



Lo que crees vs. Lo que dice la
ciencia sobre perder grasa

aConcienciaFit

Desmitifica y transforma

Guía rápida para dejar atrás los mitos y avanzar con estrategia,
ciencia y resultados reales.





Bienvenido a **aConCienciaFit**

Este no es un ebook más.

Es una herramienta para ayudarte a soltar los mitos... y avanzar con ciencia.

Aquí no encontrarás trucos, dietas extremas ni atajos milagrosos.

Solo verdades respaldadas por evidencia.

Solo pasos reales que puedes aplicar desde hoy.

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Por qué los mitos más comunes siguen circulando
- ✓ Qué dice realmente la ciencia sobre perder grasa
- ✓ Qué hacer en vez de caer en soluciones rápidas
- ✓ Cómo comenzar con conciencia, estrategia y resultados sostenibles

¿Estás listo?

Desmitifica. Aplica. Transforma.

Conecta con los otros ebooks de aConCienciaFit

-  **Empieza con Ciencia** ▶ Plan de 7 días para perder grasa
-  **Entrena Inteligente** ▶ Rutinas sin equipo para activar tu cuerpo
-  **Recetas saludables** ▶ Comidas simples, ricas y alineadas con tu objetivo
-  **Hábitos sostenibles** ▶ Ebook con claves para mantener tu progreso



Índice de contenidos

Mitos comunes sobre perder grasa que vamos a desmentir

1.  "Quiero perder grasa abdominal... hago muchos abdominales"
2.  "Estoy dejando los carbohidratos porque engordan"
3.  "Bajé 4 kilos en una semana, ¡voy perfecto!"
4.  "Hago cardio en ayunas para quemar más grasa"
5.  "Mientras menos coma, más bajo de peso"
6.  "Ya tomé este quemador de grasa, ahora sí bajaré"

Extras

-  **Recursos gratuitos** ▶ Calculadora de calorías y % de grasa corporal
-  **¿Y ahora qué?** ▶ Descubre el pack completo de ebooks con ciencia, estrategia y resultados reales.



Mito N° 1



“Quiero perder grasa abdominal... hago muchos abdominales”

“Más abdominales no significan menos panza.”

“La clave no está en cuántos abdominales haces, sino en cómo planificas tu estrategia.”



Mito N° 1.

“Quiero perder grasa abdominal... hago muchos abdominales”

✗ Lo que crees:

“Si hago muchos abdominales, voy a marcar el abdomen y bajar la panza.”



Lo que dice la ciencia:

La grasa **no se elimina de forma localizada**.

Puedes hacer mil abdominales al día, pero si tu porcentaje de grasa corporal es alto, **los músculos seguirán ocultos debajo**.

Estudios han demostrado que hacer ejercicios de una zona específica **no reduce la grasa localizada en esa área**. El cuerpo quema grasa de manera general según factores como tu genética, balance energético, hormonas y hábitos.



Referencia científica

 Ramírez-Campillo et al., 2013 – *Journal of Strength and Conditioning Research*

“Entrenar una zona específica no reduce la grasa localizada en esa área.”



Mito N° 1.

“Quiero perder grasa abdominal... hago muchos abdominales”

✓ ¿Qué sí funciona?

1. Crear un déficit calórico realista

👉 Es el único camino comprobado para perder grasa corporal.

Puedes usar nuestra herramienta gratuita:

🔗 [Calculadora de calorías TMB](#)

2. Entrenar con intención, no por castigo

👉 Lo ideal es combinar **entrenamiento de fuerza** (para mantener músculo) con movimiento diario y, si puedes, algo de HIIT o cardio.

Hacer solo abdominales no activa lo suficiente para generar un cambio real.

3. Ser constante y medirte con criterios correctos

No te obsesiones con el peso o la báscula.

👉 Mide tu avance en base a cómo te ves, te mueves y te sientes.

Puedes usar nuestra herramienta gratuita de:

🔗 [Cálculo de % de grasa corporal](#)

🎯 Recuerda esto:

“Los abdominales no queman la grasa abdominal.

