de la izquierda, avísame y te devuelvo tu dinero, no lo lograrás con este libro. Por cierto, el hombre de la derecha tiene 56 años; no está mal, ¿no?.



Si eres mujer, la comparación sería algo así. El cuerpo de la derecha es el que puedes lograr con este libro (sin considerar los implantes, claro ☺). Para conseguir el cuerpo de la izquierda, aparte de interminables horas en el gimnasio, necesitarás una buena dosis de esteroides. El cuerpo femenino no genera suficiente testosterona para lograr esos músculos de manera natural, da igual cuántas horas dediques y cuanto peso levantes.



¹ Ten en cuenta que no sólo debes tener músculo, sino que además debes tener poca grasa para que los músculos se vean! Para esto la clave es la alimentación (capítulo 4).

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Es también muy importante que te marques objetivos realistas. Algunas personas me dicen que no les gusta ninguno de los cuerpos de los hombres de arriba, y que prefieren uno así:



Hay sólo dos problemas con esta foto, y con muchas otras que ves en las portadas de revistas como Men's Health y similares:

- 1) En muchos casos están **retocadas con Photoshop**, es decir, no son reales.
- 2) En los casos en que son reales, **los modelos se han preparado específicamente para la sesión de fotos**, con 'técnicas' que incluyen (aparte de la depilación ☺):
 - Varias semanas de dieta hipocalórica previas al día de la 'foto', para mantener niveles de grasa por debajo del 8%.
 - 24-48 horas antes de la sesión, carga fuerte de carbohidratos para que los músculos aparezcan más hinchados.
 - Algunos modelos no beben nada de agua desde el día antes de la sesión de fotos, ya que en un cuerpo deshidratado se notan más los músculos. Algunos incluso recomiendan beber únicamente vino, ya que genera todavía mayor deshidratación y mayor definición de las venas.

Obviamente no es lo que yo recomiendo...

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

El arte perdido de los ejercicios corporales

“La falta de actividad física destruye la buena condición del hombre, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la prolongan”.- Platón

“Lo más importante para aprender, es vaciar la mente de falsas creencias”.- Antisthenes

Durante miles de años los ejercicios corporales han sido la base del entrenamiento de muchos pueblos, en épocas donde tener una población en forma era necesario para asegurar la supervivencia:

- Los **monjes budistas de Shaolín** fueron pioneros en Asia, con registros que van más allá del año 500 antes de Cristo; se cree que desarrollaron un conjunto de más de 100 ejercicios corporales para mantener a los monjes en forma y ayudarles a defenderse de los ataques de los bandidos. Estos tipos de entrenamiento dieron lugar posteriormente a diferentes estilos de artes marciales, como el Kung-fu.



- Los **Pahlavanis**, originarios de Irán, que hace miles de años ya dejaron evidencia de entrenamientos de sus guerreros con ejercicios corporales, como el Shena, equivalente a la flexión actual, con registro de miembros capaces de hacer más de 1.000 repeticiones!.
- En la **India**, múltiples pueblos se preparaban para la guerra mediante ejercicios corporales, y gracias a ellos han llegado a nosotros ejercicios como la flexión hindú, que explico en este libro. Lo que mucha gente desconoce es que las versiones de yoga que han llegado hasta occidente resaltan los aspectos de flexibilidad y control del cuerpo, pero en su origen estas versiones se cruzaban con elementos de desarrollo corporal orientados a la fuerza y la lucha.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- Sin duda es la **cultura greco-romana** la más reconocida por su uso metódico de ejercicios corporales para entrenar a sus ciudadanos, y lograr proporciones 'perfectas' en sus cuerpos. La educación física con ejercicios corporales era parte obligatoria de las enseñanzas de sus jóvenes; el tiempo dedicado a estos ejercicios era el mismo que para el estudio del arte y la música juntos, y se entendía el ejercicio como parte integrante del desarrollo humano. De hecho, los ejercicios corporales se conocen también con el término de '**ejercicios calisténicos**', por el término que usaban los antiguos griegos, conformado por las palabras Kallos (**belleza**) y Sthenos (**fuerza**). Este uso 'romántico' de la gimnasia se fue tornando más bélico con el aumento de poder del imperio romano, y ambos ejércitos (griegos y romanos) empezaron a utilizar ejercicios corporales para el entrenamiento de sus guerreros.



Remontándonos a tiempos más recientes, los ejercicios calisténicos tuvieron un empuje importante a partir del siglo XVIII, cuando se empezaron a estandarizar ciertos aparatos que son los antecesores de los utilizados actualmente en la gimnasia, como las barras paralelas, el potro, etc.

Durante los años 60 y 70, se empiezan a popularizar las máquinas de ejercicios, y la práctica de ejercicios corporales va disminuyendo gradualmente, hasta el punto de que la gente hoy día parece incapaz de ejercitar su cuerpo si no va al gimnasio. Esta ha sido por supuesto la [estrategia de la industria del fitness](#), hacerte pensar que los necesitas para estar en forma. Ahora sabes que **no es cierto**.

