

# ¿CÓMO AFECTA LA RELACIÓN PESO, GRASA Y MÚSCULO EN LAS CALORÍAS QUE GASTAS?

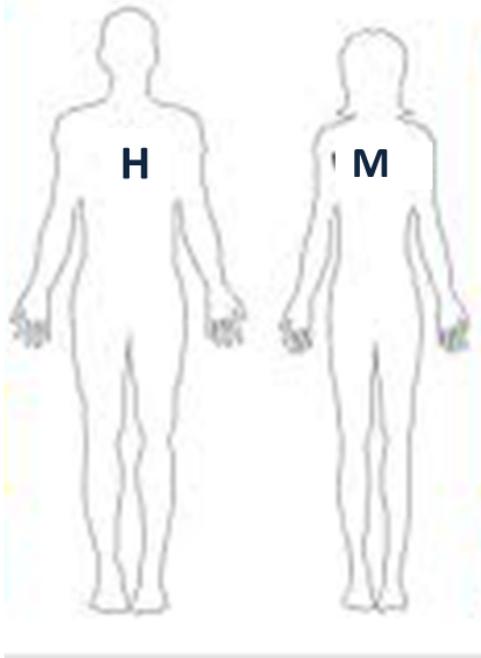


Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>

Escríbenos: [vitalezza.nutricion@gmail.com](mailto:vitalezza.nutricion@gmail.com)

# Notas



- El cuerpo se compone de grasa, músculo, hueso, reservas y el **mayor componente: AGUA**.
- En **condiciones normales** las mujeres tienen más grasa que un hombre a un mismo peso y a cualquier edad.
- En individuos con **obesidad** puede elevarse tanto el porcentaje de grasa que puede llegar a conformar la mitad del peso de alguien que por ejemplo mide 170 y pesa 90kg y es sedentario (dependiendo genética).
- En atletas de alto rendimiento que practican **deportes donde predomina el componente muscular** (pesos altos en boxeo profesional o corredores olímpicos de 100metros) el porcentaje muscular también puede rebasar el 50%.

# Notas

- ❑ La importancia de considerar la composición corporal es fundamental para estimar **MÁS CERTERAMENTE** energía (calorías)\* que una persona gasta.
- ❑ El conocer la composición corporal y tener una mejor estimación de las calorías en la actividad y el reposo permite entender mejor a CADA individuo para adecuar los consumos de comida. Ya que si bien **en un plan de nutrición 'las calorías no lo son todo, sí** conforman un **parámetro importante.**

**PARTIENDO DE ESTO..... ATERRICEMOS EN CONGRUENCIA CON EL TÍTULO DEL ARTÍCULO**

Curiel, V

\*Además de las calorías, la composición corporal está asociada al tipo de nutrimentos que uno utiliza (grasa, carbohidratos e incluso la parte correspondiente de las proteínas)



# RELACIONES BÁSICAS

SEAS HOMBRE O MUJER.....

- ✓ **A mayor peso**  
MAYOR gasto de calorías EN ACTIVIDAD (sea por ocupación o ejercicio)
- ✓ **A MAYOR grasa CORPORAL**, MENOR gasto de energía comparado con alguien del mismo peso pero mayor masa muscular
- ✓ **A mayor músculo**, MAYOR gasto de calorías sobre todo EN REPOSO

# Por tanto...

- (1) La cantidad de calorías que necesita un individuo sedentario para vivir son pocas. Mientras más se mueva (por actividad ocupacional o ejercicio), más energía gastará.
- (2) Una persona que se ejercita por primera vez y es de inicio MUY PESADO, verá resultados relativamente rápidos los primeros meses.
- (3) Una persona que tiene un peso saludable pero por falta de actividad o carga genética tiene más grasa corporal, gastará menos y energía y se verá beneficiado positivamente con el plan de ejercicio correcto.
- (4) El atleta de alto rendimiento que deja súbitamente el ejercicio, además de tener una descompensación fisiológica, bajará notablemente su metabolismo.
- (5) Si incrementas tu masa muscular tu necesidad de energía (calorías) es mayor. Esta es una parte a controlar en quienes vienen de un proceso de pérdida de peso sin ejercicio.
- (6) Mantener una buena proporción músculo-grasa permite mantener en buen estado tu gasto de calorías, **aún con el envejecimiento.**

**Al cuerpo y su  
respectivo  
metabolismo hay que  
entenderlos, en  
definitiva cada caso  
es distinto.**

Curiel, V

Visita: <http://vitalezza.com>  
Escribenos: [vitalezza.nutricion@gmail.com](mailto:vitalezza.nutricion@gmail.com)

**POR UNA DIVULGACIÓN Y  
ASESORÍA RESPONSABLES...**