*Pero sí fortalecen un músculo que, cuando se libera de grasa, **cambia tu postura, tu confianza y tu forma física.**”*

🎯 ¿Quieres resultados reales?

Deja los mitos atrás y entrena con ciencia.

Descarga el pack completo en 👉 aconcienciafit.com



Mito N° 2



“Estoy dejando los carbohidratos porque engordan”

“Los carbohidratos no son el problema. El exceso total de calorías, sí.”

“No necesitas eliminarlos, necesitas entenderlos.”



Mito N° 2.

“Estoy dejando los carbohidratos porque engordan”

✗ Lo que crees:

“El pan, el arroz y las pastas son los culpables de que no baje de peso. Si elimino los carbohidratos, bajaré más rápido.”

Lo que dice la ciencia:

Los carbohidratos **no son los responsables directos del aumento de grasa corporal.**

Lo que realmente genera ganancia de peso es el **exceso calórico total**, sin importar si proviene de proteínas, grasas o carbohidratos.

Además, eliminar los carbohidratos por completo puede llevar a:

- Pérdida de masa muscular si el entrenamiento no es adecuado
- Bajos niveles de energía
- Menor adherencia al plan a largo plazo
- Antojos y sensación de restricción extrema

Tu cuerpo **necesita carbohidratos** para entrenar, pensar, moverse y mantenerte activo.

No se trata de eliminarlos, se trata de saber **cuánto y cuáles elegir.**

Referencia científica

 Hall KD et al. (2015) – Cell Metabolism

“No hay evidencia de que dietas bajas en carbohidratos promuevan mayor pérdida de grasa que otras, cuando las calorías y la proteína están controladas.”



Mito N° 2.

“Estoy dejando los carbohidratos porque engordan”

✓ ¿Qué sí funciona?

1. Mantener carbohidratos dentro de un déficit calórico

👉 Puedes perder grasa **sin eliminar** carbohidratos.

Lo importante es que el total de calorías que consumes sea menor al que tu cuerpo gasta.

🔗 Usa nuestra herramienta gratuita:

🔗 [Calculadora de calorías TMB](#)

2. Elegir fuentes de carbohidratos de calidad

✓ Frutas, verduras, avena, arroz integral, legumbres, papas y pan integral

✗ Evita ultra procesados con azúcar añadida en exceso (galletas, cereales azucarados, etc.)

💡 *No es lo mismo un plátano que una dona. Ambos tienen carbohidratos, pero no el mismo efecto en tu saciedad ni en tu salud.*

3. No temerles: entenderlos y distribuirlos con conciencia

🔄 Incluir carbohidratos te ayuda a rendir mejor en el entrenamiento, recuperar energía y sostener tu progreso.

🔧 Ajusta la cantidad según tu objetivo, nivel de actividad y preferencias.

🎯 Recuerda esto:

“No necesitas cortar los carbohidratos.

Necesitas equilibrarlos, entenderlos... y usarlos a tu favor.”

🎯 ¿Quieres resultados reales?

Deja los mitos atrás y entrena con ciencia.

Descarga el pack completo en  aconcienciafit.com



Mito N° 3



“Bajé 4 kilos en una semana, ¡voy perfecto!”

“Perder peso rápido no siempre significa perder grasa.”

“Lo que importa no es cuánto pesas, sino qué estás perdiendo.”



Mito N° 3.

“Bajé 4 kilos en una semana, ¡voy perfecto!”

Lo que crees:

“Perder varios kilos en poco tiempo es señal de que el plan está funcionando bien.”

Lo que dice la ciencia:

Bajar mucho peso rápidamente **no siempre significa que estás perdiendo grasa corporal.**

En la mayoría de los casos, lo primero que se pierde es:

-  **Agua corporal** (especialmente si reduces carbohidratos bruscamente)
-  **Masa muscular** (si el déficit es muy grande o no entrenas fuerza)
-  **Peso del contenido intestinal y glucógeno**

El verdadero objetivo no es solo **bajar números en la balanza**, sino **preservar masa muscular y reducir grasa de forma sostenible.**

 Medir únicamente el peso total puede llevarte a conclusiones erróneas y a frustraciones innecesarias.