Aquellos cuya vida depende de tener un cuerpo realmente en forma, no pierden el tiempo con máquinas de ejercicios. Estoy hablando de las **Fuerzas especiales**, como los marines americanos, los famosos Navy Seals o las fuerzas especiales rusas. Todos ellos siguen utilizando los ejercicios corporales como base de sus entrenamientos.

Por último cuando hablo del '*arte de los ejercicios corporales*', me refiero a la forma de utilizar **ejercicios calisténicos de manera progresiva**, escuchando a tu cuerpo; seleccionando los ejercicios apropiados a cada nivel y a los objetivos que persigues. Estos ejercicios pueden ayudarte a desarrollar tu capacidad aeróbica, tu resistencia muscular, tu fuerza, tu potencia...

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

Otro gran beneficio de los ejercicios corporales es que te permiten **conectarte con tu cuerpo** de una manera mucho más profunda que cuando entrenas con máquinas e incluso con pesos libres. La calistenia te hace mucho más consciente de las sutilezas del movimiento de tu cuerpo, favoreciendo el desarrollo del área cerebral encargada de la coordinación espacial, y su conexión con el sistema nervioso.

Los primeros meses te recomiendo seguir el camino que marco en el libro, como un 'aprendiz' que se inicia en este arte. Con el paso del tiempo, desarrollarás la intuición necesaria para conocer la mezcla que funciona mejor para ti; serás capaz de detallar tus propios programas de entrenamiento, incluso inventarás nuevos ejercicios; **te habrás convertido en un 'maestro'**.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

El problema de la situación actual, y la solución

“La mayor riqueza es la salud”.- Ralph Waldo Emerson

“No entiendo al hombre; pierde su salud para ganar dinero, después pierde dinero para recuperar su salud y por pensar ansiosamente en el futuro, no disfruta el presente. Por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Y vive como si no tuviese que morir nunca.... Y muere como si nunca hubiera vivido” .- Dalai Lama

Uno de los efectos negativos de la sociedad consumista y cómoda en la que vivimos es la baja condición física de la población. Nos preocupa más el dinero que nuestra salud. Parece que preferimos llevar ropa de marcas caras, aunque debajo de esa ropa haya un cuerpo débil y flácido, que llevar unos simples jeans y una camiseta ‘sin marca’ pero con un cuerpo fuerte y bonito debajo. **Invertimos mucho más tiempo cuidando y mejorando nuestra casa que nuestro cuerpo**, el único sitio donde realmente viviremos toda nuestra vida.

Los pocos que se deciden a hacer algo por su cuerpo para mantenerse en forma creen que la única manera es apuntándose a un gimnasio; uno de esos modernos gimnasios con sofisticadas máquinas de ejercicios, televisión por cable (mostrando noticias de la CNN o el último video de Lady Gaga), personal trainers con mínimo conocimiento, cafetería, sauna y spa. Sin embargo, **más de un 80% de la gente que se apunta a un gimnasio no obtiene ningún resultado, y finalmente abandona** (los gimnasios lo saben, y por eso intentan hacerte pagar por 6 meses o 1 año al principio). Hay muchas explicaciones para esto, pero una de ellas es lo antinatural que es la industria del fitness moderna y lo ineficaces que son la mayoría de los aparatos que produce.

La industria del fitness se ha convertido en una máquina de hacer dinero; nos ha conseguido convencer de que para estar en forma y tener un cuerpo atlético es necesario comprar equipamiento caro, ropa de diseño, tomar suplementos y frecuentar gimnasios, cuanto más ‘avanzados’ y sofisticados mejor. **Les interesa el dinero, y no tu salud.**

La verdad es que **no necesitas ningún equipamiento especial, salvo tu propio cuerpo**, y afortunadamente lo llevas siempre contigo. Lo que necesitas es **conocer la técnica, el arte**, y eso es lo que te voy a explicar.

A diferencia de los ejercicios realizados con máquinas, que tienden a aislar los diferentes músculos y a limitar los movimientos naturales, el uso de ejercicios corporales activa muchas partes de tu cuerpo

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

simultáneamente, de manera libre, fomentando aspectos tan importantes como la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.

Estoy seguro de que el individuo más musculado del gimnasio típico es incapaz de realizar los ejercicios que explico en este libro en su nivel máximo de exigencia (cada ejercicio que explicaré tiene niveles de dureza, del 1 al 5). Sin embargo, con el conocimiento que lograrás tras leer este libro, y suficiente dedicación por tu parte, lo lograrás en unos meses. Serás parte de un exclusivo grupo de personas capaces de realizar este tipo de ejercicios con el único apoyo de su cuerpo, y **las transformaciones que verás en tu cuerpo te sorprenderán.**

¿Qué es un cuerpo funcional?

La palabra fitness significa cosas diferentes para cada persona, y dado que este libro es sobre fitness, quiero dejar claro lo que significa para mí. De una manera resumida, **estar 'fit' significa tener un cuerpo funcional, punto.**

Un cuerpo funcional es un cuerpo con un buen **desarrollo de múltiples capacidades**, y un equilibrio adecuado entre ellas. Por el contrario, un cuerpo especializado es pobre cuando lo sacas de su área de especialización.

