

RUNNERStyle

COMPOSICIÓN
CORPORAL IDEAL, SI!
PESO IDEAL, NO!

JORGE&CRISTY

“NOS COSTÓ

SANGRE ENTENDER QUE
LO IMPORTANTE
NO ES EL PESO!”



CAMBIO
EXTREMO



Antes

Después

Antes

Después

COMPOSICIÓN IDEAL SÍ, PESO IDEAL NO

Durante años hemos tenido una batalla personal, en especial Jorge, sobre el control de nuestro peso corporal.

En nuestra mente siempre está esa pesadilla de “¿cuántos kilos estamos pesando?”; no sé si te ha pasado, pero el solo hecho de coger la pesa y pararte sobre ella causa cierta ansiedad.

Nuestros endocrinos, han sido insistentes en darnos la tranquilidad de no preocuparnos por el peso ideal. Para ser francos, no fue fácil para ellos convencernos y, mucho menos, para nosotros concientizarnos.

Tenemos aún luchas, pero cada vez nos preocupamos menos del peso y mucho más por la composición ideal.

Esperamos que este e-book también te pueda servir igual que a nosotros.



**JORGE
& CRISTY**



EL PESO NO TE VA A HABLAR DE SALUD

Durante años hemos tenido una batalla personal, en especial Jorge, sobre el control de nuestro peso corporal. En nuestra mente siempre está esa pesadilla de “¿cuántos kilos estamos pesando?”; no sé si te ha pasado, pero el solo hecho de coger la pesa y pararte sobre ella causa cierta ansiedad.

Nuestros endocrinos, han sido insistentes en darnos la tranquilidad de no preocuparnos por el peso ideal. Para ser francos, no fue fácil para ellos convencernos y, mucho menos, para nosotros concientizarnos. Tenemos aún luchas, pero cada vez nos preocupamos menos del peso y mucho más por la composición ideal.

Hoy entendemos mejor que,

“

**«EL PESO NO ES UN INDICADOR DE SALUD
NI ES UN INDICADOR DE HÁBITOS»**

que la clave es no perder peso porque sí, o acostar de lo que sea (músculo). ¿Cuántas veces dejábamos de comer y hacíamos todo tipo de dieta como la de la piña, la del atún, la del agua, la de los astronautas, la de la proteína e infinidad de dietas que nos encontrábamos? Sí bajábamos de peso, pero subíamos igual de rápido, nunca garantizábamos el tener una estabilidad en nuestro peso, además de poner en riesgo la propia salud.

No sé si lo sabes, pero una dieta mal llevada te puede enfermar, bajar las defensas y te encamina hacia un círculo vicioso, no virtuoso. Precisamente es de lo que te queremos hablar hoy, en este *e-book*, gracias a un sinnúmero de experiencias que hemos tenido con médicos, como los que mencionamos anteriormente; de lecturas de libros, escritos por Carlos Jaramillo; videos y estudios con otros especialistas del área de la salud.

A todos ellos mil gracias, pues son los responsables de nuestros nuevos hábitos o, por lo menos, de una conciencia mayor y mejor en lo que respecta a la alimentación y control de nuestra salud.

