



---

## La grasa no se endurece cuando se hace ejercicio

---

*Un mito que esclarece el coordinador de acondicionamiento físico de los Aztecas de la UDLAP.*

**Cholula, Puebla, a 11 de enero de 2018.-** El ejercicio tiene como propósito tener una calidad de vida saludable y mantenerse activo, pero los relatos sobran cuando se habla de adentrarse en este mundo y mucho más los consejos de personas que entrenan en un gimnasio, pero que no cuentan con una certificación que los avale, solo cuentan con su experiencia de dos o tres años practicando. Así que un experto alza la voz para esclarecer algunas dudas que circulan y dar algunos consejos básicos, como lo es el encargado del acondicionamiento del programa de fútbol americano de la Universidad de las Américas Puebla y múltiple certificado por varias instituciones en Estados Unidos.

Mito: primero hay que realizar ejercicios de cardio para quemar grasa y después rutina de pesas para fortalecer los músculos, de la forma inversa se endurece la grasa. Realidad: se pueden combinar ambas actividades, porque cuando se construye músculo se están quemando calorías al mismo tiempo. Este dato lo esclarece el coach José Manuel Garduño, coordinador de acondicionamiento físico de los Aztecas de la UDLAP.

Como primer punto, el coach de la Tribu Verde señaló que la grasa no se endurece, sino es el músculo el que se va fortaleciendo; pero si al hacer ejercicio no se combina con una sana alimentación, la grasa se mantiene y se queda por debajo del músculo, así que no se verá progreso. ¿Lo óptimo es la combinación, días de entrenamiento en el gimnasio y días de correr, caminar o bicicleta. También bajar el consumo de

harinas blancas, azúcares, refrescos, comer sano en casa, no cenar tacos, etcétera; eso generará avances del ejercicio?, añadió.



Sobre esa cuestión de tener una sana alimentación, lo ideal sería consultar a un nutriólogo para que diseñe una dieta especializada, pero cuando una persona trabaja es difícil mantenerla por temas de tiempo o costos. Así que el entrenador sugiere mantener un balance en su alimentación y no dejar pasar tantas horas sin comer, refiriendo que 3 horas sería lo idóneo para que el organismo funcione. ¿Debes

mantener una dieta saludable que permita que tu metabolismo siga trabajando constantemente. Yo recomiendo que si quieres aumentar músculo tienes que comer más carbohidratos, si quieres bajar de peso tiene que haber una mayor quema de calorías de las que ingieres o un balance?.

Un nuevo año comienza y dilucidando el mito anterior, es el momento perfecto para comenzar o continuar con una vida sana, para ello el coach Garduño hablará en una siguiente entrega sobre algunos aspectos del ejercicio que pueden mejorar el rendimiento atlético de una persona y que ayudarán a un principiante.

---

**Source URL:** <http://www.conadeipfba.org.mx/analisis/11-01-2018/la-grasa-no-se-endurece-cuando-se-hace-ejercicio>