En general, cuando hablamos de alguien que está en muy buena forma física, tendemos a pensar en corredores de fondo; en gente que es capaz de completar una maratón, o un triatlón. Sin duda estos deportistas están más en forma que la media de la población, pero **sus cuerpos están demasiado especializados**; han desarrollado sólo parte de su funcionalidad, principalmente resistencia cardiovascular, pero tienen serias carencias en términos de fuerza, potencia y otros elementos clave que veremos a continuación y que conforman un cuerpo funcional.

Lo mismo ocurre con algunos culturistas, con músculos grandes y fuertes, pero incapaces de saltar un obstáculo de un metro de altura o de correr 10Km.

Por otra parte, la "selección natural" ha favorecido durante millones de años a aquellos con cuerpos con habilidades diversas, no especializados, y por ello ha evolucionado también nuestra atracción hacia esos tipos de cuerpos. Es decir, un cuerpo funcional es más atractivo para el sexo opuesto.

En resumen, los **atributos que requiere un cuerpo funcional**, un cuerpo realmente en forma, son los siguientes:

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

- **Resistencia cardiovascular y respiratoria:** capacidad de obtener, procesar y entregar oxígeno de manera continuada.
- **Resistencia muscular:** capacidad de procesar, almacenar y utilizar energía, para realizar múltiples contracciones contra una resistencia. En algunas personas el limitante en actividades de media/larga duración es la capacidad cardíaca/respiratoria, en otras es la capacidad muscular. Lo ideal es que ambas estén equilibradas.
- **Fuerza muscular:** capacidad de un músculo o grupo muscular de aplicar fuerza, para por ejemplo levantar una carga pesada (que puede ser el propio cuerpo).
- **Flexibilidad:** habilidad de maximizar el rango de movimiento de las articulaciones.
- **Potencia muscular:** capacidad de un músculo o grupo muscular de aplicar fuerza en un tiempo reducido. Se refiere por tanto a la explosividad de tus movimientos, para dar un salto, un puñetazo...
- **Velocidad:** capacidad de minimizar el tiempo requerido para realizar un movimiento concreto.
- **Coordinación:** capacidad para combinar distintos movimientos singulares en un patrón de movimiento más complejo.
- **Agilidad:** capacidad de minimizar el tiempo de transición entre un tipo de movimiento y otro diferente.
- **Equilibrio:** habilidad para controlar el centro de gravedad del cuerpo en relación a su base de soporte.
- **Precisión:** habilidad de controlar el movimiento en una determinada dirección o intensidad.

Y la **mejor manera de desarrollar estos atributos de manera simultánea** es, sin duda, con **ejercicios corporales**.

Equipamiento

Lo único que necesitas para realizar el programa es tu cuerpo (que afortunadamente lo sueles llevar contigo) y algunos elementos que generalmente tienes en casa o que son fáciles de conseguir:

- Una **barra para colgarte:** quizá sea el elemento menos común, pero es realmente necesario. En muchos parques tienen barras de ejercicios, o también puedes invadir la zona de niños donde generalmente encuentras 'pasamanos' o 'puentes colgantes' que son perfectamente válidos. Otra opción, más práctica si quieres entrenar en casa, es que compres una barra de las que se colocan en la puerta, sin necesidad de 'instalación', que se ponen/quitan en cuestión de segundos.

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio



- Un **balón**: puede ser un balón medicinal, de fútbol, baloncesto... Lo utilizaremos para potenciar algunos músculos estabilizadores y como forma de progresión hacia ejercicios de mayor complejidad.
- Una **mochila**: es opcional y seguramente no la necesites durante unos meses. Pero a medida que tu fuerza se desarrolla llegará un punto en el que es recomendable que hagas algún ejercicio con una mochila cargada (de libros, envases de leche, piedras...) sobre tus hombros. Otra posibilidad es que compres un cinturón robusto para colgarle peso.
- **Sillas**: algunos ejercicios requieren de sillas o superficies elevadas para aumentar el rango de movimiento de tus músculos y así mejorar los resultados.
- **Bidones de agua**: u otros objetos de similar peso para facilitar tu equilibrio en algunos casos y ofrecer mayor resistencia a tus músculos en otros.
- **Rueda de abdominales**: es opcional, pero suelen costar menos de 15 euros y es muy efectiva para fortalecer todo tu 'core' abdominal.
- **Un cronómetro / timer / reloj**: Es importante que respetes la duración de los ejercicios (los que sean basados en tiempo) y los tiempos de descanso entre tandas. Puedes pensar, '*bah, ya sé más o menos cuanto es 1 minuto*', pero créeme, cuando estás fatigado, los descansos de 1 minuto se convierten en 3 minutos si no los mides, y esto afecta seriamente a los resultados. No te hagas trampas. En algunos casos realizaremos también sesiones de entrenamiento por intervalos, que debes cronometrar. Si tienes un Smartphone puedes utilizar programas gratuitos como el [gymboss](#), o [temporizadores en internet](#).
- **Una cuerda de saltar**: No es imprescindible, pero es una buena forma de entrenar cardio, y me gusta utilizarla como 'elemento final' en algunos entrenamientos (sobre todo en los bloques de acondicionamiento, como explicaré más adelante).