Referencia científica

 Garthe et al. (2011) – *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*

“Pérdidas de peso muy rápidas aumentan el riesgo de perder masa muscular en lugar de grasa.”



Mito N° 3.

“Bajé 4 kilos en una semana, ¡voy perfecto!”

¿Qué sí funciona?

1. Enfócate en perder grasa, no solo peso

👉 El número en la balanza no distingue entre grasa, músculo, agua o comida digerida.

🔧 Lo que importa es mejorar tu composición corporal.

Usa nuestra herramienta gratuita:

 [Calculadora de % de grasa corporal](#)

2. Combina déficit calórico con entrenamiento de fuerza

👉 El entrenamiento de fuerza ayuda a conservar masa muscular mientras pierdes grasa.

Esto es clave para un físico saludable, funcional y con mejor forma.

🎯 Sin fuerza, puedes perder peso... pero también músculo valioso.

3. Apunta a una pérdida sostenida y realista

✓ Lo recomendado por evidencia científica:

◆ Entre **0,5 a 1% de tu peso corporal por semana**

◆ Ej: Si pesas 70 kg ► perder entre 350 g y 700 g/semana

💡 Este ritmo permite conservar músculo, mantener energía y sostener el plan sin efecto rebote.

Recuerda esto:

“La balanza baja rápido cuando pierdes agua.

Pero el cambio real ocurre cuando pierdes grasa... y mantienes músculo.”

 ¿Quieres resultados reales?

Deja los mitos atrás y entrena con ciencia.

Descarga el pack completo en  aconcienciafit.com



Mito N° 4



“Hago cardio en ayunas para quemar más grasa”

“Lo que importa no es cuándo entrenas, sino cómo y cuánto te mueves a lo largo del día.”

“Entrenar en ayunas no es mágico. La constancia sí lo es.”



Mito N° 4.

“Hago cardio en ayunas para quemar más grasa”

✗ Lo que crees:

“Si hago ejercicio sin comer antes, mi cuerpo va a usar la grasa como combustible y bajaré más rápido.”



Lo que dice la ciencia:

Hacer cardio en ayunas **no produce una pérdida de grasa significativamente mayor** en comparación con hacerlo después de comer, siempre que el balance calórico del día sea el mismo.



Varios estudios han demostrado que:

- La oxidación de grasa durante el entrenamiento puede ser ligeramente mayor en ayunas
- Pero la **pérdida de grasa corporal total depende del déficit calórico acumulado**, no del momento del ejercicio
- Entrenar sin energía puede reducir el rendimiento y la intensidad



Si el entrenamiento en ayunas afecta tu energía, constancia o capacidad de entrenar bien... **no vale la pena el “beneficio” teórico mínimo.**



Referencia científica



Schoenfeld BJ et al. (2014) – *Journal of the International Society of Sports Nutrition*

“No hay diferencias significativas en la pérdida de grasa entre cardio en ayunas y en estado alimentado, cuando las calorías están controladas.”



Mito N° 4.

“Hago cardio en ayunas para quemar más grasa”

✓ ¿Qué sí funciona?

1. 🔥 Centrarte en el balance calórico diario

👉 Para perder grasa, lo que importa es el déficit calórico total, no si haces cardio antes o después de comer.

📊 Puedes hacer cardio en ayunas si te sientes bien, pero no es obligatorio.

🔗 Calcula tus calorías con nuestra herramienta gratuita:

🔗 [Calculadora de calorías TMB](#)

2. 💪 Entrenar con intensidad y regularidad

Elige el momento del día en el que te sientas con **más energía y foco**.

Eso te permitirá entrenar mejor y sostener el hábito.

✓ ¿Prefieres entrenar en ayunas? Perfecto.