EL PESO NO ES UN INDICADOR DE SALUD NI ES UN INDICADOR DE HÁBITOS

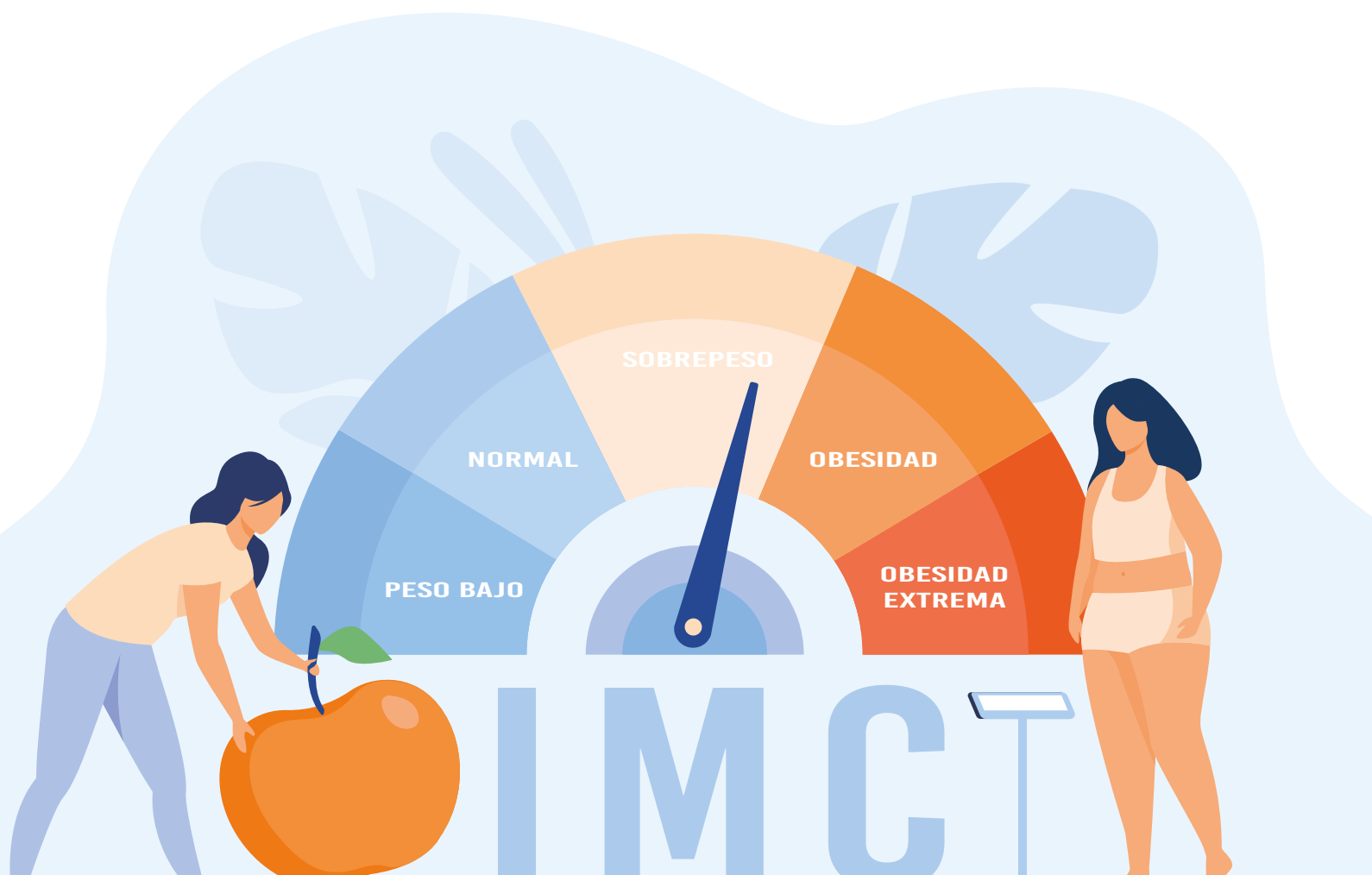
Tuvimos la oportunidad de tener un Facebook Live con el médico endocrino Pedro Sánchez, donde hablamos sobre la importancia que tiene la composición corporal, más allá del peso.

De dicha conversación pudimos concluir, en primer lugar, que el peso no dice cómo está tu salud, quizá puede ser evidente tener sobrepeso. Sin embargo, si quieres conocerte mejor existen indicadores más precisos para ello. El número como tal no es igual para todos, no hay unas medidas estandarizadas ni mucho menos un peso “ideal”, pero sí unas referencias que te permiten estar saludable.



En segundo lugar, lo más importante es no caer en información incorrecta o parcial; evaluar tu porcentaje de grasa y tu composición corporal te permitirán valorar de forma adecuada el estado de tu salud y de tu organismo.

De lo anterior, cabe resaltar la necesidad de que entendamos que significa el término “composición corporal”, que no es más que determinar el **porcentaje de grasa y de músculo por separado** para obtener **el índice de masa corporal (IMC)**. Estos pueden distribuirse de forma diferente en personas del mismo tamaño y peso. La masa corporal se divide en dos grandes grupos: la masa grasa y la masa libre de grasa.