Sobre las fotos y los videos

Claramente mi punto fuerte no es hacer de modelo, pero aun así he incluido todas las fotos posibles para explicar de mejor manera cada uno de los ejercicios, así como enlaces a videos más detallados que he hecho en aquellos casos donde es difícil explicar el ejercicio únicamente con fotos. Veréis fotos y videos

DESENCADENADO

Tu cuerpo es tu gimnasio

míos en diferentes entornos: en casa, en el parque, en la playa... porque es lo que quiero transmitir con este libro, **el mundo es tu gimnasio cuando sabes cómo entrenar tu cuerpo**.

Suficiente introducción, pasemos a los ejercicios!!

Versión de Prueba Termina Aquí





FITNESS★REVOLUCIONARIO



OLVIDA LAS DIETAS

ESCAPA DEL GIMNASIO

ÚNETE A LA REVOLUCIÓN

Guía de Alimentación Fitness Revolucionario





Contenido

1 Dietas: La gran confusión

2 Tipos de dietas

3 El origen importa

4 Conclusión

5 Plan de comidas de ejemplo

5.1 Para perder peso

5.2 Para ganar peso

6 Qué más...?



Dietas – La gran confusión

La mayoría de la gente está absolutamente confundida sobre la alimentación que debería seguir. Si miras foros de internet, libros, estudios etc, la información que encuentras es contradictoria, vaga y muchas veces infundada.

Más que de dietas parece que estamos hablando de religiones, unos tienen la suya y la defienden a muerte adoptando posturas dogmáticas (basadas en fe y no en ciencia), y otros andan por la vida buscando en qué dieta creer.

Cada año se venden millones de libros sobre supuestas dietas milagrosas, pero la población sigue engordando a tasas alarmantes. ¿Podemos concluir que las dietas no funcionan?

En general, la mayoría de estas dietas pretenden ayudarte a reducir peso a corto plazo. Olvídate de eso. Aquí hablaré de **filosofía de alimentación** más que de una dieta particular.

A continuación voy a intentar comparar las filosofías de alimentación principales que existen, que han dado resultado a muchas personas, y expondré una forma lógica de combinarlas en función de los resultados que persigas.

A partir de ahí, **te recomiendo que pruebes y experimentes** para averiguar cuál es la que mejor funciona para ti.



Contenido

1 Dietas: La gran confusión

2 Tipos de dietas

3 El origen importa

4 Conclusión

5 Plan de comidas de ejemplo

5.1 Para perder peso

5.2 Para ganar peso

Qué más...?



Tipos de dietas

A partir de ahora, cuando hable de dietas me referiré a filosofías de alimentación, más que las típicas ‘dieta del pomelo’ o ‘de la sopa’, que están pensadas únicamente como plan de choque para unos pocos días o semanas, pero que no son formas de alimentación sustentables en el tiempo.

Dentro de las dietas típicas que recomiendan diferentes “bandos”, y que tienen algún tipo de respaldo científico, podemos destacar las siguientes:

- **Dieta mediterránea:** está representada por la forma en la que los países del mediterráneo solían alimentarse, y se basa en consumir como base verduras, frutas, cereales y productos lácteos, después pescados y grasas ‘saludables’ (como aceite de oliva) y de manera más moderada aves (pollo, pavo...) y pocas carnes rojas.
- **Dieta vegetariana:** dieta basada en frutas, verduras y cereales, incluyendo como productos animales sólo huevos y lácteos. Si se excluyen completamente productos animales se llama dieta vegana, demasiado restrictiva y asociada a múltiples deficiencias nutricionales.
- **Dieta paleolítica:** defiende que los hombres se alimentaron durante cientos de miles de años de lo que cazaban o crecía libremente en la naturaleza (verduras, frutas, raíces...), y sólo a partir de la aparición de la agricultura (unos 10.000 años atrás) empezamos a comer cereales, productos lácteos... por lo que nuestro cuerpo ha tenido poco tiempo para adaptarse a estos nuevos alimentos y por tanto no deberían ser parte importante de nuestra alimentación.



Tipos de dietas

Las siguientes tablas te permiten de una manera sencilla ver las **diferencias (y similitudes) principales entre los tres tipos de dietas**, comparando por una parte las **distribuciones típicas aproximadas para los tres grandes macronutrientes**, y por otra el **uso que hacen (alto, medio o bajo) de los principales grupos de alimentos**. Como comentaré después, no es tan importante el % exacto de cada macronutriente como asegurar que proceden de productos naturales no procesados o refinados.

