



10 MITOS

SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este libro electrónico tiene fines exclusivamente informativos y no debe considerarse un sustituto del consejo, diagnóstico ni tratamiento médico profesional. Consulta siempre con un profesional de la salud calificado si padeces alguna condición médica preexistente, lesiones u otros problemas de salud.

La información proporcionada en esta guía no pretende diagnosticar, tratar ni sustituir el tratamiento de un profesional cualificado. Asegúrate siempre de que los cambios en tu estilo de vida se adapten a tu estado de salud individual.

Los resultados individuales pueden variar y dependen de diversos factores, como la genética, la constancia y el esfuerzo.

Prioriza tu seguridad, escucha a tu cuerpo y toma decisiones bien informadas en tu camino hacia la salud y el bienestar.



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	PÁGINA 4
MITO 1: TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES	PÁGINA 5
MITO 2: LOS CARBOHIDRATOS PROVOCAN AUMENTO DE PESO	PÁGINA 6
MITO 3: COMER DESPUÉS DE LAS 7 P.M. PROVOCA AUMENTO DE PESO	PÁGINA 7
MITO 4: SALTARSE COMIDAS AYUDA A PERDER PESO	PÁGINA 8
MITO 5: TODOS LOS ALIMENTOS PROCESADOS SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD	PÁGINA 9
MITO 6: DEBES HACER EJERCICIO EN EXCESO PARA PERDER PESO	PÁGINA 11
MITO 7: LOS ALIMENTOS BAJOS EN GRASA O SIN GRASA SIEMPRE SON MEJORES	PÁGINA 12
MITO 8: PUEDES ENFOCAR LA PÉRDIDA DE GRASA EN ÁREAS ESPECÍFICAS	PÁGINA 13
MITO 9: LAS DIETAS DE MODA CONDUCEN A UNA PÉRDIDA DE PESO SOSTENIBLE	PÁGINA 14
MITO 10: COMER BOCADILLOS ES PERJUDICIAL PARA LA PÉRDIDA DE PESO	PÁGINA 15
GRACIAS	PÁGINA 16



BIENVENIDA A TU GUÍA PARA UNA PÉRDIDA DE PESO MÁS INTELIGENTE

DESMINTIENDO LOS MITOS QUE TE FRENAN

Si alguna vez te has sentido frustrada por consejos contradictorios para bajar de peso, no estás sola. Cada día, nuevas tendencias dietéticas, modas de entrenamiento y soluciones rápidas inundan internet, dejando a mucha gente confundida sobre qué funciona realmente. Desafortunadamente, muchas de estas afirmaciones se basan en mitos, no en ciencia; mitos que podrían estar ralentizando tu progreso o dificultando la pérdida de peso más de lo necesario.

En este eBook, abordamos 10 de los mitos más comunes sobre la pérdida de peso: ideas erróneas que han engañado a millones de personas. Estos mitos podrían estar impidiéndote alcanzar un éxito sostenible a largo plazo. Y lo que es más importante, te brindaré estrategias reales con respaldo científico para que puedas tomar decisiones informadas sobre tu salud, nutrición y bienestar físico.



No se trata de dietas restrictivas, ejercicio excesivo ni promesas irrealistas. Se trata de comprender tu cuerpo, tomar decisiones más inteligentes y desarrollar hábitos que te lleven a resultados duraderos.



MITO NÚMERO 1



TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES

Si bien la ingesta calórica es crucial, la fuente de estas calorías es muy importante. Consumir 200 calorías de alimentos ricos en nutrientes, como verduras o proteínas magras, tiene un impacto diferente en el cuerpo que 200 calorías de snacks azucarados. Los alimentos ricos en nutrientes aportan vitaminas y minerales esenciales, promueven la saciedad y favorecen la salud metabólica, mientras que los alimentos con calorías vacías pueden provocar bajones de energía y un aumento del hambre.



200 CALORÍAS DE ALMENDRAS

Las almendras aportan fibra, proteínas y grasas saludables, manteniéndote saciado por más tiempo.



200 CALORÍAS DE UN REFRESCO

Los refrescos provocan picos y caídas de azúcar en sangre.

SOLUCIÓN

En lugar de centrarse únicamente en contar calorías, priorice alimentos ricos en nutrientes como proteínas magras (pollo, pescado), grasas saludables (aguacates, aceite de oliva) y carbohidratos ricos en fibra (verduras, cereales integrales) para favorecer la pérdida de peso y la salud en general.



MITO NÚMERO 2



LOS CARBOHIDRATOS CAUSAN AUMENTO DE PESO

Los carbohidratos han sido injustamente demonizados en muchas dietas. En realidad, los carbohidratos de calidad, como los que se encuentran en los cereales integrales, las frutas y las verduras, son vitales para la energía y la salud en general. Es el consumo excesivo de **carbohidratos refinados y alimentos azucarados** lo que **puede contribuir al aumento de peso**, no los carbohidratos en sí.