La masa grasa se refiere al tejido adiposo, **muy útil para brindar protección, calor y energía**, siempre y cuando sea el necesario, y se puede encontrar repartido en distintas zonas como los músculos, debajo de la piel (subcutáneo) o alrededor de los órganos (grasa visceral). **Una cantidad de masa grasa es esencial para el buen funcionamiento del organismo.**

La masa libre de grasa incluye todo el resto de componentes corporales, es decir, los huesos, los órganos, los líquidos, los músculos y los tejidos. También se conoce como «tejido magro», **y a nivel metabólico es más activo que el tejido adiposo.**

“

**TE PREGUNTARÁS:
¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE,
EL PESO O LA COMPOSICIÓN CORPORAL?**

El porcentaje de grasa es más valioso que el peso de nuestro cuerpo, porque puede tener un mayor riesgo de enfermedades, tanto si es más alto como si es más bajo, **todo en exceso es malo.**

Si se evalúa la relación entre el índice de masa corporal (IMC) y la grasa corporal con la mortalidad, puede demostrarse que aquellas personas que tienen un bajo valor en el índice de masa corporal, pero alto porcentaje de grasa en el organismo, tienen mayor riesgo de contraer enfermedades graves, mientras que tener un alto índice de masa corporal no se asocia con amenaza de enfermedades.

El exceso de grasa corporal suele ir asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares; por otro lado, la masa muscular es esencial para garantizar la movilidad, la postura corporal y una mejor calidad de vida en la vejez.

Siguiendo con la charla sostenida con el doctor Sánchez llegamos a la pregunta frecuente que se suele hacer a los médicos: **“me dijeron que mi peso ideal es x”**.



Déjanos darte una supernoticia: **¡el peso ideal no existe!**, mucho menos de la manera estándar en que se piensa en él, es decir, que porque seas de tal sexo y midas tal estatura debes pesar tantos kilos. Aunque sí existe una relación, esta va mucho más allá del análisis.

Podría existir un peso más o menos definido para cada persona en función de múltiples factores como la edad, la estructura ósea, la dieta y el metabolismo, entre otros. No obstante, resulta mucho más apropiado hablar de “peso saludable”, o sea, un “peso” o composición corporal que te ayudará a reducir las probabilidades de padecer problemas como hipertensión, colesterol, diabetes, artritis y osteoporosis.

Otro punto importante tratado en el Live está relacionado con el significado de entender que la naturaleza de la vida se fundamenta en que el cuerpo vaya presentando cambios con el pasar de los años. Transformación que se ve afectada por factores externos que intervienen de manera positiva y negativa como el ejercicio, la alimentación, las enfermedades y las emociones que actúan, de alguna u otra forma, en cada etapa. Sin embargo, una composición ideal en el peso podrá mantenerse a pesar de estos factores, eso sí, siempre y cuando los llevemos de la mejor manera posible.

LA OBESIDAD NO ES **EXCESO DE PESO,** SINO EL **EXCESO** **DE GRASA**

Debes entender la obesidad del modo correcto. La obesidad no es gordura o una visión de vanidad. Esta se define como un exceso de grasa que te causa daños en la salud, preparando el cuerpo para la generación de enfermedades como hipertensión, diabetes, hígado graso, colesterol alto, infartos, incluso enfermedades graves como el aumento (siete veces) de riesgo de padecer cáncer de tiroides, riñón, páncreas, seno, entre otros.



Es por esto que esta enfermedad cobra tanta relevancia debido a que es un asunto que va más allá de una cuestión estética, como la mayoría de personas lo ven, sino un tema de bienestar que te ayudará a cuidar tu vida.

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es **un desequilibrio energético entre calorías consumidas y las gastadas**, pues el consumo de alimentos con alto contenido calórico, ricos en grasa y una poca práctica de la actividad física, es una constante que se está dando en la actualidad.



Existen hábitos que permiten mantener una composición corporal saludable, aun así es necesario tener en cuenta que el punto de partida y el objetivo de cada persona es distinto.

Lo más importante es siempre mantener el control de la salud con especialistas que te ayuden a crear un plan individualizado de acuerdo con tu condición, si tu porcentaje de grasa está por encima o si está por debajo de lo aconsejable.

¿DÓNDE SE ACUMULA LA GRASA CORPORAL?

La composición corporal es diferente en hombres y mujeres, por esto, la grasa tiene distintas zonas de localización para cada uno. La mujer tiene por naturaleza mayor cantidad de grasa que los hombres y se localiza en distintas zonas.

En los hombres la forma de localización de grasa es de forma androide, también llamada central o troncal, y es aquella en la que el exceso de grasa corporal se localiza en el tronco y el abdomen, en la que el cuerpo adopta una forma característica de “manzana”. En las mujeres la forma de localización de grasa es de forma ginoide, en la que el exceso de grasa se produce en las piernas y glúteos, presentándose como un contorno similar al de una “pera”.