	Proteínas	Hidratos de Carbono	Grasas
Mediterránea	15-20%	50-60%	30-35%
Vegetariana	10-15%	60-70%	20-25%
Paleolítica	20-30%	20-25%	45-60%

	Frutas/ Verduras	Proteínas animales	Productos Lácteos	Cereales / Legumbres
Mediterránea	Alta	Media	Alta	Alta
Vegetariana	Alta	Baja	Media	Alta
Paleolítica	Alta	Alta	Baja	Baja



Tipos de dietas

El hecho de seguir una dieta u otra es también una decisión basada en preferencias personales y en el tipo de actividad física que realices. **Las tres que he presentado, bien implementadas, pueden ser buenas para tu salud y sustentables.**

Lo mejor de todo, es que no tienes que quedarte sólo con una, una vez que entiendas los principios que presento en esta guía y en el blog puedes **combinarlas según tus gustos** o la abundancia de unos alimentos u otros en la zona donde vives.

Después de muchos años de [auto-experimentación](#), mi alimentación se acerca más a la **Dieta Paleo**, pero no estricta. La base de mi alimentación son las verduras y en menor medida frutas, por tanto no podría decirse que sea restrictiva en carbohidratos.

Incorporo algunas legumbres, muy pocos cereales (sólo arroz y avena integral), especialmente para [recuperarme de entrenamientos duros](#). Algún tubérculo como patatas, o todavía mejor, camote/boniato, están también permitidos en mi alimentación.

Intento comer bastantes proteínas y [grasas](#), principalmente procedentes de huevos, frutos secos, productos lácteos, aguacates, pescado, y todo tipo de carnes.

Prácticamente no consumo ningún producto procesado ni azúcares.

Mis clientes en general han logrado también los mejores resultados siguiendo estos lineamientos, y la ciencia que lo sustenta es muy sólida, como intento siempre reflejar en mis artículos



Tipos de dietas

Mi recomendación, es que más que una dieta concreta sigas una **pirámide alimentaria**, pero no la estándar, sino ésta, que es una buena mezcla de las tres principales dietas que discutimos, y que **la puedes alterar ligeramente según tus preferencias**.

Cereales y legumbres



Aceites, frutos secos, carnes, lácteos



Pescados y huevos



Frutas y Verduras



Reduce tu ingesta de cereales, especialmente refinados.
Come únicamente cereales integrales y legumbres

Consume grasas 'buenas', procedentes de aceites (como aceite de oliva) y frutos secos. Come también carnes y algún producto lácteo (de animales libres!)

Come proteínas todos los días, principalmente procedente de pescados y huevos, idealmente de animales criados libremente (no en granjas industriales)

Verduras y frutas todos los días, esta debería ser la base de tu alimentación (fruta entera, no en jugos porque pierdes la fibra)



Contenido

1 Dietas: La gran confusión

2 Tipos de dietas

3 El origen importa

4 Conclusión

5 Plan de comidas de ejemplo

5.1 Para perder peso

5.2 Para ganar peso

6 Qué más...?



El origen importa

Lo curioso del **ser humano** es que **ha sido capaz de vivir y prosperar con muchos tipos de dietas**, desde dietas basadas casi exclusivamente en productos animales (como los [inuit](#) del ártico) hasta dietas con pocos productos animales, y todas estas sociedades gozaban de una salud mucho mejor que la nuestra.

Por eso, **en el fondo no es tan relevante los productos que comes, sino su origen**. Es decir, nuestro cuerpo evolucionó para poder procesar los productos que se encuentran en la naturaleza, no los manufacturados de manera artificial por el hombre.

Desgraciadamente, muchos de los productos que comemos hoy día (incluso los que pensamos que son naturales) **son producidos de manera industrializada, sin pensar en la calidad sino en maximizar el beneficio del productor**. Y en el caso de los animales, son tratados meramente como 'recursos', violando todos sus instintos y alimentándolos de manera antinatural.

Por tanto, en la medida de lo posible debes intentar consumir siguiendo estas pautas:

- Come [productos orgánicos](#), en el caso de las frutas y vegetales es ideal que sean de temporada, producidos de manera local, y sin uso de pesticidas.
- En el caso de **animales, intenta que hayan sido criados libremente**, no en pequeñas jaulas que no les permiten moverse ni interactuar con otros animales. Su **alimentación debe haber sido natural**, no basada en piensos/cereales como se hace en las grandes procesadoras. Esta alimentación artificial genera carnes (huevos, leche...) de mala calidad, llenos de hormonas, antibióticos ...y dañinos para la salud humana, aparte del maltrato animal asociado.
- **Evita los cereales refinados (como el pan blanco)**, come sólo cereales integrales (y pocos).
- En resumen, **come productos naturales, que hayan formado parte de la alimentación humana durante miles de años**, y con las menos alteraciones posibles.