✓ ¿Te va mejor después de desayunar? También es válido.

! Lo importante es **entrenar bien y seguido**, no con el estómago vacío.

3. ⌚ Mantener el movimiento a lo largo del día

Además del entrenamiento, tu gasto energético diario se incrementa con:

🚶 Caminar más

🔪 Moverte durante tareas cotidianas

🚶 Evitar estar muchas horas sentado

Esto se conoce como **NEAT** y es una gran parte del gasto calórico diario.

🎯 Recuerda esto:

“La mejor hora para entrenar es la que te permite hacerlo bien y repetirlo mañana.”

🎯 ¿Quieres resultados reales?

Deja los mitos atrás y entrena con ciencia.

Descarga el pack completo en 📄 aconcienciafit.com



Mito N° 5



“Mientras menos coma, más bajo de peso”

“Comer muy poco puede hacerte perder músculo y ganar rebote.”

“No se trata de comer menos, sino de comer mejor y con estrategia.”



Mito N° 5.

“Mientras menos coma, más bajo de peso”

✗ Lo que crees:

“Si como muy poco, bajaré más rápido.

Mientras más drástico sea el recorte de comida, mejores serán los resultados.”



Lo que dice la ciencia:

Reducir drásticamente la ingesta calórica **puede llevar a una pérdida rápida de peso**, pero no necesariamente de grasa.

Cuando comes muy poco por períodos prolongados:

- ▼ Tu metabolismo se adapta y gasta menos energía (efecto de adaptación metabólica)
- 🦵 Puedes perder masa muscular en lugar de grasa
- 😞 Aumenta la fatiga, el hambre intensa y el riesgo de rebote
- ✗ Es muy difícil de mantener y suele generar frustración o abandono



La ciencia es clara: **un déficit leve o moderado es más efectivo y sostenible** que un recorte extremo.



Referencia científica

📖 *Trexler ET et al. (2014) – Journal of the International Society of Sports Nutrition*

“Déficits extremos reducen masa muscular, ralentizan el metabolismo y comprometen la adherencia a largo plazo.”



Mito N° 5.

“Mientras menos coma, más bajo de peso”

✓ ¿Qué sí funciona?

1. 🍷 Aplicar un déficit calórico leve o moderado

👉 Comer menos sí puede ayudarte a perder grasa... pero comer demasiado poco puede hacerte perder músculo, energía y adherencia.

💡 Recomendación basada en ciencia:

Un déficit de **200 a 500 kcal** al día es más sostenible y seguro.

🔗 Calcula el déficit adecuado para ti:

🔗 [Calculadora de calorías TMB](#)

2. 💪 Priorizar la proteína y entrenar fuerza

Una ingesta adecuada de proteínas + entrenamiento de fuerza ayuda a:

- Conservar masa muscular
- Aumentar saciedad
- Mejorar tu composición corporal

🥚 🍌 🌱 ▶ Proteínas magras, huevos, legumbres, lácteos bajos en grasa

3. 🧠 Construir un plan que puedas mantener

No necesitas una dieta extrema. Necesitas una estrategia que puedas repetir hoy, mañana y la próxima semana.

- ✓ Planifica tus comidas
- ✓ Incluye alimentos que disfrutes
- ✓ Ajusta, no restrinjas al máximo

🎯 Recuerda esto:

“Comer menos no siempre es mejor.

Comer con conciencia, consistencia y estrategia... sí lo es.”

🎯 ¿Quieres resultados reales?

Deja los mitos atrás y entrena con ciencia.

Descarga el pack completo en 🍌 aconcienciafit.com



Mito N° 6



“Ya tomé este quemador de grasa, ahora sí bajaré”

“Los suplementos no reemplazan la estrategia. Solo la complementan (a veces).”

“No pongas tu progreso en manos de una cápsula. Ponlo en tus decisiones.”



Mito N° 6.