PERDER PESO NO SIGNIFICA ESTAR MEJOR

Como te contábamos al inicio del *e-book*, existe la creencia de que para vernos bien la clave está en bajar de peso, pero ¿a costa de qué? De nada sirve perder peso a expensas de la masa muscular, de ahí que lo importante no sea bajar peso como tal, sino de cómo puedes garantizar una composición ideal.

Por otro lado, puedes pensar que disminuir el porcentaje de grasa al máximo es un buen objetivo, pero lo que seguramente no sabes es que si te exageras tendrás consecuencias en tu salud y hasta en tu sexualidad. Sin embargo, este es un tema que implicaría mayor profundidad en el cual no entraremos en este momento, pero te dejamos la inquietud. Solo para dejarte un abrebocas: personas con porcentajes de grasa muy bajos y con desequilibrios alimenticios pueden perder deseo y potencia sexual.



Alguna vez le escuchamos decir a un médico: “mujer con cuadritos (% mínimos % de grasa) y con glúteos prominentes es por cirugía, alguna de las dos condiciones”. En pocas palabras digamos que es un tema que puede convertirse en controversia y no queremos llegar a ese punto.

DIFERENCIAS ENTRE UNA DIETA Y UNA DIETA ESTRUCTURADA

Una dieta, así a secas, en los términos actuales es vista como tener que aguantar hambre o incluso, como la palabra está estigmatizada: “yo no creo en las dietas”, “odio las dietas”, “tengo que hacer dieta”. La verdad es que la palabra “dieta” no es como nos la han pintado, es un plan de alimentación con el que se controlan o regulan las cantidades y los tipos de alimentos que debemos comer para lograr un fin específico.

Algunos estudios dicen que el 97% de las personas que hacen “dietas estrictas” para bajar de peso, cuando dejan de hacerla terminan pesando lo mismo o incluso más de lo que pesaban antes de comenzar. Una de las mayores consecuencias al perder peso de una manera incorrecta es generar el famoso **efecto rebote**.

El efecto rebote, silencioso y traicionero, es el enemigo de muchas dietas, sobre todo de aquellas que prometen grandes pérdidas de peso en muy poco

tiempo. Para ser más claros: es un aumento de peso posterior al hacer una dieta, inclusive puede pasar que subas más de peso del que tenías inicialmente, sobre aumentando la grasa mala después de hacer una dieta de choque o hipocalórica.

Hemos sido testigos de personas conocidas, mujeres y hombres, con cirugías, ya sean estéticas o por “salud” como las de obesidad, que después de hacérselas vuelven a aumentar gradualmente de peso porque nunca supieron cambiar sus hábitos.



RECUERDA ESTA FRASE: “DE NADA SIRVE RESOLVER MUY BIEN EL PROBLEMA INCORRECTO”, DE MARVIN BOWER, PROPIETARIO DE LA FIRMA MCKINSEY & COMPANY.

Puede ser que hagas todas las dietas del mundo y te realices las cirugías estéticas que quieras, pero si no cambias tus hábitos, a largo plazo, tus resultados serán temporales.

