



La dieta cutting es el plan de alimentación para perder peso sin bajar músculo

Descripción



Una dieta de corte implica calcular las calorías, proteínas, grasas y carbohidratos necesarios para reducir la grasa corporal y mantener la masa muscular. Se combina con levantamiento de pesas y generalmente se realiza antes de un evento o competencia atlética. Si no eres un gran deportista, puedes utilizar algunos de sus patrones para adelgazar y adelgazar.

El corte es una fase de pérdida de grasa que los culturistas y los entusiastas del fitness utilizan para

perder la mayor cantidad de peso posible, generalmente antes de una prueba o desafío. Suele ser una dieta de adelgazamiento encaminada a conservar la mayor cantidad de masa muscular posible.

¿Qué es una dieta de corte?

Los atletas suelen utilizar una dieta de corte para reducir la grasa corporal y mantener la masa muscular. Su principal característica frente a otras dietas de adelgazamiento es que una dieta de corte se adapta a cada persona, suele ser más rica en proteínas e hidratos de carbono y debe acompañarse de ejercicios con pesas.

Tazón de Avena y Frutos Rojos/PEXELS

Levantar pesas regularmente es importante ya que promueve el crecimiento muscular, lo que ayuda a combatir la degradación muscular una vez que comienzas a reducir las calorías. Una dieta de corte dura de 2 a 4 meses, dependiendo de qué tan delgado esté antes de comenzar el plan de alimentación.

Primero necesitas calcular tu consumo de calorías. La pérdida de grasa ocurre cuando comes menos calorías de las que quemas. La cantidad de calorías que debe consumir por día para perder peso depende de su peso, altura, estilo de vida y nivel de ejercicio. Un nutricionista te asesorará en base a los factores aportados.

La pérdida de peso lenta y constante es lo mejor para optimizar una dieta. Si bien entrar en un déficit de calorías más alto puede ayudarlo a perder peso más rápido, también puede aumentar su riesgo de pérdida de masa muscular, lo cual no es ideal para esta dieta.

Determina tu consumo de proteínas, grasas y carbohidratos

En una dieta de corte, es importante mantener una ingesta adecuada de proteínas. Numerosos estudios han encontrado que la ingesta alta de proteínas puede ayudarlo a perder grasa al hacer tres cosas muy importantes: aumentar su metabolismo, reducir su apetito y mantener la masa muscular magra.

Cuando estás a dieta, necesitas consumir más proteínas que cuando simplemente intentas mantener tu peso o ganar masa muscular. Eso se debe a que estás consumiendo menos calorías pero haciendo ejercicio con regularidad, lo que aumenta tus necesidades de proteínas. Una persona de 70 kg debe consumir entre 150 y 210 g de proteína al día.

MUJER agua potable/PEXELS

Por otro lado, la grasa juega un papel clave en la producción de hormonas, por lo que es crucial para una dieta de corte. Si bien es común reducir la ingesta de grasas con este tipo de plan, una nutrición inadecuada puede interferir con la producción de hormonas como la testosterona y el IGF-1, que ayudan a mantener la masa muscular.

Los carbohidratos juegan un papel clave en el mantenimiento de la masa muscular durante la dieta. Debido a que su cuerpo prefiere usar carbohidratos para obtener energía en lugar de proteínas, comer suficientes carbohidratos puede contrarrestar la degradación muscular. Además, los carbohidratos

pueden ayudar a aumentar tu rendimiento durante el ejercicio.

Cómo seguir la dieta para adelgazar

Para tener éxito en su plan de pérdida de peso, debe elegir alimentos ricos en fibra. Las fuentes de fibra más ricas en carbohidratos son las verduras sin almidón, que tienden a ser más nutritivas y pueden ayudar a mantenerlo lleno por más tiempo mientras tiene un déficit de calorías.

Es muy importante beber mucha agua, ya que mantenerse hidratado puede ayudar a controlar el apetito y acelerar temporalmente el metabolismo. Y también es útil preparar las comidas con anticipación para ahorrar tiempo, mantenerse al día con su dieta y evitar la tentación de las comidas preparadas altas en calorías.

Evite los carbohidratos líquidos. Las bebidas deportivas, los refrescos y otras bebidas con alto contenido de azúcar carecen de micronutrientes, pueden aumentar el apetito y no satisfacen tanto como los alimentos integrales con alto contenido de fibra. Y aprecie la opción de cardio, porque cuando se combina con el levantamiento de pesas, el ejercicio aeróbico, especialmente el cardio de alta intensidad, puede promover la pérdida de grasa.

Fecha de creación

marzo 2023