



Porcentajes de Macronutrientes en la Fase 1

Por Michael P. Ciell, Asesor Científico Principal

Cuando primero conocen el Protocolo de Ideal Protein, muchos médicos insisten en conocer los porcentajes exactos de las proteínas, grasas y carbohidratos en nuestra dieta. El porqué de esa insistencia me intriga (¿será para comparar este programa con las directrices del "Pirámide de Alimentos del Departamento de Agricultura de EUA"?). Nuestro programa es una dieta que se enfoca específicamente en la grasa y conserva el músculo y, como tal, es una "dieta desequilibrada"... sin embargo, nutricionalmente completa. Este programa no es un "estilo de vida". Hay un principio y un final seguido de una dieta equilibrada tradicional. Nuestra premisa es simple: para perder grasa restringimos los carbohidratos (básicamente agotamos el cuerpo de sus reservas de glucógeno), suministramos la cantidad mínima adecuada de proteínas para prevenir la pérdida muscular y forzamos al cuerpo a satisfacer la mayoría de sus necesidades calóricas de sus reservas de grasa.

Por otra parte, ver nuestro programa en este sentido es un poco más complicado de lo que aparece a primera vista. En el sentido más estricto de la palabra, una dieta adecuada es aquella que provee suficiente energía (calorías) a nivel celular para las funciones fisiológicas normales. Si no se proporciona esta cantidad adecuada de energía, se producirá la muerte. Para cumplir con este requerimiento de energía, el cuerpo depende de las calorías consumidas, más la energía que tiene almacenada para compensar la diferencia en caso de que las fuentes externas de alimentos sean inadecuadas. Este último, por supuesto, es la base de cualquier programa de pérdida de peso.

Por lo tanto, para dar una respuesta correcta en cuanto a los porcentajes de los macronutrientes en la fase de pérdida de peso de nuestro protocolo, tenemos que hacer dos cálculos: el primero será de los porcentajes de la ingesta real de alimentos a diario, y el segundo (y más correcto) será la real alimentación calórica diaria que las células del cuerpo están recibiendo (en realidad no saben de dónde proviene su "combustible"...si sea de 'combustible externo o combustible almacenado').



Fase Uno

Tres (3) paquetes de comidas de Ideal Protein por día (uno siendo una comida con cantidad superior de carbohidratos)

Desglose nutricional **promedio** por paquete: 18 g proteína, 6 g carbohidratos, 1 g grasa (por lo que tres paquetes proveerían: 54 g proteína, 18 g carbohidratos, 3 g grasa (315 kcal)

8 oz de carne magra o 7 oz de mariscos; digamos 6 oz de carne muy magra (filete miñón) como promedio diario. 64 g proteína, 14 g grasa (400 kcal)

1 oz de leche: 1.3 g proteína, 2 g carbohidratos, 0.6 g grasa (19 kcal)

2 cucharaditas (10 ml) aceite de oliva: 9 g grasa (81 kcal)

4 tazas de vegetales "aprobados" (promedio de 5.5 g carbohidratos / taza) 22 g carbohidratos (88 kcal)

(3) cápsulas de Omega-3: 3.6 g grasa (32 kcal)

Suplementos: Multi-Vita, Calcio / Magnesio, Potasio (no contienen energía significativa)

Fase 1: Total de Alimentos Consumidos

Total de Calorías:	917 kcal	100%
Proteína:	477 kcal	52%
Carbohidratos:	168 kcal	21%
Grasa:	272 kcal	27%

Fase 1: Total de Alimentos "Celulares" (lo que REALMENTE recibe el cuerpo)

*Esto se basa en una pérdida semanal promedio de 1.3 kg de grasa.

Medio kilo de grasa (454 g) equivale a aproximadamente 4,000 kcal. Por ende, 1.3 kg / semana = 12,000 kcal.

12,000 kcal / semana dividido por los 7 días de la semana = 1,714 kcal por día proporcionadas al cuerpo.

Entonces, 807 kcal proporcionadas por la dieta de IP + 1,714 kcal de las reservas de grasa del cuerpo = 2,521

Total de kcal / día

Total de Calorías:	2521 kcal	100%
Proteína:	421 kcal	17%
Carbohidratos:	168 kcal	7%
Grasa:	1932 kcal	76%