PAN BLANCO

El pan blanco está desprovisto de fibra y se digiere rápidamente, lo que provoca picos y caídas de azúcar en sangre que conducen a un aumento del hambre y de los antojos.



PAN INTEGRAL

Los cereales integrales contienen fibra y nutrientes, lo que conduce a una mejor digestión y energía sostenida.

SOLUCIÓN

En lugar de evitar los carbohidratos por completo, **elige carbohidratos complejos** como la quinoa, el boniato y el arroz integral en lugar de carbohidratos refinados como el pan blanco, la bollería y los cereales procesados. Si te gusta el pan, opta por pan 100 % integral o germinado.



MITO NÚMERO 3



COMER DESPUÉS DE LAS 7 P.M. PROVOCA AUMENTO DE PESO

La idea de que comer tarde en la noche causa directamente aumento de peso es errónea. El aumento de peso se atribuye con mayor precisión a la ingesta calórica general y a la elección de alimentos, en lugar del horario de las comidas. Sin embargo, comer bocadillos altos en calorías y bajos en nutrientes a altas horas de la noche puede contribuir a un consumo excesivo de calorías.



UN BATIDO DE PROTEÍNAS A ALTAS HORAS DE LA NOCHE

La proteína favorece la reparación muscular, a cualquier hora del día.



UNA BOLSA DE PATATAS FRITAS

Mientras que las patatas fritas añaden calorías vacías y tienen un alto contenido en grasas saturadas.

SOLUCIÓN

Si tienes hambre por la noche, opta por refrigerios ricos en proteínas y bajos en azúcar, como yogur griego, requesón o un puñado de frutos secos. Esto evita los atracones nocturnos de comida poco saludable y, al mismo tiempo, favorece la recuperación muscular y el metabolismo.



MITO NÚMERO 4



SALTARSE LAS COMIDAS AYUDA A PERDER PESO

Saltarse comidas, como el desayuno, puede ser contraproducente, ya que aumenta el hambre y provoca comer en exceso más tarde. Una alimentación regular y equilibrada ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre y a controlar el apetito, lo que fomenta hábitos alimenticios más saludables.



SALTARSE EL DESAYUNO

puede provocar un atracón de alimentos ricos en calorías más tarde, consumiendo más que si hubieran tenido un desayuno equilibrado.



CONSUMIR CON FRECUENCIA

mientras que consumir poco y con frecuencia conduce a la saciedad, evitando caer en la tentación de consumir alimentos ricos en calorías.

SOLUCIÓN

En lugar de saltarte comidas, opta por comidas equilibradas que contengan proteínas, fibra y grasas saludables. Si practicas el ayuno intermitente, asegúrate de que tus comidas sean ricas en nutrientes para mantener la energía y evitar los atracones.



MITO NÚMERO 5



TODOS LOS ALIMENTOS PROCESADOS SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD

No todos los alimentos procesados son perjudiciales. Por ejemplo, las frutas y verduras congeladas se procesan para conservar su valor nutricional y pueden ser opciones prácticas y saludables. Es fundamental distinguir entre los alimentos mínimamente procesados y los ultraprocesados, con alto contenido de azúcares añadidos y grasas no saludables.



BRÓCOLI CONGELADO

El brócoli congelado está procesado pero aún así está lleno de vitaminas.



PIZZA CONGELADA

Mientras que una pizza congelada está ultraprocesada con aditivos.

SOLUCIÓN

Opta por alimentos mínimamente procesados, como frutas y verduras congeladas, frijoles enlatados y yogur natural, y limite los alimentos ultraprocesados, como cereales azucarados, papas fritas saborizadas y fideos instantáneos.



¿SABÍAS QUE?

SI BIEN ELIMINAR EL EXCESO DE AZÚCAR CIERTAMENTE
PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA SALUD GENERAL,
ELIMINAR TODO EL AZÚCAR NO ES NECESARIO PARA
PERDER PESO.

LA CLAVE ES EL DÉFICIT CALÓRICO.



MITO NÚMERO 6



DEBES HACER EJERCICIO EN EXCESO PARA PERDER PESO

Si bien la actividad física es importante, el ejercicio excesivo sin un descanso adecuado puede provocar agotamiento y podría ser insostenible. Incorporar ejercicios cardiovasculares y de fuerza, junto con un descanso adecuado, favorece la pérdida de peso y la salud en general.



SALIDA EXCESIVA

Hacer ejercicios de 2 horas al día pero comer con un excedente de calorías no dará resultados.