Contenido

1 Dietas: La gran confusión

2 Tipos de dietas

3 El origen importa

4 Conclusión

5 Plan de comidas de ejemplo

5.1 Para perder peso

5.2 Para ganar peso

6 Qué más...?



Conclusión

La verdad es que hay tantos estudios contradictorios que a veces es difícil saber a quién escuchar. He leído cientos de libros sobre nutrición y salud, y hay pocas cosas en las que todos se pongan de acuerdo, pero creo que las siguientes 'grandes verdades' son compartidas por la mayoría de los expertos, aparte de responder al sentido común:

- **Elimina el azúcar y los productos que contengan cereales refinados** (pan blanco, pasta, pasteles, tartas...).
- **Elimina las sodas/refrescos/bebidas deportivas/bebidas energéticas (light o no)**, el agua es la mejor bebida.
- **Come animales que sean criados libremente, no sólo es más ético, sino infinitamente más saludable.** Lo mismo si comes huevos, que sean de gallinas que no pasan su vida encerradas en una jaula comiendo pienso.
- **Las verduras y frutas deberían ser orgánicas** en la medida de lo posible.
- En resumen, **aprende de dónde vienen los alimentos que consumes y el efecto que tienen en tu cuerpo**; decide a partir de eso (seguramente tomarás la decisión correcta)
- **No te preocupes mucho de las cantidades**, es bueno tener una idea de las calorías que deberías consumir y revisar de vez en cuando que no te alejes mucho, pero si comes como indico en la pirámide anterior, tu cuerpo se autoregulará fácilmente.



Conclusión

En resumen, los dos elementos clave para controlar tu salud y tu peso son los siguientes:

- [Controla las calorías que comes](#), y asegúrate de que proceden de productos naturales y ojalá que no producidos de manera industrial.
- [Controla el nivel de glucosa en sangre](#), evitando principalmente los azúcares y cereales refinados, los principales 'enemigos' de tu salud. Reduce los carbohidratos de índice glucémico alto ([¿cómo distinguirlos?](#)).

Si no te quedas con nada más de esta guía, por favor quédate con estos dos puntos, y estarás por delante del 95% de la población en términos de conocimiento sobre alimentación y cuidado de la salud.



Contenido

1 Dietas: La gran confusión

2 Tipos de dietas

3 El origen importa

4 Conclusión

5 Plan de comidas de ejemplo

5.1 Para perder peso

5.2 Para ganar peso

6 Qué más...?



Plan de comidas para perder peso

En la siguiente página incluyo un plan de comidas de ejemplo para una semana, con el objetivo de bajar de peso, pero que es totalmente saludable y que podrías hacer que fuera tu forma permanente de alimentación (con pequeñas variaciones según tus preferencias).

Las premisas del plan son las siguientes:

- Basado en **3 comidas principales y 2 secundarias**. Por ejemplo desayuno a las 8am, snack a las 11am, comida a las 14h, merienda a las 17h y cena a las 21h.
- **Sustituye las frutas que digo por las que tú prefieras**, pero ten en cuenta que ciertas frutas con [índice glucémico alto](#) (como el plátano o el mango) no te ayudan a bajar de peso (aunque las puedes comer con moderación).
- **Muchas verduras**, esta es la base de cualquier plan de comidas saludable.
- **Pocos hidratos de carbono procedentes de cereales o legumbres**; una vez que logres tu peso ideal puedes incorporarlos de manera limitada.
- **Pocos productos lácteos**, puedes tomar un poco de leche con el café si no te gusta solo, o un yogur de vez en cuando, pero de leche entera. Los [lácteos descremados/desnatados no te ayudan a bajar de peso](#), es una gran falacia de la industria alimenticia.
- **Bastantes proteínas**, sobre todo en forma de huevos, pescado y carnes. La porción de proteína en cada una de las comidas principales debería ser similar al tamaño de tu mano.

Y **escucha a tu cuerpo**, si llega la hora del snack y no tienes hambre, no comas; si has comido el snack y aún así tienes hambre, come otra fruta o más frutos secos.

Y no te preocupes si de vez en cuando te tienta un dulce, **si respetas la dieta al 95%, te puedes permitir romper las reglas alguna vez**.



Plan de comidas para perder peso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tortilla de 2 huevos con espinacas y 1 tomate Café (solo)	2 huevos revueltos con cebolla picada y 1 tomate Café (solo)	Tortilla de 2 huevos con espinacas y 1 tomate Café (solo)	Tortilla de 2 huevos con queso de cabra y 1 tomate Café (solo)	2 huevos revueltos con setas y 1 tomate Café (solo)	Tortilla de 2 huevos con espinacas y 1 tomate Café (solo)	1 yogur con avena , 3 nueces, ¼ de aguacate y 1 fruta Café (solo)
1 manzana y 2 nueces	1 pera y 6 almendras	1 manzana y 2 nueces	1 pera y 6 almendras	1 manzana y 2 nueces	1 pera y 6 almendras	1 manzana y 1 trozo de queso
Filete con verdura y ensalada	Pollo a la plancha con pimientos y aguacate	Pavo con ensalada de lechuga, tomate y aguacate	Filete con verdura y ensalada	Ensalada grande de atún, con lechuga, tomate y aguacate	Lomo de cerdo con ensalada	Salmón al horno con ensalada
Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 6 almendras	1 yogur y 2 nueces	Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 6 almendras	1 yogur y 2 nueces	Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 6 almendras	1 yogur y 2 nueces	Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 6 almendras
Pescado con ensalada de tomate y espárragos	Pescado a la plancha con ensalada de espinacas y tomate cherry	Ensalada grande de atún, con lechuga, tomate y aguacate	Sopa de calabacín y ensalada	Pescado a la plancha con ensalada de espinacas y tomate cherry	Ensalada grande de atún, con lechuga, tomate y aguacate	Tortilla de vegetales (2 huevos)

En función de tu peso y de la actividad física que desarrolles tendrás que aumentar o disminuir las porciones. [Lee este artículo](#) y registra durante unos días las calorías que consumes para adaptar las cantidades a tus necesidades.