DIFERENCIAS PRINCIPALES ENTRE LA GRASA Y EL MÚSCULO

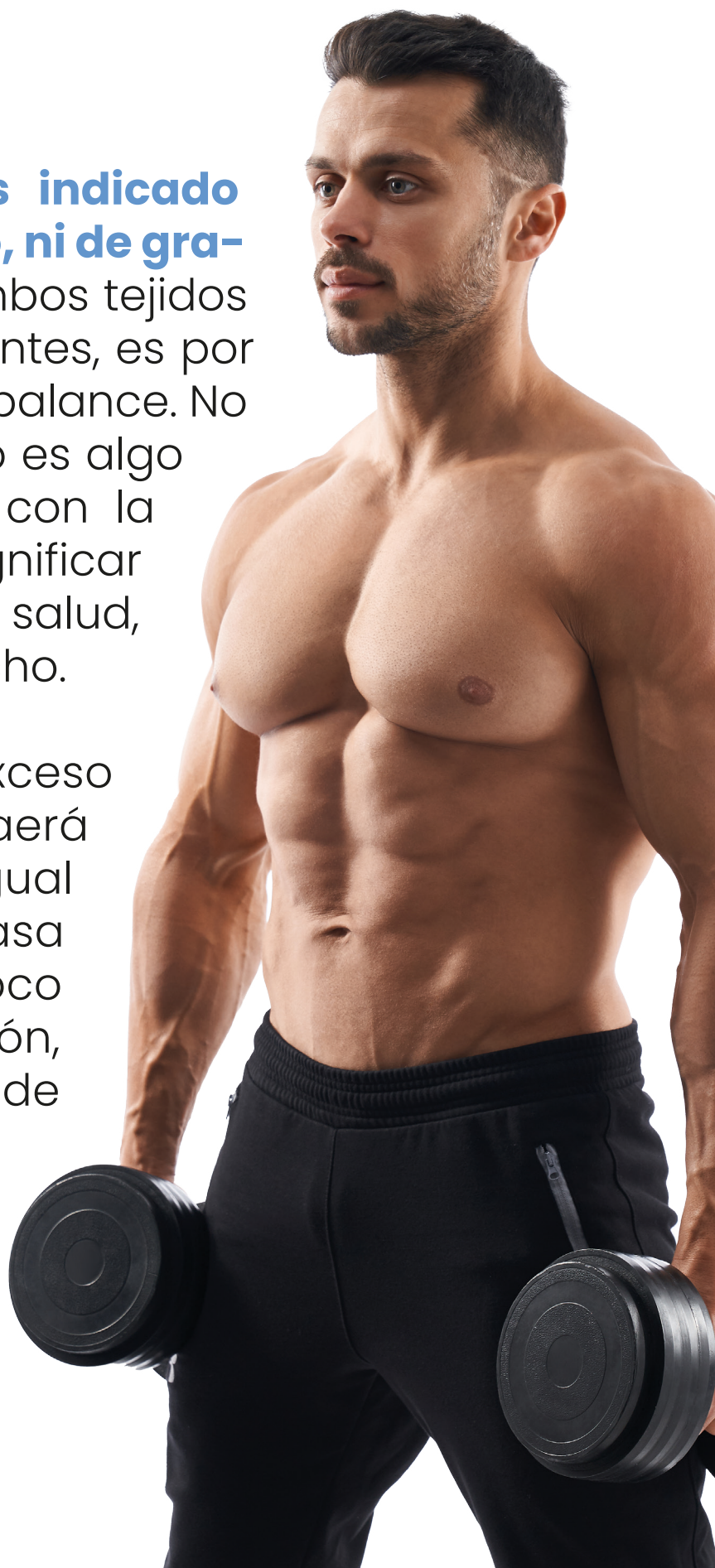
Es fundamental tener un buen entendimiento de su funcionalidad y de cómo se diferencia.

El tejido graso ocupa mayor volumen que el tejido muscular, por ello dos personas que pesan lo mismo pueden tener un aspecto diferente. Esto explica por qué una persona con mayor cantidad de tejido adiposo se verá más gruesa, mientras que una persona en la que predomina el músculo se verá tonificada y con un aspecto más delgado.

En contraste con lo anterior, **el sistema muscular tiene la capacidad de consumir energía, por ende, mientras mayor cantidad de masa muscular se tenga, habrá un metabolismo basal* más alto**. Para que lo entiendas fácilmente, significa que cuando no se hace ningún tipo de movimiento y el cuerpo está en reposo se usa la energía necesaria para mantener los procesos vitales; para la mayoría de los adultos sanos, el metabolismo basal representa entre el 50-70 % del gasto energético total.

Tal como te lo hemos indicado ningún exceso es bueno, ni de grasa, ni la falta de ella. Ambos tejidos tienen acciones importantes, es por esto que debe existir un balance. No tener grasa en el cuerpo es algo que no es compatible con la vida; de hecho, puede significar un grave riesgo para la salud, tal como te lo hemos dicho.

No obstante, tener un exceso de grasa también te traerá grandes riesgos. De igual manera, tener una masa muscular mínima tampoco es óptimo. Por esta razón, aumentar el contenido de este tejido resulta beneficioso para potenciar las acciones del músculo y contribuir a la salud.



LA GRASA ES NECESARIA PARA EL CUERPO. ¡INCREDIBLE PERO CIERTO!

En la teoría existen rangos mínimos recomendados de grasa. Por ejemplo, en las mujeres es aproximadamente de 6% y para los hombres de 4%. De hecho, un cuerpo definido puede lograrse con porcentajes de grasa de alrededor de un 10%¹.

