

# REVERSE DIETING DIETA INVERSA

---



---

@adrishealthylife

# GUÍA COMPLETA PARA HACER UNA DIETA INVERSA



- **¿Qué es la Dieta Inversa?**

La dieta inversa es un proceso gradual en el que aumentas tus calorías de forma controlada después de haber estado en un déficit calórico. Su objetivo es recuperar tu metabolismo, mejorar tus hormonas y mantener o mejorar tu composición corporal sin subir grasa en exceso.

### **Beneficios**

- Recuperar energía y rendimiento.
- Aumentar tu TDEE (gasto calórico diario).
- Reducir hambre y food noise.
- Mejorar la salud hormonal y menstrual.
- Prevenir el rebote después de una dieta.

### **Pasos Previos**

Antes de comenzar:

- Ten claro tu peso actual, calorías actuales y macros (si los sabes).
- Mide al menos tu peso y circunferencia de cintura semanalmente.



01

# MÉTODO 1: DIETA INVERSA CONTANDO CALORÍAS

## **Paso 1:** Conoce tu ingesta actual

Suma lo que comes en 3–7 días usando una app (MyFitnessPal, MacroFactor, FatSecret).

Obtén tu promedio de calorías y macros (proteínas, carbohidratos, grasas).

## **Paso 2:** Calcula tu gasto calórico estimado

Usa una calculadora online (ej. [tdeecalculator.net](http://tdeecalculator.net)).

Esto te da tu TDEE estimado (calorías que quemas a diario para mantenerte en tu peso).

## **Paso 3:** Empieza a subir calorías

Aumenta 5–10% de calorías por semana (generalmente 80–150 kcal).

Sube principalmente carbohidratos y algo de grasas. Mantén proteína igual (1.6–2.2 g/kg).

## **Paso 4:** Monitoreo semanal

Peso (promedio semanal).

Circunferencias.

Energía, hambre y rendimiento.

## **Paso 5:** Ajustes

Si subes rápido de peso (>0.5% peso/semana), mantén calorías una semana.

# 01 MÉTODO 2: DIETA INVERSA SIN CONTAR CALORÍAS

**Paso 1:** Define tu punto de partida

- Mantén tus comidas habituales durante 1 semana.
- Observa cómo te sientes (energía, hambre, entreno).

**Paso 2:** Aumentos Graduales con Tazas

En lugar de sumar números, aumentas media taza o 1 taza de carbohidratos o alimentos densos en energía a la semana.

**Reglas básicas:**

- Carbohidratos (base de los aumentos): arroz, avena, pasta, papa, camote, legumbres.
- Grasas saludables ( más lento y menor cantidad): frutos secos, aguacate, aceite.
- Proteína: se mantiene estable (palma de mano en cada comida).

**Paso 3:** Ejemplo de Progresión

Semana 0 (final de déficit)

- Porciones normales.

Semana 1

- Añade ½ taza de carbohidratos en 1 comida del día.

Semana 2

- Mantén lo anterior + añade ½ taza extra de carbohidratos en otra comida (o convierte la media taza en 1 taza completa en una sola comida).

Semana 3

- Mantén lo anterior + añade ½ taza de carbohidratos en una tercera comida o agrega ½ taza de legumbres/pasta extra en la cena.

Semana 4

- Añade 1 cucharada de grasa saludable (aceite de oliva, semillas, frutos secos).

Repite el patrón hasta que tu energía mejore y mantengas el peso estable o con cambios mínimos.

**Monitoreo**

- Peso semanal: busca estabilidad o aumentos muy lentos (0.2–0.5 kg/semana).
- Sensaciones: menos hambre, más fuerza, más energía.
- Rendimiento: mejor entreno y recuperación.

**Tips Extras**

- Si el peso sube muy rápido, mantén las tazas igual 1–2 semanas antes de añadir más.
- Si sigues con mucha hambre, aumenta otra ½ taza de carbohidratos.
- Mantén pasos diarios y entrenamiento de fuerza.