Plan de comidas para perder peso

En función de tu progreso, puedes incorporar algunas estrategias poco conocidas pero muy efectivas (y saludables), por ejemplo:

- **Reduce los carbohidratos totales a menos de 30-50gr al día**, entrando en cetosis durante unas semanas. Esto maximiza la grasa que quema tu cuerpo, y mucha gente logra resultados muy positivos. [Aprende más sobre la cetosis](#).
- **Incluye ayunos intermitentes**, bien con una estrategia de [24h una vez a la semana](#) o concentrando las comidas en una ventana del día, por ejemplo con un [esquema 16/8](#). Sólo te recomiendo realizar este tipo de ayunos cuando hayas controlado tu nivel de insulina en sangre, si no te va a resultar difícil aguantar.
- [Prueba a ciclar carbohidratos](#), que consiste en alternar días donde consumes muy pocos carbohidratos con días donde tu consumo es mayor (idealmente los días que realices más actividad física). Al igual que en el caso anterior, sólo te recomiendo esto cuando hayas mejorado tu sensibilidad a la insulina, y no estés muy lejos de tu peso ideal.

Tengo que advertirte que muchos nutricionistas 'de la vieja escuela' te dirán que esto no funciona, o peor, que es malo para tu salud, y que lo único que tienes que hacer es comer menos calorías. La ciencia, la experiencia, y la biología evolutiva nos demuestran (cada día con más pruebas) que están equivocados. Afortunadamente son cada vez más los [médicos especialistas que entienden](#) cómo funciona realmente el cuerpo humano.



Plan de comidas para ganar peso

La base del plan para subir de peso sigue siendo la misma que para perder peso, muchas verduras, frutas y proteína, pero en cantidades mayores, y con más peso en los lácteos (enteros) y en hidratos de carbono como tubérculos, arroz, quínoa, legumbres...

Considera además estas recomendaciones para incrementar tu consumo de calorías:

- **Come muchas 'grasas buenas'**, especialmente frutos secos, aguacates, aceite de oliva etc. La grasa tiene 9 calorías por gramo, versus 4 calorías por gramo en el caso de los hidratos de carbono o las proteínas. Por eso las grasas buenas son tus aliadas para subir de peso de manera saludable.
- **Aumenta tu ingesta de hidratos de carbono**, pero de los buenos. El pan blanco o la pasta no son recomendables ni siquiera para ganar de peso. Tubérculos (boniato, patata), arroz, quinoa, avena y legumbres son mucho más saludables y te ayudarán a subir de peso sin acumular demasiada grasa.
- **Toma más productos lácteos**, no descremados/desnatados. Hay una técnica llamada GOMAD (gallon of milk a day) para subir de peso rápido, que consiste en tomar un galón (casi 4 litros!) de leche entera al día. Es cierto que funciona, y te animo a que la pruebes si eres un fan de la leche, pero personalmente no me parece la forma más saludable de ganar peso.
- **Come huevos!** Y [no te preocupes por el colesterol](#), ya que está más que comprobado que el colesterol peligroso se produce principalmente por azúcares, harinas blancas etc (es decir, los productos artificiales).

Igual que en el caso anterior para bajar de peso, **escucha a tu cuerpo**, pero si eres un serio ectomorfo o 'hard-gainer' (término común para aquellos que les cuesta ganar peso) como yo, tendrás que seguir comiendo aunque no tengas hambre, si no nunca subirás de peso. Tendrás que forzarte a comer un poco más aunque estés lleno, para acostumbrar a tu estómago a ingerir más cantidad.

Y **no te preocupes si durante el proceso incorporas grasa además de músculo, la perderás después fácilmente**, cuando al llegar a tu peso ideal reduzcas los hidratos de carbono. Si tu objetivo es minimizar la grasa durante el proceso, prueba a incorporar [ciclado de carbohidratos](#) y [ayunos intermitentes](#).



