



# ELEMENTS

PERSONAL TRAINING

---

## Reverse Dieting

---

By Elliott Upton

## *REVERSE DIETING: UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA LA PÉRDIDA DE PESO SOSTENIBLE*

Bienvenidos a mi guía de reverse dieting, un enfoque estructurado para aumentar gradualmente la ingesta calórica después de un período de restricción calórica. Durante años, muchos de nosotros hemos sido condicionados a creer que la única forma de perder peso es reducir drásticamente las calorías y hacer más ejercicio. Sin embargo, este enfoque puede ser insostenible e incluso provocar aumento de peso una vez que volvemos a los patrones de alimentación normales.

El reverse dieting ofrece un enfoque diferente para la pérdida de peso que prioriza la sostenibilidad y el éxito a largo plazo. Al aumentar gradualmente la ingesta calórica durante varias semanas o meses, el cuerpo puede adaptarse a las demandas energéticas aumentadas y prevenir el aumento de peso.

### *¿QUÉ ES REVERSE DIETING?*

El reverse dieting es un enfoque estructurado para aumentar gradualmente la ingesta calórica después de un período de restricción calórica. Implica un proceso de aumento de la ingesta calórica de manera gradual mientras se monitorea y ajusta el progreso según sea necesario. La idea detrás de esto es devolver el cuerpo a su tasa metabólica original, aumentar los niveles de energía y prevenir el aumento de peso después de un período de pérdida de peso.

Cuando reducimos drásticamente nuestra ingesta calórica, nuestro cuerpo se adapta ralentizando nuestro metabolismo. Esto puede dificultar la continuación de la pérdida de peso e incluso provocar aumento de peso una vez que volvemos a los patrones de alimentación normales. El reverse dieting es una forma de mitigar esta adaptación metabólica y mantener el cuerpo en un estado saludable y sostenible.

## *¿CÓMO FUNCIONA EL REVERSE DIETING?*

El reverse dieting funciona aumentando gradualmente la ingesta calórica durante un período de tiempo, típicamente varias semanas o meses. Este aumento lento y constante permite que el cuerpo se adapte al aumento de la ingesta calórica y aumente gradualmente la tasa metabólica. La tasa específica de aumento de calorías puede variar según la ingesta calórica actual, los objetivos y la tasa metabólica de un individuo.

Durante este proceso, es importante realizar un seguimiento del progreso y ajustar la ingesta calórica según las necesidades individuales. El seguimiento puede hacerse a través de diarios alimentarios, mediciones de peso, mediciones de porcentaje de grasa corporal u otras métricas. También es importante centrarse en alimentos integrales y ricos en nutrientes para asegurarse de que el cuerpo esté obteniendo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Esto significa aumentar la ingesta de proteínas magras, grasas saludables, carbohidratos complejos y frutas y verduras ricas en fibra.

## *BENEFICIOS DEL REVERSE DIETING*

Uno de los mayores beneficios del reverse dieting es que puede ayudar a prevenir el aumento de peso después de un período de pérdida de peso. Al aumentar gradualmente la ingesta calórica, es menos probable que el cuerpo almacene calorías en exceso como grasa. También puede ayudar a prevenir el ciclo de dieta yo-yo, donde las personas experimentan una pérdida de peso rápida seguida de un aumento de peso rápido.

El reverse dieting también puede ayudar a aumentar los niveles de energía, mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de hambre y antojos. Esto se debe a que el cuerpo está obteniendo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente y no se encuentra en un estado de restricción calórica extrema. Además, al aumentar gradualmente la ingesta calórica, las personas pueden experimentar menos fatiga, menos irritabilidad y una mejor calidad de sueño.

## *¿ES EL REVERSE DIETING ADECUADO PARA TI?*

El reverse dieting puede ser una herramienta útil para las personas que han estado en un estado de restricción calórica durante un período prolongado y buscan una forma sostenible de seguir perdiendo peso o mantener la pérdida de peso. Es importante tener en cuenta que el reverse dieting no es una solución rápida, y requiere paciencia, atención al detalle y consistencia para ver resultados.

## AN EXAMPLE OF REVERSE DIETING

Si ha estado en una dieta restringida en calorías durante un período prolongado y ha llegado a un punto en el que solo consume 1200 calorías por día, puede ser el momento de considerar un reverse diet. Este enfoque estructurado implica aumentar gradualmente su ingesta calórica para alcanzar un nivel saludable de mantenimiento, lo que por supuesto es muy diferente para cada individuo, pero para el ejemplo a continuación usaremos 2500 calorías como nivel objetivo de mantenimiento. Aquí se explica cómo comenzar:

1. Comience agregando hasta 100 calorías por semana a su dieta. Este aumento gradual permitirá que su cuerpo se adapte a la ingesta adicional de energía y prevenga el aumento de peso.
2. Evalúe sus resultados con cada aumento. Monitoree los cambios en peso, composición corporal, niveles de energía y bienestar en general. Si nota algún efecto negativo, como un aumento excesivo de peso o mayor fatiga, ajuste su ingesta calórica en consecuencia.
3. Sea paciente y permita tiempo para que su cuerpo se adapte. Con algunos aumentos de calorías, es posible que deba mantenerse en el mismo nivel durante más de una semana para permitir que su cuerpo se adapte por completo.
4. Enfoque en alimentos integrales y ricos en nutrientes para asegurarse de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Esto incluye proteínas magras, carbohidratos complejos, grasas saludables y frutas y verduras ricas en fibra.
5. Manténgase activo y continúe participando en actividad física regular. El ejercicio puede ayudar a respaldar la pérdida de peso y la salud y el bienestar en general.

Semana	Calorias	Aumento desde la semana anterior
1	1300	N/A
2	1400	100
3	1500	100
4	1600	100
5	1700	100
6	1800	100
7	1900	100
8	2000	100
9	2100	100
10	2200	100
11	2300	100
12	2400	100
13	2500	100
14	2500	0
15	2500	0

Como se muestra en la tabla, la ingesta calórica aumenta gradualmente en 100 calorías cada semana hasta alcanzar el nivel objetivo de mantenimiento de 2500 calorías por día. Las semanas 14 y 15 representan un período de mantener la misma ingesta calórica para permitir una adaptación adecuada y evaluación del progreso. Recuerde, esto es solo un ejemplo y la tasa de aumento puede variar según las necesidades y objetivos individuales.

En resumen, el reverse dieting puede ser una herramienta valiosa para aquellos que han estado en una dieta restringida en calorías durante un período prolongado y buscan una forma sostenible de seguir perdiendo peso, mantener la pérdida de peso o proteger su función metabólica a largo plazo. Al aumentar gradualmente la ingesta calórica durante varias semanas o meses, el cuerpo puede adaptarse a las demandas energéticas aumentadas y prevenir el aumento de peso.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el reverse dieting no es una solución rápida y requiere paciencia, consistencia y enfoque. Siguiendo los pasos descritos en esta guía y monitoreando el progreso a lo largo del camino, puede lograr una pérdida de peso sostenible, aumentar los niveles de energía, mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de hambre y antojos. Recuerde mantenerse activo y participar en actividad física regular para apoyar la salud y el bienestar en general.



COMPARTE ESTO CON  
TUS AMIGOS Y SÍGUEME  
EN INSTAGRAM @ELLIOTTUPTON  
PARA CUALQUIER DUDA.



ELEMENTS

PERSONAL TRAINING