Las recomendaciones que nosotros hemos escuchado de médicos endocrinos es que el porcentaje de grasa para una mujer "estándar" (no estamos hablando de



1 Bibliografía consultada | Int J Eat Disord 26: 179-188, 1999; y The American Journal of Medicine, Volume 122, Issue 5, May 2009, Pages 409-414

una superatleta) no debería bajar del 12 o 10%, pues de lo contrario empieza a tener consecuencias de salud que las afectan no solo a nivel físico, sino también en el metabolismo y las funciones vitales.

Por el lado de los hombres, según estimaciones de la OMS utilizadas para elaborar un informe publicado en la "The American Journal of Clinical Nutrition", para un adulto "estándar" un **porcentaje de grasa** de entre el 8% y el 19% sería saludable si ese adulto tuviera entre 20 y 39 años; subiría entre un 11% y un 22% cuando tuviera entre 40 y 59.

Debes tener en cuenta que entre otros riesgos que se puede sufrir al tener niveles de grasa menores a los requeridos se encuentran estos:

- **Descalcificación** del hueso, incluso fracturas por estrés.
- **Trastornos** como consecuencia de los **hábitos de alimentación**.
- **Irregularidades hormonales**, ciclo menstrual, fertilidad, etc.

NI QUE SOBRE, **PERO TAMPOCO** **QUE HAGA FALTA**



Te recomendamos que consultes un grupo de profesionales que te indiquen cómo está tu peso, tu índice de masa muscular y grasa para que te puedan brindar una información correcta y una asesoría personalizada dependiendo de los objetivos que estás buscando.

Un(a) médico(a) endocrino(a), un(a) nutriólogo o nutricionista son especialistas que te podrán llevar por un camino seguro.

No te guíes por estándares, todo depende de cada persona y su condición.

Recuerda: ¡no hay recetas milagrosas!

PLAN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA DE CARRERA

REALIZA RUTINAS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD, FORTALECIMIENTO, COORDINACIÓN Y RESISTENCIA.

1. FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR



2. TÉCNICA Y ESTRUCTURA CORPORAL



3. RESISTENCIA | FULL BODY



4. TREN INFERIOR Y GLÚTEO



5. TÉCNICA ESTRUCTURAL | CIRCUITO OREGON



6. RESISTENCIA



7. TRABAJO DE ZONA CORE Y GLÚTEOS



8. TÉCNICA | GLÚTEO



PLAN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA DE CARRERA

REALIZA RUTINAS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD, FORTALECIMIENTO, COORDINACIÓN Y RESISTENCIA.

9. CARDIO FULL BODY



9. GLÚTEO



10. TÉCNICA ESTRUCTURAL



11. RESISTENCIA



&

12. TÉCNICA ESTRUCTURAL



13. RESISTENCIA FULL



14. TREN INFERIOR



15. TÉCNICA ESTRUCTURAL | INTERVALOS



PLAN DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA DE CARRERA

REALIZA RUTINAS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD, FORTALECIMIENTO, COORDINACIÓN Y RESISTENCIA.

16. RESISTENCIA | TREN SUPERIOR



17. GLÚTEOS



18. OBERÓN Y TÉCNICA



19. ENTRENAMIENTO DE GLÚTEO | ISOMETRÍA



&

20. RESISTENCIA QUEMA CALORÍAS



¡INGRESA YA!
Jorgeycristy.com



SI FUE ÚTIL PARA TI
SÍGUENOS

“

Esperamos que pongas en práctica estos tips para que cumplan su propósito y así te sientas mucho mejor a la hora de afrontar un nuevo reto.

Miles de personas ya han disfrutado de los beneficios de vivir en su día a día bajo la metodología del programa físico y mental Master **JORGE&CRISTY**

”

**JORGE
&
CRISTY**

@corremitierra
@masterJorgeCristy

TÉCNICA DE CARRERA

PROGRAMA PARA RUNNERS

UN PAGO ÚNICO
\$37.000
TODO EL AÑO

Si estás preparándote para:

5k | 10k | 15k | 21k

Te Incluye módulos de:

FORTALECIMIENTO

TÉCNICA

RESISTENCIA

CARDIO

ALIMENTACIÓN
Opcional

ESTIRAMIENTO

ZONA CORE

INSPIRACIÓN

TIPS ESPECIALISTAS

Con el respaldo de:

CORREMITIERRA

INSCRÍBETE YA EN

www.masterjorgeycristy.com/tecnica-carrera/