Plan de comidas para ganar peso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tortilla de 3 huevos con pimiento, cebolla y queso Leche con avena Café con leche	Tortilla de 3 huevos con pimiento, cebolla y queso Leche con avena 1 naranja Café con leche	Tortilla de 3 huevos con espinacas y queso Leche con avena 1 pera Café con leche	Tortilla de 3 huevos con setas y queso Leche con avena 1 kiwi Café con leche	Tortilla de 3 huevos con tomate y queso Leche con avena 1 naranja Café con leche	3 tostadas de pan integral con mantequilla y miel (o aceite de oliva) Leche con avena 1 pera Café con leche	Tortilla de 3 huevos con tomate y queso Leche con avena 1 kiwi Café con leche
1 manzana, 1 plátano y 4 nueces	1 manzana, 1 plátano y 12 almendras	1 manzana, 1 plátano y 4 nueces	1 manzana, 1 plátano y 12 almendras	1 manzana, 1 plátano y 4 nueces	1 manzana, 1 plátano y 12 almendras	1 manzana, 1 plátano y 4 nueces
Filete con verdura y arroz	Pollo a la plancha con patatas cocidas, pimientos y aguacate	Lentejas con arroz y patatas Ensalada de tomate y aguacate	Filete con verdura arroz Taza de uvas	Garbanzos con espinacas Ensalada de tomate y aguacate	Carne con ensalada de aguacate y 1 boniato	Judías negras con arroz integral Vegetales al grill
12 almendras Yogur con avena Vaso de leche	Pan integral con queso 1 plátano 1 yogur	Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 12 almendras 1 trozo de queso	Pan integral con queso 1 yogur y 4 nueces	Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 6 almendras Vaso de leche	Pan integral con queso 1 yogur y 4 nueces	Taza de frutos rojos (fresas, arándanos...) y 12 almendras 1 trozo de queso
Pescado con ensalada de tomate y espárragos	Pescado a la plancha con ensalada de aguacate y tomate cherry	Ensalada grande de atún, con queso, lechuga, tomate y aguacate	Pescado con ensalada de tomate y espárragos	Salmón a la plancha con patatas cocidas y zanahorias	Quínoa con una lata grande de atún Ensalada de aguacate y tomate	Pescado a la plancha con ensalada de aguacate y tomate cherry
1 naranja y 6 almendras	1 pera y 4 nueces	1 naranja y 12 almendras	1 pera y 4 nueces	1 naranja y 12 almendras	1 pera y 4 nueces	1 naranja y chocolate negro



Contenido

1 Dietas: La gran confusión

2 Tipos de dietas

3 El origen importa

4 Conclusión

5 Plan de comidas de ejemplo

5.1 Para perder peso

5.2 Para ganar peso

6 Qué más...?



Qué más...?

Esta guía pretende ser un primer paso en tu camino hacia un mejor cuerpo y una mejor vida. Sin embargo, sólo es eso, un primer paso, y necesitas ir aprendiendo la verdad sobre la dieta que realmente debes seguir, y “desaprender” todas las mentiras y verdades a medias que circulan por ahí.

En el Blog escribo mucho sobre nutrición, y te aconsejo revisar los siguientes artículos:

Post	Descripción
La pirámide alimentaria evolutiva	La adaptación de nuestro cuerpo a los alimentos depende del tiempo que hemos “compartido” con ellos, y es un criterio importante a la hora de entender cómo alimentarse.
Mi plato revolucionario	Otra forma gráfica de explicar de manera sencilla cómo alimentarnos.
Lo que dice la ciencia para adelgazar	Muchos nutricionistas se llenan la boca de recomendaciones que no tienen ninguna base científica. Este es un excelente recurso para los interesados en lo que realmente nos dice la ciencia para cuidar nuestra salud.
Regas básicas para alimentarse bien	El sentido común es como casi siempre una buena guía, y estas reglas intentan precisamente eso, resumir el sentido común.



Qué más...?

Y para terminar, un resumen de todo y recomendaciones generales:

- Come **alimentos naturales**, evita los [productos procesados](#).
- **No consumas aceites vegetales** derivados de cereales o semillas (como girasol, maíz, soja o canola), cocina con [mantequilla clarificada](#), aceite de coco o en última instancia con aceite de oliva.
- Consume **más productos con Omega 3 y menos con Omega 6**. Eliminar los aceites vegetales es un buen primer paso para esto. Los animales criados en libertad tienen también muchas más cantidades de Omega 3. Algunos pescados como el salmón son también excelentes fuentes de Omega 3.
- **Revisa las [etiquetas de los productos](#)** que compras; si tiene azúcar o jarabe de maíz evítalos, especialmente si aparecen cerca del principio de la lista.
- **Evita los productos light**, no aportan nada a tu salud.
- **No tengas miedo a las grasas naturales**, tu cuerpo las necesita.
- **Minimiza los cereales**, sólo te recomendaría arroz de vez en cuando y quizá avena. Olvídate de desayunar cereales con leche, mejor un revuelto de huevos con algunos vegetales.
- **Come frutas**, pero con moderación, sobre todo si tu objetivo es perder peso.
- No te creas a ciegas lo que dicen de los suplementos, pero [algunos son buenos](#).



No te olvides del ejercicio

Si bien la alimentación representa el 70-80% de tus resultados, tanto para perder como para ganar peso, no debes olvidar nunca el ejercicio.

El ejercicio no sólo acelera los efectos de una buena alimentación, sino que ofrece innumerables beneficios para tu cuerpo, ayudando a desarrollar músculo, fuerza, habilidad, y todo lo que significa [estar realmente Fit](#).

Te aconsejo empezar por ejercicios corporales, en la comodidad de tu casa, con mi programa “[Desencadenado: tu cuerpo es tu gimnasio](#)”, que te enseña paso a paso cómo ganar músculo y perder grasa sin necesidad de poner un pie en el gimnasio.



[Lee el primer capítulo](#)



www.fitnessrevolucionario.com