BALANCE

80% dieta y 20% ejercicio: comer con un déficit de calorías conduce a la pérdida de peso.

SOLUCIÓN

Intenta realizar de 150 a 300 minutos de ejercicio moderado a la semana, incluyendo entrenamiento de fuerza y cardio. Combínalo con una dieta equilibrada para optimizar la pérdida de peso y evitar el sobreentrenamiento.



MITO NÚMERO 7



LOS ALIMENTOS BAJOS EN GRASA O SIN GRASA SIEMPRE SON MEJORES

Los alimentos etiquetados como bajos en grasa o sin grasa no son necesariamente más saludables. Estos productos suelen contener azúcares añadidos u otros aditivos para realzar el sabor, lo que puede contribuir al aumento de peso. Incluir grasas saludables en la dieta es esencial para la saciedad y la absorción de nutrientes.



YOGUR SIN GRASA

El yogur sin grasa a menudo contiene más azúcar que el yogur griego entero, lo que lo hace menos abundante y potencialmente conduce a comer en exceso.



YOGUR GRIEGO ENTERO

Rico en proteínas y grasas saludables, ayuda a la saciedad y la absorción de nutrientes a la vez que proporciona probióticos para la salud intestinal.

SOLUCIÓN

En lugar de elegir opciones descremadas, opta por lácteos enteros o bajos en grasa con moderación. El yogur griego entero es una excelente opción porque te mantiene saciado por más tiempo, favorece la digestión y aporta nutrientes esenciales como calcio y proteínas.



MITO NÚMERO 8



PUEDES ENFOCAR LA PÉRDIDA DE GRASA EN ÁREAS ESPECÍFICAS

La reducción localizada, o la pérdida de grasa de una parte específica del cuerpo mediante ejercicios específicos, es un mito. La pérdida de grasa se produce en todo el cuerpo al crear un déficit calórico mediante una combinación de dieta y actividad física general.



ABDOMINALES

Hacer cientos de abdominales no quemará la grasa abdominal.



DÉFICIT CALÓRICO

La grasa corporal total disminuirá en caso de déficit de calorías.

SOLUCIÓN

Para reducir la grasa corporal en general, combina: entrenamiento de fuerza para desarrollar músculos, cardio (HIIT, caminar, correr) para quemar calorías, una dieta equilibrada para crear un déficit de calorías.



MITO NÚMERO 9



LAS DIETAS DE MODA CONDUCEN A UNA PÉRDIDA DE PESO SOSTENIBLE

Las dietas de moda suelen prometer resultados rápidos, pero **suelen ser restrictivas e insostenibles**. Pueden provocar una **pérdida de peso temporal**, principalmente de agua o masa muscular, en lugar de grasa. Una dieta equilibrada con una variedad de alimentos ricos en nutrientes favorece el control del peso y la salud a largo plazo.



DIETAS ESTRUCTAS

La dieta cetogénica puede mostrar resultados rápidos, pero puede ser difícil de mantener a largo plazo, lo que lleva a un aumento de peso de rebote.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una proporción de 80% de alimentos ricos en nutrientes por 20% de alimentos que disfrutas es mucho más sostenible a largo plazo.

SOLUCIÓN

En lugar de seguir dietas extremas, adopte un patrón de alimentación equilibrado y sostenible con alimentos integrales, proteínas, fibra y grasas saludables, pero permitiendo flexibilidad.



MITO NÚMERO 10



COMER ENTRE COMIDAS ES PERJUDICIAL PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Picar entre comidas no es malo en sí mismo y puede ayudar a controlar el hambre entre comidas. Elegir refrigerios nutritivos, como frutas, verduras o frutos secos, puede aportar energía y evitar comer en exceso durante las comidas principales. La clave está en una selección consciente y el control de las porciones.



APERITIVOS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR

Una barra de chocolate te deja con ganas de más.



SNACKS SALUDABLES CON GRASA

Comer bocadillos saludables puede evitar comer en exceso y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

SOLUCIÓN

Elije bocadillos ricos en proteínas y fibra, como huevos duros, requesón, fruta con mantequilla de nueces o hummus con verduras para ayudar a la pérdida de peso y prevenir antojos poco saludables.



¡GRACIAS!

VIVE MÁS SALUDABLE Y FELIZ

Gracias por dedicar tu tiempo a esta guía. Al leer estos mitos comunes y comprender los verdaderos principios de la pérdida de peso, ya estás un paso adelante.

Recuerda, la **pérdida de peso sostenible no se trata de soluciones rápidas ni dietas de moda**: se trata de tomar decisiones informadas y consistentes que respalden su salud y bienestar a largo plazo.

Espero que este eBook te haya brindado el conocimiento necesario para superar la confusión y tomar las riendas de tu camino.

¡LO PUEDES
LOGRAR!