“Ya tomé este quemador de grasa, ahora sí bajaré”

✗ Lo que crees:

“Si tomo un suplemento para quemar grasa, aceleraré mis resultados. Es como tener una ayuda extra para bajar más rápido.”



Lo que dice la ciencia:

La mayoría de los llamados “quemadores de grasa” no tienen efectos significativos comprobados sobre la pérdida real de grasa corporal.

📌 ¿Qué hacen realmente?

- Aumentan ligeramente el gasto calórico (en algunos casos)
- Actúan como estimulantes (por la cafeína)
- **No generan pérdida de grasa sin dieta y entrenamiento adecuados**

Además, muchos de estos productos:

- ✗ Tienen evidencia limitada o nula
- ! Pueden provocar efectos secundarios (insomnio, ansiedad, taquicardia)
- 💊 Prometen más de lo que cumplen

💡 Ningún suplemento reemplaza un plan bien diseñado.



Referencia científica

📄 Venables MC et al. (2008) – *The American Journal of Clinical Nutrition*

“La cafeína puede aumentar el gasto energético, pero no genera pérdida de grasa significativa sin un control dietético paralelo.”



Mito N° 6.

“Ya tomé este quemador de grasa, ahora sí bajaré”

✓ ¿Qué sí funciona?

1. Centrarte en lo esencial: estrategia, no suplementos

👉 Los verdaderos quemadores de grasa son:

- ✓ Un **déficit calórico sostenible**
- ✓ El **entrenamiento de fuerza**
- ✓ El **movimiento diario constante (NEAT)**
- ✓ Una **alimentación alta en proteínas**

💊 Los suplementos pueden *ayudar mínimamente*, pero no hacen magia si no tienes estos pilares.

2. Usar solo lo que tiene respaldo científico real

📌 Suplementos con evidencia real:

- **Proteína en polvo** ▶ Ayuda a cumplir tu requerimiento diario
- **Creatina monohidratada** ▶ Mejora fuerza y rendimiento
- **Cafeína** ▶ Estimula y puede mejorar el entrenamiento si se usa correctamente

💡 Pero incluso estos solo funcionan si tu plan ya está bien estructurado.

3. Evitar caer en el marketing disfrazado de ciencia

Frases como "quema grasa mientras duermes" son estrategias de venta, no afirmaciones respaldadas por evidencia real. 👉 Pon tu progreso en tus decisiones, hábitos y constancia. No te obsesiones con el peso o la báscula.

Recuerda esto:

“Una cápsula no va a transformar tu cuerpo. Pero un plan bien hecho, sí.”

 ¿Quieres resultados reales?

Deja los mitos atrás y entrena con ciencia.

Descarga el pack completo en  aconcienciafit.com



Gracias por llegar hasta aquí

Este no es el final.

Es el comienzo de una nueva forma de cuidarte:

con conciencia, con ciencia... y sin caer en mitos.



En este ebook aprendiste a:

- ✓ Cuestionar mitos comunes sobre la pérdida de grasa
- ✓ Entender qué dice realmente la ciencia
- ✓ Aplicar estrategias efectivas sin caer en extremos
- ✓ Tomar decisiones desde el conocimiento, no desde el impulso

✨ Si llegaste hasta aquí, diste el paso más importante:

Elegiste avanzar con intención y estrategia.



¿Te ayudó este ebook?



Síguenos en redes sociales como @aconcienciafit y forma parte de esta comunidad que entrena con ciencia y sin culpa.



Conecta con los otros ebooks de aConCienciaFit



Empieza con Ciencia ▶ Plan de 7 días para perder grasa



Entrena Inteligente ▶ Rutinas sin equipo para activar tu cuerpo



Recetas saludables ▶ Comidas simples, ricas y alineadas con tu objetivo



Hábitos sostenibles ▶ Ebook con claves para mantener tu progreso



Gracias por confiar en ti.

Gracias por confiar en nosotros.

aConCienciaFit



www.aconcienciafit.com



Instagram: [@aconcienciafit](https://www.instagram.com/aconcienciafit)